

# 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:

- 15 giugno Stage a Cassina Rizzardi con sessione esami
- 



### F.I.S.K.

Comitato Interregionale del Nord

Dir. Fed. Reg. Sig. Mauro Brunati

Seg. Reg. Sig. Danilo Riva

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

### Sommario:

Stage Nazionale 2003	1
Lettera di un kenshi	2
Per ricordare il Fondatore	2
Anch'io c'ero	2
L'importanza dei termini corretti	3
Etica dei Kenshi	3
Iipse Dixit	3
Quaderno Tecnico UCHI UKE ZUKI	4

## 11° STAGE NAZIONALE

### Casale Monferrato (AL)

Si è svolto l'undicesimo stage nazionale di Shorinji Kempo nelle giornate di Sabato 17 e Domenica 18 Maggio nella splendida struttura del Palazzetto sportivo di Casale Monferrato. Hanno condotto la manifestazione Sensei Aosaka, Segretario Generale Europeo, Istruttore WSKO e Direttore Tecnico della Federazione Francese e Sensei Carugati, Presidente della nostra Federazione e membro del Board Director della WSKO. Entrambi sono stati coadiuvati da alcuni Branch Master italiani presenti come sempre al nostro appuntamento annuale. Erano presenti circa duecentocinquanta kenshi e lo stage ricopre un'importanza particolare in quanto è stato uno stage "tutto italiano" cioè erano presenti solo kenshi italiani.

Tutto ciò sta a sottolineare l'ottimo lavoro fatto dagli insegnanti e da tutti i kenshi presenti, che hanno fatto sì che questi due giorni siano stati non solo divertenti, ma allo stesso tempo hanno arricchito il bagaglio tecnico di ciascuno di noi e hanno favorito l'interscambio tra tutti i Branch italiani.

Il programma dello stage ha permesso ad ogni gruppo di gradi di studiare con

vari insegnanti le diverse tecniche dei rispettivi programmi.

All'interno della manifestazione si è svolto il TAI-KAI NAZIONALE, ovvero la selezione di Kumi Embu a livello nazionale. Nota dolente per il Comitato Interregionale del Nord, che ha visto una scarsa partecipazione. Ringraziando il Milano Branch per aver "tenuto testa" alla pluridecorata coppia Marchetti (figlio) con il 1° posto di Storti Marco e Busca Gaia (Milano branch) nella cat. Fino a 3 kyu, il 4° posto di Piron Marco e Longo Emanuele (Milano branch) nella cat. 1° e 2° kyu e Leandro Pisanello e Bianco Luca 3° posto nella cat. 2° Dan e superiori.



Foto di gruppo di tutti i partecipanti.....  
provate a riconoscerli!!!!

## Lettera aperta

Come tutti sapete, durante i giorni 17 e 18 Maggio 2003 si è svolto l'11° Gasshoku Nazionale della Federazione Italiana Shorinji Kempo.

E' stato il mio primo Gasshoku Nazionale; in quel contesto di perfetta organizzazione ed affiatamento con gli altri insegnanti e kenshi le lezioni e le emozioni regalatemi sono state indescrivibili e veramente uniche.

Tutto è stato perfetto, tranne una piccola macchia caduta durante la premiazione per i Kumi Embu svolti nell'Embukai; mi è capitato infatti di sentire alcuni kenshi a cui l'avvilimento per non aver vinto una medaglia faceva uscire frasi del tipo: "...io non ho vinto solo perché ho fatto tecniche difficili...." Oppure "...la prossima volta eseguirò anche io solo 2 o 3 tecniche semplici come quei due che hanno vinto...".

Pensavo di aver capito che un Kumi Embu fosse un mezzo per dimostrare l'impegno ed il livello raggiunto nella pratica,

l'affiatamento, il rispetto e la correttezza verso il compagno con cui ci si allena e si migliora. Ho iniziato da molto poco tempo la pratica dello Shorinji Kempo e non sono assolutamente la persona più adatta a giudicare ma credo di sapere che questo non sia proprio lo spirito giusto per affrontare la vita.

Mi viene spesso in mente la frase di uno dei nostri Sensei, che ho la grandissima fortuna di poter chiamare amico; mi disse che lo Shorinji Kempo è un'ottima macchina ma senza un pilota preparato a poterla guidare risulta inutile o, peggio ancora, pericolosa.

Non faccio colpe a nessuno, vorrei solamente che almeno noi kenshi praticassimo un pò di più quello in cui diciamo di credere. Solo in questo modo potremo passare a chi ci sta a fianco il segreto per una esistenza felice.

