

# Shorinji Kempo news

**Editore:** F.I.S.K.  
**Direttore:** Casalnovi Giacomo

**Disegni e foto:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Mail:** redazione\_generale@shorinjikempo.it

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**W.S.K.O. Web:** www.shorinjikempo.or.jp/wsko



**SHORINJIKEMPO**

## REDAZIONI

**Responsabile Ufficio Stampa**  
Sig. Casalnovi Giacomo

**Redazione Nord:**

[redazione\\_nord@shorinjikempo.it](mailto:redazione_nord@shorinjikempo.it)

**Redazione Centro:**

[redazione\\_centro@shorinjikempo.it](mailto:redazione_centro@shorinjikempo.it)

**Redazione Sud:**

[redazione\\_sud@shorinjikempo.it](mailto:redazione_sud@shorinjikempo.it)

## **TAIKAI INTERREGIONALE** **organizzato da MILANO OVEST Branch**

Il 22 novembre a Milano si è tenuto il Taikai interregionale-“Seminario tecnico”. Il nome ci spiega tutto: questo Taikai si è concentrato non tanto sull’insegnamento di tante tecniche ma piuttosto sull’esecuzione precisa e accurata delle tecniche studiate. Questo grazie a una ripetizione delle stesse tecniche numerose volte, prestando attenzione proprio alla “pulizia” di esecuzione, che a mio parere è uno degli aspetti più difficili da curare. Tutti capiamo più o meno come muoverci per eseguire una tecnica (anche se i principi alla base possono restare oscuri), come ci dobbiamo muovere, in che sequenza effettuare i movimenti, ma quello che viene dopo questi processi relativamente semplici è anche lo scoglio più grande da superare; questo è dovuto soprattutto al modo in cui possiamo migliorare la nostra precisione. Tutto sta nella ripetizione quasi maniacale dei singoli movimenti e poi delle tecniche nella loro completezza. Oltre a mettere in atto il principio di ken zen ichinyo dobbiamo quindi vincere le nostre resistenze, in questo caso la fatica e la noia che può scaturire dal ripetere molte volte lo stesso movimento, per sforzarci di arrivare passo dopo passo alla tanto agognata pulizia dei movimenti, che fa davvero la differenza tra un kenshi che conosce una tecnica e uno che la sa eseguire e ha davvero capito il principio che le sta alla base.

I Sensei ci hanno giustamente consigliato di immaginare che ad ogni nostro movimento venga scattata una foto: secondo me è un buon metodo per spronarsi a fare bene un esercizio. Inoltre, nella nostra ricerca dobbiamo fare un lavoro anche più profondo su noi stessi perché è necessario mettersi sempre in questione, osservarsi, imparare a sentire le posizioni, chiedersi se stiamo facendo la cosa giusta e non è una cosa cui si pensa spesso.

Il programma del Taikai si è svolto in modo molto tradizionale: la giornata è cominciata molto presto per chi doveva sostenere gli esami e non sarà stato facile né, appunto, per l’orario, né per il clima di quella mattina milanese (nebbia, pioggia e tasso di umidità alle stelle). Dopo la presentazione dei Sensei presenti abbiamo fatto Taiso, e Chinkon e abbiamo cominciato a studiare Kihon e Hokey, per i quali ci siamo divisi per grado. In seguito abbiamo studiate alcune tecniche di Juho e relativi Ren han ko come preparazione al Randori. A metà mattina si è tenuto il Taikai interregionale.

Il pomeriggio, sempre divisi per grado, i Sensei ci hanno mostrato tecniche di Goho e Juho, da realizzare tenendo sempre a mente il “tema” della giornata, che abbiamo prima analizzato nei dettagli per capirle e poi cercato di eseguire al meglio cosa che, come tutti sappiamo, presenta non poche difficoltà.

In chiusura Sensei Carugati ha tenuto Howa.

Milano Ovest Branch



## **Sommario:**

Taikai Milano	1
Esami	2
German Gasshuku	3
Foto Geramnia	4

## Esami Gasshuku 22 Novembre 2009 a Milano

### 5 kyu

Maulini Davide - Cassina  
Moscato Giovanni - Lario  
Urso Giulio – Lario  
Alliverti Elena – Casale  
Cuoccio Davide – Milano Sud

### 4 kyu

Manuel Rainieri - Italia Como  
Jankovich Luca - Milano  
Jankovich Paolo - Milano  
Zadorozhnyy Oleksandr – Cassina  
Citterio Davide - Lario  
Citterio Simone - Lario  
Spada Guglielmo - Lario  
Anghileri Andrea – Lario  
Bonato Andrea – Casale  
Litame Alessandra– Casale  
Ferrari Luca– Casale

### 3 kyu

D'Avanzo Giuseppe - Milano  
Piccolomini Roberta - Milano  
Spinelli Beniamino - Milano  
Tarditi Fabio – Torino  
Servi Sara – Pavia  
Ripamonti Alessio – Pavia  
Nallin Franco – Casale  
Cecutti Lucrezia– Casale  
Granziera Massimo– Casale

### 1 kyu

Adriani Andrea - Milano  
Ciliento Ferdinando – Milano Ovest

### 1 dan

Cuoccio Luca – Milano Sud

### 2 dan

De Nora Federico - Milano

## GERMAN NATIONAL GASSHUKU 2009

Nei giorni 20 e 21 Giugno 2009 nel Willi-Oppenländer- Halle a Königsbrunn, comune tedesco situato nel Land della Baviera, ha avuto luogo il Gasshuku nazionale tedesco-svizzero per festeggiare i 30 anni dalla nascita della federazione nazionale tedesca di Shorinji Kempo (dal 1979 al 2009) a cui hanno avuto l'onore di partecipare kenshi di altre nazioni come per esempio i kenshi del Giappone, Francia, Italia, Inghilterra e ovviamente Germania e Svizzera.



Inoltre erano presenti al Gasshuku la Presindetessa della WSKO Yuuki So e Aosaka-Sensei, segretario generale per l'Europa e istruttore della WSKO con il grado di 8 Dan e Satoh-Sensei istruttore della WSKO con il grado di 8 Dan.

Durante il primo giorno di Gasshuku i Sensei hanno voluto dare particolare spazio allo studio dei Kihon, basi fondamentali per l'apprendimento dei movimenti e per il successivo studio di tecniche più complesse. Si è basata gran parte della lezione su come arrivare alla perfezione dei Kihon e sulla loro importanza, perché senza di essi nessuna tecnica avrebbe luogo e sarebbe così efficace. L'altra parte della lezione invece è stata

fatta sullo studio delle tecniche di Goho e Hokey.

Il giorno seguente invece i Sensei hanno illustrato al meglio le tecniche di juho, ovvero le tecniche morbide o cedevoli come "kiri-gote" e "gyaku-gote ura gatame".

Il duro allenamento, la grande preparazione dei Sensei e la passione dei kenshi hanno fatto sì che tutto si svolgesse al meglio, in un clima fantastico.

- Seguono foto —>



**Dicembre 2009 Anno 7. 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.

