

# SHORINJI KEMPO NEWS

**Shorinji Kempo Newsletter:** Pubblicazione Bimestrale

**Editore:** Federazione Italiana Shorinji Kempo (F.I.S.K.)

**Direttore:** Casalnovo Giacomo

**E-mail:** redazione\_generale@shorinjikempo.it

**F.I.S.K.:** www.shorinjikempo.it

**W.S.K.O.:** www.shorinjikempo.or.jp/wsko



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法

## Arte Marziale e Sistema Educativo. Per Tutti.

### DEMO nelle scuole milanesi



Sabato 11 e 18 aprile è stato avviato un progetto attraverso il quale si è dimostrato lo **Shorinji Kempo** nelle scuole come sistema di auto-difesa.

Presso il *Quanta Village* di Milano, una struttura che si configura come centro sportivo attrezzato, è stato presentato lo Shorinji Kempo alle classi 4° e 5° delle scuole superiori. Durante la mattinata, oltre che a spiegare, si è fatto partecipare attivamente i ragazzi in modo che potessero sperimentare fin da subito le varie tecniche che venivano mostrate.

I ragazzi si sono dimostrati molto entusiasti e anche gli insegnanti hanno risposto positivamente invitandoci per la nuova sessione invernale.



## FESTIVAL DELL'ORIENTE @ ROMA



Nei mesi di Aprile e Maggio si è svolto presso i padiglioni della Fiera di Roma il Festival dell'Oriente 2015, importante manifestazione internazionale sulla cultura Orientale.



Per quanto riguarda il settore Arti Marziali importante presenza della F.I.S.K. (Federazione Italiana Shorinji Kempo), con uno stand personale e con il suo gruppo di Istruttori Federali.

Presente anche una rappresentativa del Comitato Sud Italia di Shorinji Kempo con due gruppi guidati da Sensei Marco Marchetti (4° Dan) e da Sensei Carmelo Imbesi (4° Dan) impegnati dal 24 al 26 Aprile e da Sensei Antonio Bertucelli (5° Dan Direttore Federale Regionale) e Sensei Giosuè Di Novo (4° Dan) presenti nei giorni dal 30 Aprile al 3 Maggio.

Il gruppo durante le giornate si è esibito con successo davanti al numerosissimo pubblico che ha visitato i vari padiglioni e che si è fermato sui tatami a provare lo Shorinji Kempo con entusiasmo.





## SPRING CAMP in crociera



Dal 27 al 31 Marzo 2015, si è svolto lo Spring Camp (seminario di primavera) di Shorinji Kempo, per la prima volta la sede del seminario è stata la nave da crociera "SINFONIA" della flotta MSC.

Partiti da Genova, abbiamo visitato nell'ordine: Aiaccio (Corsica), Barcellona e Marsiglia. Complice il bel tempo, abbiamo passato dei piacevoli giorni alternando gli allenamenti del seminario tecnico condotto da Sensei Carugati e coadiuvato dai numerosi Branch Master presenti; a escursioni nei luoghi di approdo della nave.

Gli allenamenti si sono svolti sul pontile principale della nave e in un'area interna adiacente al casinò, attirando la curiosità e l'attenzione dei numerosi partecipanti alla crociera.

Durante gli allenamenti particolare attenzione è stata rivolta allo studio e all'esecuzione dei particolari nelle tecniche eseguite sia singolarmente che in coppia. Ringraziamo Sensei Carugati per la disponibilità nel condurre il seminario e tutti i Branch Master, in modo particolare Sensei Enzo Pugno di Casale Branch che si è prodigato per organizzare l'evento, i Kenshi intervenuti; nonché tutti gli amici e familiari che ci hanno accompagnato e reso questa esperienza indimenticabile.



*Sala Raffaele  
Saronno Branch*





## FESTIVAL DELL'ORIENTE @ TORINO



Sabato 21 marzo lo **Shorinji Kempo** ha partecipato al primo week end del Festival dell'Oriente a Torino. Questa manifestazione, nata ormai qualche anno fa, è cresciuta nel tempo diventando itinerante e per la prima volta ha toccato il capoluogo piemontese. Il format dell'evento, ormai consolidato, prevede un ampio viaggio in tutto quello che è la cultura, la tradizione e le discipline del vasto universo orientale. Ovviamente ampio spazio è dedicato alle arti marziali. Per l'occasione è stato allestito un palco su cui a rotazione si succedevano le diverse discipline e tre aree tatami per allenarsi e far provare le persone interessa-

te. Lo Shorinji Kempo ha eseguito una dimostrazione in tre momenti lungo tutta la giornata: alle 11,30 alle 5,30 e alle 18. Sono state mostrate tutte le varie tipologie di allenamento e sistemi dello Shorinji Kempo, scandite ogni volta dall'introduzione di Carugati Sensei che ne spiegava la natura e il significato.

La delegazione dei dimostranti proveniva da tutto il nord Italia dai Branch di Milano, Como borghi, Saronno, Casale Monferrato e Torino. Dopo alcune basi di introduzione è stato eseguito un *Kumi-Embu tanen* composto da alcuni Hokei; successivamente si sono mostrate alcune tecniche del sistema **Goho** e **Juho** indossando le protezioni del *do* e *face guard* per evidenziare la possibilità di allenarsi colpendo l'avversario senza arrecare danno e per sperimentare contemporaneamente l'efficacia dei colpi.

Il momento centrale della dimostrazione è stato dedicato al *Kumi-Embu*, una coreografia prestabilita in sei sequenze che combina in modo spettacolare elementi tecnici duri e morbidi, esibizione molto apprezzata dal pubblico. Si è passati poi al *Randori* arbitrato con protezioni per mostrare lo studio libero di attacchi e difese partendo da ruoli definiti. La parte finale dell'esibizione ha visto la combinazione di Hokei a mani nude e con lo **Shaku-jo** che scandivano con il bastone le stesse sequenze *tanen*. Infatti i movimenti dei colpi si possono trasferire all'uso delle armi tipiche dello Shorinji come hanno mostrato le ultime due tecniche di difesa eseguite con lo Shaku-jo. Dopo le esibizioni si è avuto accesso per due volte all'area tatami davanti al palco. Molte le persone interessate che hanno chiesto informazioni e diverse che sono salite sulle materassine per provare; colpi al *do*, tecniche di difesa da pugno o semplicemente uno svincolo da una presa per sperimentare come piccoli e facili movimenti possano contribuire a un efficace difesa.



La giornata, lunga ma soddisfacente, è stata il primo dei tre appuntamenti di partecipazione al festival dell'oriente. Vi aspettiamo alle prossime tappe di Roma e Milano!

*Pedrola Roberto*  
Torino Branch Master