



---

# Shorinji Kempo Newsletter

---

## 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 perchè 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. E 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 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

---

---

|   |         |
|---|---------|
| Direzione: Comitato Interregionale Centro   | e-mail: |
| <a href="mailto:redazione_centro@shorinjikempo.it">redazione_centro@shorinjikempo.it</a> / <a href="mailto:francy74.ros@tiscali.it">francy74.ros@tiscali.it</a> |         |
| FISK web site: <a href="http://www.shorinjikempo.it">www.shorinjikempo.it</a>   |         |