

Shorinji Kempo news

Comitato interregionale del Nord

Editore: Comitato interregionale del Nord F.I.S.K.
Direttore: Brunati Mauro.

Disegni e foto: Comitato interregionale del Nord F.I.S.K.
Tel. : +39.338.3405882

F.I.S.K. Web: www.shorinjikempo.it
Mail: maurobrunati@tiscali.it

Prossimi appuntamenti:

- Stage di Casale M.to
02. 06.02
- Allenamento Dan Kenshi
11.05.02



F.I.S.K.
Comitato Interregionale del Nord

Dir. Fed. Reg. Sig. Giancarlo Rossetti

Seg. Reg. Sig. Danilo Riva

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

Sommario:

Festa dello S. K. e comem-	1
Stage di Valmadrera	2
Sessione esami kyu	2
Intervista a.....	2
Il Presidente della F.I.S.K.	3
Come allenarsi	3
Il Direttore federale regionale	3
"Perché il notiziario"	4

Festa dello S. K. e commemorazione di KAISO

Come tutti voi ben sapete si è svolta con discreto successo la festa interregionale dello Shorinji Kempo e la commemorazione della morte del Kaiso.

Il palazzetto dello sport di Villaguardia era gremito di spettatori, tanto che parte del pubblico ha seguito la manifestazione stando in piedi.

I commenti sono stati tutti positivi, grazie all'ottimo lavoro svolto da tutti i partecipanti. Come sempre l'esibizione più spettacolare è stata quella di Sensei Carugati con Giulio e Luca, con gli attacchi di coltello.

Nel corso della festa è stato dato spazio anche all'associazione "amici di sim-patia", che si occupa di disabili, per una piccola raccolta di fondi, i

quali hanno ringraziato lo Shorinji Kempo e tutti i praticanti per il sostegno. Sicuramente si sarebbe potuto fare di più e meglio, ma questo si sarebbe detto in ogni caso. Certo grazie alla collaborazione e all'impegno di tutti coloro che credono nello Sho-

Particolare momento di emozione è stato quando sul parterre è salito Sensei Rossetti, che ultimamente ha avuto problemi di salute, e tutti gli insegnanti e i Kenshi si sono stretti intorno a lui.

Il successo della festa è stato reso possibile anche grazie all'impegno di tutti i Branch Master ed in particolare a Sensei Cominardi che ha allestito il parterre anche con un giardino Zen. Un particolare ringraziamento anche al Sig. Danilo Riva, a Nadia Beffa, Cinzia Ferraresi, che all'ultimo minuto si è improvvisata disc-jockey, ad Anna Cai mi che si è occupata dei volantini e a tutti coloro che hanno aiutato le suddette persone allo svolgimento della manifestazione.



L'altare della commemorazione

rinji Kempo ed in ciò che fanno, sarà possibile organizzare in futuro manifestazioni e dimostrazioni per far conoscere al pubblico la nostra disciplina.



Le prove a Valmadrera!

Stage di Valmadrera

Sabato 23 Marzo si è tenuto a Lecco il gasshoku regionale della children division, che ha contato la presenza di circa 45 bambini, che oltre all'allenamento a loro dedicato hanno sostenuto gli esami con discreto successo. Erano presenti l'insegnante di Lario Branch, che faceva gli onori di casa, di Casale Monferrato Branch e degli istruttori Comino, Pedrola e tanti altri. Domenica 24 Marzo si è tenuto il gasshoku della general division con l'affluenza di circa 85

persone. Il gasshoku è stato guidato dai Branch Master Sensei Carugati Maurizio, Sensei Cominardi Giuliano, Sensei Disarò Giovanni e Sensei Brunati Mauro. Anche in questa sede si sono tenuti gli esami per kyu kenshi da parte del corpo esaminatori. Durante il gasshoku oltre all'allenamento classico è stato messo un piccolo accento sull'expert sistem con Sensei Carugati che ha entusiasmato i 2 e 3 Dan. Sono state effettuate anche le prime prove generali per la fe-

sta dello Shorinji Kempo del 13 Aprile, prove che in ogni caso saranno ripetute per la buona riuscita della manifestazione. Alle ore 13 si poneva termine al gasshoku e tutti i praticanti facevano ritorno a casa.



