

Shorinji Kempo news

Editore: Federazione Italiana Shorinji Kempo
Direttore: Brunati Mauro.

Disegni e foto: Federazione Italiana Shorinji Kempo
Tel. : +39.338.3405882

F.I.S.K. Web: www.shorinjikempo.it
Mail: redazione_generale@shorinjikempo.it



SHORINJIKEMPO

REDAZIONI

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

Redazione Nord:
Sig.ra GAIA BUSCA

redazione_nord@shorinjikempo.it

Redazione Centro:
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

redazione_centro@shorinjikempo.it

Redazione Sud:
Sig.ra LETIZIA SCULLI

redazione_sud@shorinjikempo.it

5° Festa dello Shorinji Kempo -Milano-

Sabato 18 novembre 2006, dalle 17 fino a sera, si è tenuta a Milano presso il centro sportivo Crespi la tradizionale festa annuale dello Shorinji Kempo. Ospite d'onore e insegnante di spicco per il pomeriggio è stato Sensei Maehara, 7° dan, il primo insegnante di Shorinji Kempo in Italia, che ha formato personalità dell'importanza di Sensei Maurizio Carugati (5° Dan, Milano Branch, responsabile W.S.K.O. e vice presidente della FISK) e di Sensei Giancarlo Rossetti (5° Dan, Italia Como Branch).

I kenshi hanno avuto

mostrato in prima persona quanto la sola cono-



scenza delle tecniche non basti per progredire e arrivare a livelli sempre più alti di pratica senza la capacità di effettuare movimenti "puliti" ed essenziali ma ampi, come lo sono i suoi. Oltre allo studio e alla pratica tra i kenshi, lo svolgimento della festa ha visto la partecipazione di tutti: ogni

Branch Master del nord Italia ha dato un contributo attivo, con esibizioni in prima persona nonché con un Dan Tai Embu (forme eseguite in gruppo), tutti i Sensei si sono esibiti con l'Oi, la tradizionale divisa dei monaci Zen dando un notevole "colpo d'occhio".

L'evento si è concluso la sera con un buffet a base di pietanze preparate dai partecipanti stessi.

La giornata è riuscita a coniugare la gioia e l'allegria di una festa e di trovarsi in un clima di amicizia e collaborazione reciproche con la serietà dell'impegno che tutti i partecipanti e gli organizzatori hanno dimostrato verso lo Shorinji Kempo.



**Jessica
Milano ovest Branch**

Sommario:

5° festa dello S. K.	1
Gasshoku Comitato Sud Italia	2
Lo Shorinji Kempo nel cuore	2
Seminario Shiatsu	3
Dimostrazione 14 Ottobre	3
Stage a Messina	4
I bambini: il futuro dello S.K.	4



l'occasione di esercitarsi sulle basi tecniche, fondamento di tutta la nostra disciplina, i Zenshin e varie tecniche basilari come per esempio Uchi Uke Tsuki.

Sensei Maehara ha di-

Gasshuku Interregionale del Comitato Sud Italia del 05/11/2006

Lo Shorinji Kempo Peloritano guarda con grande ottimismo agli europei di Norcia.

Nei giorni scorsi si è tenuto, sul rinnovato parquet del Palatracuzzi, il 1° Stage Regionale di Shorinji Kempo. La manifestazione, organizzata dal Comitato Interregionale Sud Italia, ha aperto ufficialmente la stagione sportiva.

(23/11/2006)

Nei giorni scorsi si è tenuto, sul rinnovato parquet del Palatracuzzi, il 1° Stage Regionale di Shorinji Kempo. La manifestazione, organizzata dal Comitato Interregionale Sud Italia, ha aperto ufficialmente la stagione sportiva, che quest'anno porterà all'importante appuntamento del Campionato Europeo 2007 organizzato dalla FISK (Federazione Italiana Shorinji Kempo) e che si terrà per la prima volta in Italia nella città di Norcia a giugno. L'impianto di via Rocca Guelfonia ha visto impegnati più di 100 atleti tra adulti e bambini, coordinati dai Branch Master siciliani. Lo stage è stato incentrato su alcuni aspetti importanti della disciplina. Sensei Marchetti (5° Dan), presidente della FISK, si è soffermato sull'importanza dello studio delle basi tecniche, mentre i Sensei Bertuccelli (4° Dan), Di Novo (3° Dan) e Vinci (3° Dan) hanno seguito e curato i praticanti nello studio del Programma Tecnico.

