

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
少林寺拳法

CONTATTI

Responsabile Ufficio Stampa
Sig. Casalnovi Giacomo

Redazione Generale:

redazione_generale@shorinjikempo.it

www.shorinjikempo.it

AVVISO

Ricordiamo a tutti i Branch Masters di pubblicizzare il servizio di ricevimento automatico di questa newsletter nei propri Dojo.

E' un metodo molto semplice ed efficace per fare pubblicità anche tra i Kenshi che non possono più praticare ma ai quali interessa continuare a seguire l'attività Federale.

Dovete semplicemente farvi comunicare un indirizzo e-mail valido e girarlo poi alla Redazione Generale.

Grazie.

2° SUMMER CAMP - PARMA 2011



Con il secondo anno consecutivo si consolida l'appuntamento estivo per il Summer Camp organizzato dal comitato federale del Nord Italia (22/24 Luglio 2011).

Come per lo scorso anno la location che ha ospitato l'evento è stato l'agriturismo La Collina dei Cavalli (22/24 Luglio 2011). Come per lo scorso anno la location che ha ospitato l'evento è stato l'agriturismo La Collina dei Cavalli (www.lacollinadeicavalli.com) dell'amico Angelo, in un casolare isolato tra le colline di Parma e Reggio Emilia; tanto isolato che i più temerari hanno persino guardato un torrente per arrivare a destinazione.

Nonostante la condizione di isolamento, l'agriturismo ha fornito stanze accoglienti, uno spazio all'aperto dedicato alle attività marziali e una cucina (diretta dalla Sig.ra Alessandra) che ha fatto di colpo dimenticare le fatiche degli allenamenti ai circa 15 partecipanti all'evento.

Al coordinamento della sessione tecnica ha partecipato Sensei Carugati Maurizio che nei due giorni di allenamento ha concentrato la pratica sullo sviluppo dei metodi di allenamento dello Shorinji Kempo (Kihon – Hokei – Randori – Embu) dedicando particolare attenzione ai dettagli ed alla corretta pratica dei 4 sistemi.

È stato possibile praticare anche il Chinkon in modo approfondito cercando di sviluppare al meglio la tecnica di respirazione e concentrazione durante la pratica meditativa.

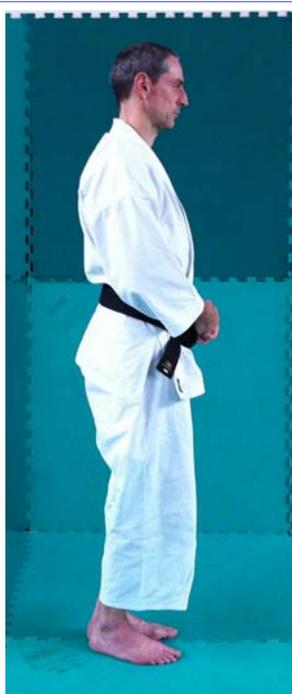
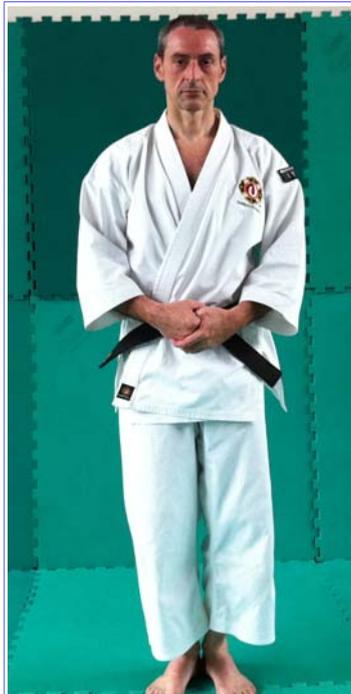
La sera del sabato ha visto la "rituale" grigliata all'aperto con il grande falò a conclusione della giornata.

Per chi ha potuto partecipare è stato sicuramente un momento molto interessante dal punto di vista tecnico ma soprattutto umano. Anche per chi pratica Shorinji Kempo da qualche anno è sempre un momento di grande emozione potersi ritrovare con altri praticanti per una due giorni di full immersion con la possibilità di poter allenarsi all'aperto in un contesto estremamente suggestivo. Consiglio tutti i praticanti di approfittare di queste occasioni e manifestare il proprio interesse per tutti gli eventi in programma.



Mancuso Francesco - Saronno Branch

Quaderno tecnico: Tachi - Kata



Tutti i membri della nostra organizzazione praticano Chinkon-gyo, dove si enuncia la Meditazione (seiku), il Giuramento (seigan) e il credo (shinjo). E' importante pertanto assumere una corretta postura durante tale addestramento.

Foto 1 – La partenza si effettua dalla posizione di KESSHU-GAMAE

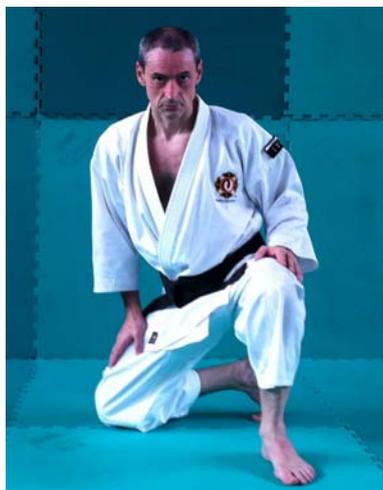
Foto 2 – Staccare le mani e posizionarle in modo naturale lungo i fianchi, quindi piegando il ginocchio destro scendere assumendo la posizione semi inginocchiata.