Tecnica di uwa uke

Sessione di esami Kyu Kenshi

Hanno sostenuto e superato l'esame:

Per 5° kyu: Asaro Salvatore, Squitieri Costantino (LARIO BRANCH); Anna Caimi, Roberto Besseghini, Massimiliano Gianola (COMO BRANCH); Ilaria Franco (MILANO BRANCH); Sara Manzi, Valentina Reggioli, Mauro Sirigu (CADORAGO BRANCH); Andrea Fedele (C.le M.to BRANCH).

Per 4° Kyu: Alessandro Del Zoppo (LARIO BRANCH); Luca Pennino, Matteo Blewitt, Alessandro Zannoni, Chiara Lupano (COMO BRANCH); Emanuele romano, Filippo Zolesi, Luca Fassorra (CADORAGO BRANCH).

Per 3° Kyu: Fabio Grisoni (COMO BRANCH).

Per 1° Kyu: Tommaso Caneva,

Giacomo Casalnovo (CADORAGO BRANCH); Pasquale Celestino (C.le M.to BRANCH); Riccardo Anghileri (MILANO BRANCH).

A tutti loro vanno le nostre migliori congratulazioni e un in "bocca al lupo" per il futuro.

Un'esaminanda al microscopio.....

Nome: Anna

Cognome: Caimi

Anni: 23

Professione: Impiegata

Hobby: Kenshi di Shorinji Kempo

Futuro: passare l'esame per 4° kyu

Cosa hai provato durante l'esame? Prima tanta paura poi molta insicurezza. **Cosa pensi dello S.K.?** Che continuerò ad andare avanti, non ci si arrende alla prima cintura. **Pensi che gli altri esami saranno più facili o più difficili?** Non credo, anzi saranno ancora più difficili e mi dovrò impegnare di più!



Anna in Cinkon

Come allenarsi

Vorrei porre l'accento, con questa mia serie di contributi al notiziario regionale dello Shorinji Kempo, ai principi scientifici che sono alla base o comunque richiamati nelle tecniche di GOHO e di JUHO.

Sono stati dimostrati ampiamente, a livello scientifico, i principi su cui si fondano le tecniche di Shorinji Kempo. Questa mia breve rubrica tecnica puntualizzerà alcuni di questi fondamenti.

Analizzerò in questo numero ciò che può essere definito come allenamento **duro** e **leggero**.

Lo stesso Kaiso usava dire che la pratica ideale è di tre giorni alla settimana, ciò implica un giorno di

allenamento ed uno di riposo. Da un punto di vista fisico, questo è importante, in quanto il corpo umano ha il tempo di recuperare ed è meglio che praticare in modo leggero tutti i giorni. Così facendo anche il giorno di riposo diventa parte attiva dell'allenamento. La durata del singolo allenamento deve essere di circa due ore.

Oggi giorno, gli impegni sono tanti per tutti, quindi il tempo è prezioso e bisogna evitare gli infortuni per essere efficienti anche sul lavoro. Questo tipo di allenamento dà la possibilità di raggiungere buoni risultati tecnici, ridurre gli infortuni ed essere pronti ad affrontare la vita di tutti i giorni.

In attesa del prossimo numero, buon allenamento a tutti!

Sensei Maurizio Carugati



Allenarsi con il modo semplice e puro di un bambino.....

Il Presidente della F.I.S.K.

Cari lettori, ho raccolto con gioia l'invito a scrivere questo articolo per il numero uno del notiziario interregionale del nord Italia. Mi si conceda di elogiare tale iniziativa e di augurare a questa, seppur piccola testata, tanta fortuna, anche alle persone che faranno parte dello staff e che collaboreranno con il notiziario. Ciò mi dà occasione di introdurre un argomento importante per la nostra organizzazione e la divulgazione dello Shorinji Kempo. Praticando la nostra disciplina è fondamentale rendersi conto che l'elemento catalizzatore che ci unisce è lo Shorinji Kempo. Ne consegue che tutti, partendo da motivazioni differenti, piano

piano entriamo in una dimensione che accomuna il nostro lavoro e gli scopi della nostra pratica. Lavorando tutti per gli stessi obiettivi, perché non collaborare affinché tali risultati vengano raggiunti in modo più agevole? La WSKO è stata fondata nel 1947 attraverso il lavoro e la collaborazione di tante persone, oggi si possono contare circa 3000 Branches sparsi per il mondo. In Italia, ci sono oggi 13 Branches riconosciuti e molti clubs che a breve diventeranno sedi ufficiali, tutto questo è stato possibile attraverso l'entusiasmo e la collaborazione delle persone che negli anni hanno praticato Shorinji Kempo. Come in passato lo svi-