Un'altra fase importante che ha calamitato l'attenzione di tutti i kenshi è stato lo studio ed il sistema di applicazione del Randori nello Shorinji Kempo con l'ausilio delle protezioni. La giornata si è conclusa con l'intervento del segretario interregionale Angela Zucco (2° Dan), che ha discusso sul sistema organizzativo e sugli obiettivi della Federazione, argomento che sarà ripreso anche nei prossimi incontri. **Abbiamo incontrato Sensei Antonello Bertuccelli, direttore Federale Interregionale Sud Italia, per chiedergli qualche anteprema sul Campionato Europeo del 2007:** "Credo di non esagerare nel dire che sarà un appuntamento storico per lo Shorinji Kempo Italiano. E' un riconoscimento importante ed un segno di grande fiducia da parte della WSKO (World Shorinji Kempo Organization) per il lavoro svolto, in questi anni, dalla FISK. La Federazione Italiana si sta impegnando al massimo perché tutto



funzioni alla perfezione ed è stata scelta la città di Norcia, posto incantevole e collaudato per eventi di questo livello."

Maestro come si svolgerà l'evento?

"In linea di massima oltre al Gasshuku, che comprende la sessione di studi e gli esami a Dan superiori, la competizione è prevista sulla base di incontri di Embu (combattimenti in coppia prestabiliti) suddivisi per gradi, ogni nazione selezionerà e porterà quattro coppie per ogni categoria. Nell'ultimo anno ci sono state delle innovazioni con l'introduzione degli Embu Tanen (Embu singoli) e dei Randori (combattimenti liberi). L'Italia è tra le poche nazioni ad aver inserito nei programmi Regionali e Nazionali queste innovazioni già dallo scorso anno, quindi diciamo che è più a conoscenza di certi meccanismi e farà da apripista introducendoli in modo sperimentale proprio in occasione di questo Europeo".

Che possibilità hanno i nostri atleti?

"Gli italiani in questi anni sono sempre stati tra i protagonisti nelle competizioni, la nostra preparazione tecnica ci è riconosciuta a livello mondiale ed i risultati ottenuti fino ad ora lo confermano, un motivo in più per prepararci con fiducia a questo evento, augurandoci di fare ancora bene ed aggiungere, così, una pagina importante nella storia dello Shorinji Kempo Italiano".

Angela Zucco

LO SHORINJI KEMPO NEL CUORE

Cinzia Forino, 2° DAN, è praticante di Shorinji Kempo dal 1990. Il suo percorso è stato quello standard per un praticante di Shorinji Kempo, allenamento costante e passione l'hanno portata infatti ad acquisire la cintura nera e a partecipare a tutti gli eventi nazionali, europei e mondiali che hanno accresciuto il suo bagaglio tecnico e filosofico.

L'anno 1998 per Lei è stato un anno particolare, vicissitudini di cui non ci soffermiamo a discutere l'hanno portata a sospendere l'attività. Oggi 12/11/2006 Cinzia Forino era presente allo stage interregionale Centro Italia. Ha ricominciato a praticare Shorinji Kempo dopo sette anni di fermo: devo dire che per noi che l'abbiamo conosciuta dall'inizio del suo percorso sembra che per lei gli anni non siano passati. Sono qui con lei per cercare di farmi raccontare le sue sensazioni. Alla domanda **"Cosa ti ha spinto a ricominciare a praticare arti marziali e perché**

proprio lo Shorinji Kempo?" Cinzia ci risponde: "Lo Shorinji fa parte della mia vita, in questa pratica trovo riunite una globalità di cose che ho mai trovato nelle altre arti marziali. Quindi ora che ho nuovamente la possibilità non ho potuto far a meno di ricominciare da dove avevo lasciato"

"E dal punto di vista delle emozioni cosa mi racconti?"

