



---

# Shorinji Kempo Newsletter

---

## UN PORTOGHESE A ROMA

Mercoledì 22 settembre 2004 Roma Branch ha ospitato nel suo Dojo un kenshi particolare: si chiama José Antonio Araujo, è Sensei 4° Dan ed è di Lisbona. Il gradito ospite appena salito sul tatami si è subito distinto per la sua simpatia. Da brava “giornalista” non ho potuto fare a meno di rivolgergli qualche domanda a fine allenamento.

“Sensei, qual è il suo ruolo nella Federazione Portoghese?”

*“Al momento non ho nessun ruolo, ho fatto attivamente parte della Federazione per 17 anni..ora sono in pensione”*

“Quando ha iniziato la pratica e perché?”

*“Pratico oramai da vent’anni. Ho praticato karate per dieci anni poi alcuni amici mi hanno parlato dello Shorinji Kempo ed ho voluto provare..”*

“Ed eccola qua dopo vent’anni a Roma..a proposito perché si trova a Roma?”

*“Sono qui esclusivamente in vacanza. Ero già stato a Roma in occasione dello stage nazionale del ’96 che si è tenuto a Norcia.”*

“Quest’anno a Norcia in occasione dello stage nazionale abbiamo festeggiato i vent’anni dello Shorinji Kempo a Roma. Ad Ottobre si svolgerà lo stage in Portogallo: ricorre un’occasione particolare per voi?”

“Sì. Si festeggiano i trent’anni dello Shorinji Kempo portoghese!”

“Un’altra domanda: cosa lo spinge dopo vent’anni a praticare ancora?”

*“Ora lo Shorinji Kempo mi dà qualcosa in più: all’inizio ero preso dall’aspetto fisico e tecnico dell’arte...oggi lo Shorinji Kempo rappresenta per me un modo di vita, cioè conduco la mia vita seguendo i principi della sua filosofia. Dopo una certa età comincio a sentire i limiti del mio fisico inevitabili. Ma lo Shorinji ti permette di continuare con la pratica dello spirito. È questa la grande differenza fra il karate che io ho praticato e lo Shorinji Kempo: l’allenamento non finisce sul*

---

*tatami. Questo è possibile nello Shorinji perché allenati Kumite Shutai: la pratica in coppia è il valore sociale della nostra arte.*”

“L’ultima domanda sensei poi le lascio fare la doccia: quale parte dell’allenamento dello Shorinji preferisce?”

*“Sicuramente le tecniche di Goho. Anche qui lo Shorinji Kempo è forte nel senso che il goho trova il suo naturale proseguimento nel Juho, cioè permette l’unione fra la parte dura e morbida della tecnica, cosa che invece non trova grande realizzazioni nelle altre arti marziali”*

“Grazie Sensei: è stato gentilissimo: a presto sicuramente”

*“A presto. Gassho.”*



**Il Sensei Portoghese con i Sensei Romani**

L’allenamento svolto insieme al nostro ospite è stato un allenamento classico, in cui il sensei portoghese ci ha dimostrato come qualsiasi tecnica non può prescindere dalle basi: ad esempio uwa uke nage prevede l’attento studio di uwa uke zuki kumade, gyaku gote è l’evoluzione di kote nuki e così via. Imparare dalle basi è uno dei principi per imparare bene l’arte.

Inoltre abbiamo potuto riflettere bene su un punto che oramai conosciamo bene dello Shorinji Kempo: quello per cui una stessa tecnica può essere interpretata in modi diversi da persona a persona. Il Sensei ci ha raccontato che durante la sessione di esami per 4° dan a cui ha partecipato ha visto tirare la stessa tecnica in 27 modi diversi rispettivamente dalle altre 27 persone che facevano l’esame con lui. Questo succede perché rimanendo valido lo studio della base di una tecnica e l’applicazione del suo principio, questa si evolve perché viene adattata alle caratteristiche di ciascuno o applicata alle diverse situazioni in cui ci si può trovare.

---

Sicuramente chi pratica da tanti anni ha già avuto modo di avere a che fare con questi aspetti dello Shorinji Kempo che non finiscono mai di affascinarlo e per chi comincia o pratica da poco questi sono notevoli spunti per proseguire e migliorare.

Quanti spunti sono usciti fuori da un solo allenamento! Se potessimo approfondirne anche solo uno non basterebbe un libro. Da queste poche righe emerge una verità: un kenshi che si rispetta anche se in vacanza trova sempre spazio nella sua valigia per il dogi e la cintura e trova sempre il tempo e la voglia di allenarsi perché sa di poter dare qualcosa agli altri e sa di poter ricevere da loro altrettanto. Questa è la forza dello Shorinji Kempo.

[Francesca Rossi](#)

---

Direzione: Comitato Interregionale Centro e-mail: [redazione\\_centro@shorinjikempo.it](mailto:redazione_centro@shorinjikempo.it)/[francy74.ros@tiscali.it](mailto:francy74.ros@tiscali.it)

FISK web site: [www.shorinjikempo.it](http://www.shorinjikempo.it)