Foto 3 – Ruotare la gamba destra, così piegata, a 90° rispetto la linea immaginaria tracciata sotto il piede sinistro.

Foto 4 – Infine sedersi avendo cura di tenere la gamba destra sotto (già piegata), a quella sinistra che nel frattempo viene piegata definitivamente.

La postura così assunta va mantenuta durante il Chinkon-gyo, possibilmente:

- rilassando i muscoli della schiena
- gli occhi devono essere leggermente chiusi
- la respirazione è effettuata attraverso le narici del naso, e il respiro deve essere concentrato nella parte addominale, circa 3 cm. sotto l'ombelico, dove è situato geograficamente il centro energetico del corpo umano.



German National Gasshuku 2011



Come ogni anno, la Federazione Tedesca di Shorinji Kempo ha organizzato il proprio Gasshuku Nazionale e anche l'Italia è stata ufficialmente invitata a partecipare. Erano presenti Sensei Carugati Maurizio e i Sig.ri Danilo Riva (per *Milano Branch*) e Mancuso Francesco e Casalnovi Giacomo (per *Saronno Branch*).

Come da programma si arriva a Monaco di Baviera il giorno 16 settembre in mattinata per dirigersi poi nel pomeriggio presso il **Landrat Dr. Wiesenthal Haus in Dinkelscherben**, una bellissima struttura sportiva in mezzo al verde della Baviera.

Oltre all'Italia erano anche presenti altre nazioni tra cui Francia, Svezia, Finlandia e Svizzera. Immane è stata inoltre la presenza di Sensei Aosaka Hiroshi, rappresentate della WSKO in Europa.

Lo stage prende il via la mattina del 17 con Taiso, Chinkon-Gyo e Kihon. Poi, durante il pomeriggio e tutto il giorno seguente invece, abbiamo studiato le tecniche del Kamoku (programma tecnico) divisi per gradi.

Aosaka Sensei insieme agli insegnati tedeschi si sono alternati durante l'insegnamento in modo da poter seguire tutti senza nessun problema e tutto si è svolto ovviamente per il meglio.

Nel pomeriggio della domenica, invece, si è tenuto Howa (discussione) con Aosaka Sensei il quale ha ribadito ulteriormente l'importanza del lavoro che è stato fatto dalla Shorinji Kempo Unity per diversificare lo Shorinji Kempo nel mondo da tutte le altre discipline e renderlo una cosa in tutte le nazioni in cui è praticato.

Il sabato sera, la Federazione Tedesca ha organizzato un piccolo "torneo" nel quale solo un rappresentante per nazione poteva partecipare.

Il sig. Casalnovi Giacomo è stato scelto come rappresentante per l'Italia; superando le varie prove contro gli altri sfidanti (domande teoriche sullo S.K., Karaoke, gara di allaccio veloce di cintura, Randori col costume da Sumo) è risultato vincitore col titolo di "Super-Kenshi" e portando a casa una super bottiglia da 2L di birra Hacker, specialità della Baviera ove nel frattempo si stava svolgendo l'Oktobfest.



Ottobre 2011 Anno 9. Numero 5

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.



100 anni della nascita di Kaiso

Quest'anno si celebra il centesimo anno dalla nascita di Kaiso, fondatore dello Shorinji Kempo.

So Doshin Sensei, chiamato in seguito Kaiso (Fondatore), stabilisce in Tadotsu – Giappone - la sede centrale dello Shorinji Kempo e a partire dal 25.10.1947 inizia l'attività ufficiale dell'Organizzazione.

Neanche lui a quell'epoca si aspettava un successo di così grandi dimensioni della nostra disciplina, è incredibile di come la forza di un'idea perseguita con determinazione e volontà possa contribuire nel cambiare la società umana.

Tutti i movimenti, gruppi, organizzazioni, nascono da un'idea più o meno condivisa, la cosa che però lascia stupiti è come poi la stessa si sviluppi in modo esponenziale tanto quanto le persone coinvolte ci credono.

Tutto lo Shorinji Kempo è nato sulla base di riflessioni in seguito ad esperienze di vita da parte di un uomo, Kaiso So Doshin, ponendosi degli obiettivi:

- sviluppare le persone attraverso lo Shorinji Kempo, per realizzare una società migliore e pacifica.
- sviluppare persone compassionevoli, coraggiose e con un alto senso di giustizia.
- costruire una società pacifica sia materialmente che spiritualmente.

In seguito pian piano molte persone hanno condiviso e fatti propri questi obiettivi, rafforzando sempre più "l'idea" originale.

Noi abbiamo una grossa occasione di far parte di questo progetto concreto, non perdiamola.

Cosa ne sarà dello Shorinji Kempo in futuro? Dipenderà da quanto saremo noi determinati ora a dare forza all'idea, come Kaiso in passato ha fatto con così tanto vigore.

Carugati Maurizio - B.M. Milano



SHORINJIKEMPO

宗道臣生誕100年事業特設ウェブサイト



宗道臣生誕 100 年事業