"Dal punto di vista emozionale per me è come se il tempo non fosse mai passato, lo Shorinji Kempo mi dà le stesse sensazioni del passato, sensazioni positive di completezza fra i movimenti fisici e il coinvolgimento mentale"

"E dal punto di vista pratico, dei gesti quali sensazioni hai provato?"

"Anche qui i movimenti non mi hanno creato difficoltà, posso confondere i nomi delle tecniche o dei colpi o non ricordarli affatto ma il gesto è rimasto in me, è bastato seguire l'istinto per riprodurlo, e

questi movimenti mi sono venuti naturali. E' come se fossero rimasti nella memoria della mia mente e del mio corpo ed è bastato volerli tirare nuovamente!!"

"Cosa si può aggiungere ancora ?"

"Sicuramente l'input principale che mi ha aiutato ad affrontare il rientro con estrema serenità è stato quello di sapere che avrei ritrovato le persone care con cui ho trascorso negli passati tanti bei momenti e che ho ritrovato tal quali ad accogliermi, questo mi ha dato la forza giusta"

Un ringraziamento a Cinzia Forino che ci ha aiutato a capire meglio lo Shorinji Kempo che non è solo un'arte marziale fatta di tecniche, movimenti e basi filosofiche, ma soprattutto è fatta dalle persone.

Francesca Rossi
Firenze Branch

Seminario Shiatsu

L' A.S.D. Shorinji Kempo Messina ha tenuto nei locali della sua sede, un seminario interdisciplinare tra lo Shorinji Kempo e lo Shiatsu. Il 16 Dicembre 2006 alle ore 9:00 i kenshi del Messina Branch interessati ai principi della digitopressione hanno avuto l'opportunità di incontrarsi con un gruppo di allievi del corso per operatori Shiatsu tenuto a Messina dal Sig. Micali Salvatore.

L' incontro è stato inaugurato dal discorso di benvenuto di Sensei Marchetti Riccardo, il quale ha poi proseguito illustrando, con l' aiuto di una gigantografia, i punti di pressione che vengono utilizzati dallo Shorinji Kempo a scopo di difesa personale o per la rianimazione.

Riallacciandosi al discorso di Sensei Marchetti, il sig. Micali ha spiegato come la maggior parte dei punti che vengono utilizzati dallo Shorinji

Kempo siano anche impiegati dallo Shatsu per apportare un riequilibrio delle forze energetiche. Inoltre Sensei Marchetti ha approfittato della curiosità dimostrata dagli allievi del corso di Shiatsu nei confronti della nostra disciplina per parlare anche dei gradini di apprendimento che vengono adottati nello studio dello Shorinji Kempo, i concetti di Jo e Jitsu e l' importante funzione della respirazione, tutti elementi che possono essere messi in pratica anche nell' ambito dello studio dello Shatsu; L' ultimo intervento è stato del Sig. Micali che ha fatto un chiarificante discorso sugli otto Chakra, definendoli uno ad uno e specificando per ognuno di essi la loro importanza per l' evoluzione spirituale di ogni essere umano.

Il seminario si è concluso con un massaggio praticato dagli allievi del corso a beneficio dei kenshi intervenuti, ai

quali in un primo momento è stato praticato un massaggio per effettuare una diagnosi energetica, e in un secondo momento è stato chiesto loro se avessero qualche tipo di problema muscolare o articolare per poter infine intervenire per alleviare le conseguenze di errate posture, traumi sportivi, o squilibri energetici, tuttavia chiarendo che un solo trattamento non è sufficiente per risolvere complicate problematiche fisiche. Questo seminario ha messo in luce gli aspetti in comune tra lo Shorinji Kempo e lo Shiatsu, e inoltre ha sottolineato il forte desiderio che spinge non solo noi kenshi, ma anche molte altre persone a conoscere i segreti delle discipline orientali con un unico obiettivo: il miglioramento fisico e spirituale.