luppo della nostra organizzazione dipende da tutti noi, dalle nostre qualità e capacità: il futuro è nelle nostre mani, qui e adesso. Il mio augurio è che tutti si sentano parte responsabile in questo progetto che ci siamo posti, è una sfida, certo ma vale la pena impegnarsi nella costruzione di qualche cosa che possa servire a migliorare la società. Esorto tutti a collaborare con tale iniziativa e non mi resta che augurare un buon lavoro a tutti i responsabili.

Il Presidente

Sig. CARUGATI MAURIZIO

Il Direttore federale regionale

In quest'ultimo periodo di tempo non sono stato molto bene, come molti di voi già sanno, comunque non ho mai smesso di essere presente e di lavorare con e per lo Shorinji Kempo. Dalla sessione degli ultimi esami ho potuto constatare che il gakka (lo scritto che ogni esaminando deve portare) è sempre un po' povero. Ovvero è un

mero riassunto di ciò che si trova sulle dispense. Invito pertanto tutti gli insegnanti ad impostare le lezioni di filosofia facendo prendere appunti e ponendo qualche domanda a verificare se il kenshi ha capito l'argomento trattato. Il gakka è importante tanto quanto la pratica e ad esso va dedicato una parte di tempo che spesso non vie-

ne effettuato. E' premura di tutti i kenshi chiedere delucidazioni in merito ai vari argomenti trattati ed è obbligo degli insegnanti qualificarsi al meglio per poter spiegare la filosofia Kongo-Zen.

G.R.

ANNO 0. NUMERO 1

Tutte le fotografie i loghi sono di proprietà del Comitato interregionale del Nord e della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse partecipare con foto, inserzioni può contattare il Sig. BRUNATI MAURO allo 338.3405882 oppure inviare una mail a maurobrunati@tiscalinet.it



WWW.shorinjikempo.it

“ Non siamo interessati dello sviluppo di atleti. Vogliamo formare degli esseri umani forti, che agiranno effettivamente nella società o in qualunque posto essi vadano. Questo è il principale scopo dello Shorinji sin dall’inizio. Perché lo Shorinji è cominciato? Per formare esseri umani forti! “

So Doshin

Perché questo notiziario...di Mauro Brunati

Questo notiziario interno e autogestito nasce da un'idea di creare uno spazio in cui raccogliere i nostri eventi, le cazzate di questo e di quell'altro, le foto e qualsiasi cosa ci faccia sentire parte di un'organizzazione quale può essere la nostra. Questo è il primo numero e spero, anche attraverso l'aiuto di tutti voi, non l'ultimo. Uscirà ogni due mesi circa, quindi ritengo possibile che chiunque voglia cimentarsi con "il piccolo giornalista" è il benvenuto.

Chiaramente codesto notiziario non ha la presunzione di essere un "giornale" con la G maiuscola ma potrà servire per tenere ancora più stretti i kenshi che hanno sposato lo Shorinji Kempo e che con noi condividono la passione per questa disciplina.

Ogni branch si occuperà della sua

divulgazione e ognuno potrà scrivere o suggerire un argomento.

Il notiziario è strutturato per poter dare spazio al presidente della F.I.S.K. E al Direttore federale regionale per eventuali comunicazioni o note tecniche. Uno spazio viene dedicato ai passaggi di grado e in ogni numero ci sarà una citazione di Kaiso.

Confido nella collaborazione di tutti affinché questa idea non rimanga solo tale e che la cosa prenda il consenso di tutti.

A tale proposito stiamo cercando persone in ogni branch che si occupino delle pubbliche relazioni con le varie testate giornalistiche sia locali sia nazionali. Chiunque avesse intenzione di aiutarci a diffondere questa disciplina (era anche il volere di Kaiso) non deve fa-

re altro che proporsi. Il lavoro è molto semplice e richiede solo un po' di tempo da dedicare a telefonate ed incontri con i vari giornalisti. Grazie ancora per la collaborazione e l'appuntamento è tra circa un paio di mesi.



Il Presidente spiega.....