Angela Zucco
Messina Branch

Dimostrazione del 14 ottobre 2006 "Saranno Famosi"

Giorno 14 ottobre 2006, alle ore 22 circa, noi membri del Messina Calispera Branch, guidati dal nostro Sensei Gio-suè Di Novo, ci siamo cimentati in una singolare dimostrazione di Shorinji Kempo, esibizione introdotta all'interno del "1° Sud Sound Festival", festival canoro organizzato dalla parrocchia di Zafferla nella zona sud di Messina.

La particolare cornice all'interno della quale tale esibizione si è eseguita, mi riferisco precisamente alle mura di una chiesa e l'estraneità del pubblico lì presente perché interessato ad una manifestazione canora e quindi apparentemente indifferente ad un gruppo di giovani che sembrava promettere solo banali sequenze di pugni e calci, non ha appannato l'effetto prodotto sugli osservatori stessi, ma anzi ha reso più insolito e interessante, più raccolta ma anche suggestiva, la bella esperienza vissuta dal nostro gruppo che, ci teniamo a precisare, non è nuovo a questo genere di occasioni, essendosi già in passato cimentato in manifestazioni in pubblico. Dopo aver provato ripetutamente nelle due settimane precedenti, badando più che altro alle fasi di entrata e uscita dal "palco" ed ai movi-

menti che richiedevano che fossimo perfettamente sincronizzati, l'esibizione è risultata notevolmente apprezzata.

Essa prevedeva diversi momenti, il primo dei quali ha visto il nostro Sensei descrivere in cosa consiste lo Shorinji Kempo, il suo aspetto fisico-sportivo ed i suoi palesi e fondamentali contenuti filosofici, rimarcando come siano entrambi gli aspetti caratterizzanti la nostra arte marziale. Subito dopo abbiamo fatto ingresso noi allievi ed abbiamo eseguito alcuni Hokei, in modo da dimostrare al pubblico alcuni movimenti

base di cui si avvale lo Shorinji Kempo; successivamente abbiamo eseguito delle tecniche in coppia, per dimostrare come quei singoli movimenti Atemi, Uke eseguiti precedentemente, possono fondersi in tecniche complete, provviste di spostamenti, difese e contrattacchi.

L'ultima fase, forse la più intensa, prevedeva l'esecuzione di un Embu da parte

del Sensei e Felice Forestieri, Embu eseguito alla perfezione e accompagnato dagli sguardi attoniti e da esclamazioni corali unisonanti del pubblico ad ogni Nage eseguito dai due protagonisti che, è bene precisare sono stati eseguiti sul freddo e "marmoreo" pavimento della chiesa.

Come si suole dire in questi casi: breve ma intensa. Questa è in definitiva la sintetica descrizione di quest'avvenimento durato circa dieci minuti, ma che in così poco tempo ci ha saputo regalare un senso di fierezza e soddisfazione nel praticare Shorinji Kempo. Ma non solo: l'organizzare una esibizione comporta una forma di allenamento atipica, diversa dai consueti sistemi, che innanzitutto sviluppa un forte senso di appartenenza ad un gruppo che nel nostro caso è ormai solido e da alcuni anni si allena costantemente e con dedizione, secondariamente si basa sulla collaborazione di tutti per il raggiungimento di un obiettivo, collaborazione che rappresenta un principio cardine della nostra filosofia.

Gabriele D'Arrigo Junkenshi 1° Dan
Messina Calispera Branch



Un momento della dimostrazione

Dicembre 2006 Anno 4. Numero 6
Tutte le fotografie e i loghi sono di
proprietà dei Comitati Interregionali e
della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse partecipare con foto, inserzioni può contattare le redazioni di competenza oppure inviare una mail alle stesse.



WWW.shorinjikempo.it

SHORINJI KEMPO: IMPORTANTE STAGE NELLA CITTA' DELLO STRETTO

Impegnate intensamente, alla palestra Juvara, più di 50 "cinture nere" tra allievi ed istruttori, che stanno intensificando la loro attività con programmi sempre più specifici in vista dell'Europeo del prossimo giugno a Norcia.

Il 26 Novembre 2006 si è svolto, alla Palestra Juvara di Messina, il I° Gasshoku Regionale per "Dan Kenshi" di Shorinji Kempo. L'importante avvenimento è stato organizzato dal Comitato Interregionale Sud Italia e curato dalla società "Messina Branch". Impegnate intensamente più di 50 "cinture nere" tra allievi ed istruttori, che stanno intensificando la loro attività con programmi sempre più specifici in vista dell'Europeo del prossimo giugno a Norcia.

Lo Stage è stato diretto dal Sensei Riccardo Marchetti (5° Dan) presidente della F.I.S.K. (Federazione Italiana Shorinji Kempo), assistito dagli altri Branch Master siciliani.

Lo studio tecnico si è concentrato sugli Hokei (Forme Singole), sul sistema e applicazione dello squilibrio e sullo studio di alcune tecniche specifiche per gradi.

Il sistema tecnico dello Shorinji Kempo è basato, infatti, su principi fisiologici e dinamici che consentono sempre la difesa del corpo, indipendentemente dalla forza e dalla costituzione fisica del singolo.

Lo Shorinji Kempo è attualmente praticato in 32 paesi. Dallo scorso anno è stato introdotto un nuovo marchio unificato come espressione di "un unico Shorinji Kempo in tutto il mondo", che con l'insieme di "insegnamenti", "tecnica" e "sistema educativo" si propone la formazione di individui integri sia fisicamente che spiritualmente.

I BAMBINI SONO IL FUTURO DELLO SHORINJI KEMPO

Lo stage interregionale del comitato del Centro Italia è stato caratterizzato da una cospicua presenza di bambini praticanti. I bambini rappresentano per lo Shorinji uno snodo fondamentale, perché ci danno la possibilità di lavorare su un terreno pressoché sterile e ad ampio margine di miglioramento e oggi 12/11/2006 nel vederli impegnarsi durante lo stage ho voluto soddisfare con loro qualche curiosità. Ho intervistato Francesca, Alessandra, Federico, Demian, Cecilia, Alessandro, Irene, Elisa, Elena, Sebastian e Vincenzo.

La prima domanda è stata: "**come trovi questo stage?**"

Le risposte sono state varie "E' stato molto utile, è un modo per ripassare" (Federico), oppure "Mi è piaciuto molto perché ho ricordato tutte le tecniche" (Demian), "Molto impegnativo, non riesco a tenere il tempo perché ci sono troppi grandi e non riesco a sentire il comando" (Francesca). Alessandra ci dice ancora " Oggi ho imparato Oshi Nuki, non avevo capito

che è molto importante posizionare il braccio sotto afferrando il gomito dell'avversario". Molto più difficile è stato per loro spiegare perché piace lo Shorinji. Francesca spiega che in questo modo si sfoga, ad Alessandra piacciono le tecniche, Federico vuole diventare cintura nera per insegnare agli altri a praticare e poi perché può divertirsi a fine lezione con il suo amico Demian, Cecilia vuole aiutare gli altri a non litigare e poi si diverte tanto. E alla domanda "come e perché hai iniziato?", Alessandro risponde che è stato il padre a consigliarlo, Irene è stata guidata da un paio di amici suoi, Elisa ha seguito suo cugino ormai già cintura marrone, Elena ha seguito le orme della mamma, Vincenzo invece quelle del padre e Sebastian ha la mamma che lavora nella palestra dove si pratica Shorinji.

Questi bambini si allenano due volte a settimana per circa un'oretta ed hanno le idee molto chiare soprattutto è stato piacevole vedere questi bambini parlare dello Shorinji Kempo con il

sorriso al viso e sentire dalle loro parole che si stanno divertendo molto ad impararlo. Questo è lo spirito giusto dovremmo ricordarcelo anche noi grandi.

Roma, 12/11/2006
Francesca Rossi
Firenze Branch