Spero che questo mio piccolo sfogo non vi abbia irritato e Vi saluto calorosamente con una frase di Kancho Sensei :

*"L'importante non è vincere ma non perdere".*

Un Kenshi che ha appena iniziato la sua via

*Rispondo con poche righe a questa lettera semplicemente ricordando che spesso le persone dimenticano lo spirito del Budo che è ben lontano dalla competizione o dal prevaricamento di una persona sull'altra. Non ci sono né vinti né vincitori.*

*Shorinji Kempo serve ad unire le persone e a condividere con le stesse una disciplina marziale che ha come unico scopo il miglioramento dell'uomo. A volte il processo è lungo e pieno di ostacoli ma l'esperienza e soprattutto la pratica porteranno i mediocri all'eccellenza.*

*Continua a studiare e a praticare con il modo semplice e puro di un bambino.....*

## Per ricordare il Fondatore

In data 13 maggio presso la sede centrale di Milano Shibu si è svolta la commemorazione della morte del Fondatore dello Shorinji Kempo, So Doshin.

Durante la Cerimonia, denominata HO YO, si sono ricordati gli scopi e le motivazioni che hanno indotto Kaiso (il Fondatore) a fondare e divulgare lo Shorinji Kempo.

Tutti i kenshi presenti hanno partecipato attivamente all'incontro, contribuendo a creare una buona atmosfera adatta al momento.

Sensei Carugati Maurizio, 5 dan daikenshi, che ha officiato la cerimonia, ha ricordato con dei gesti simbolici ciò che Kaiso fece o usava fare quando un nuovo dojo veniva aperto, poi ha ricordato So Doshin come Fondatore dello Shorinji kempo ripercorrendo le tappe della sua vita. Il Cinkon ha concluso la cerimonia.

Sensei Carugati Maurizio  
Milano Shibu Cho



Sensei Carugati in un momento della Cerimonia

## Anch'io c'ero.....

Già anch'io c'ero, è molto bello dirlo quando si partecipa ad uno stage di Shorinji Kempo, è come entrare per qualche giorno in un'altra dimensione, in pratica ti scordi di tutto il resto, ma non lo fai volontariamente è come un'energia che ti avvolge e tu sei e rimani concentrato in quello che fai, conosci Kenshi nuovi e rivedi gli amici delle manifestazioni precedenti, è un modo per stare in armonia con gli altri e con noi stessi, oltre ad imparare ed a perfezionarci naturalmente!

Ci sono stati momenti molto belli in questo stage ed anche commoventi, sensazioni forti e positive per noi e da noi agli altri. Dall'albergo alla palestra ci muovevamo con le nostre auto, Cristina ed io ci siamo fermate anche a far benzina in un self-service, è

stato un momento molto particolare, chi passava ha visto due ragazze con il kimono ed in mano la pompa della benzina, non male direi, veramente! Anche se ad ogni stage ho un pò di rammarico perché, almeno per una volta, vorrei essere sul tatami e quindi partecipare all'Embukai, quest'anno ero dall'altra parte della barricata, come si suole dire, addetta al cronografo quindi parte della "giuria", che parolona grossa! A parte gli scherzi una nuova esperienza ed un lato di Shorinji che non conoscevo e che implica molta professionalità.

Questo in breve le mie impressioni, per i Kenshi che ancora non hanno partecipato ad uno stage nazionale mi sento di dirvi che vi perdetevi una parte importante di Shorinji che

durante gli allenamenti quotidiani non vivete, alcune emozioni sono uniche e partono da dentro di noi.

Un arrivederci a presto!

Verusca Panza  
Lario Branch



## L'importanza di usare termini corretti.....

Nel linguaggio comune, cioè quello che usiamo quotidianamente in ambito professionale o nella vita privata, usiamo termini ben precisi per spiegare o per far capire all'interlocutore ciò che stiamo pensando in quel preciso momento.

Quando ci viene chiesto che cos'è lo Shorinji Kempo, soprattutto da persone che non hanno dimestichezza con le arti marziali spesso si sente dire: "ah si! Quello con i bastoni e le spade!" e subito qualcuno risponde: "No! Quello è il Kendo!" e qualcuno aggiunge "Shorinji Kempo è una via di mezzo tra il Karate ed il Judo!"

Niente di più falso e sfuorviante! Shorinji Kempo è una disciplina

a se stante che non ha niente a che vedere con le altre, seppur nobili, discipline marziali.

E' importante conoscere a fondo "la materia" onde evitare inutili confusioni e nozioni errate.

Shorinji Kempo è una disciplina marziale antica ben precisa e codificata nel dopoguerra da un giapponese di nome Nakano Michiomi divenuto l'ultimo successore del tempio di Shaolin, nella Cina del Nord, e nominato Doshin So. Prevede l'allenamento in tre sistemi che sono: combattimento a distanza (Goho) combattimento ravvicinato (Juho) e lo studio dei punti di pressione e la loro applicazione sia nel combattimento sia nel massaggio zonale (Seiho).

Raccomando a tutti, di non descrivere lo Shorinji Kempo come l'applicazione in vero del cartone animato di Kenshiro o come una pratica ascetica di una religione filo-buddistica.

Di religioso in un dojo (luogo di pratica) ci dovrebbe essere solo il silenzio interrotto dai poderosi Kyai che un bravo kenshi dovrebbe fare.

Stiamo attenti a ciò che diciamo in quanto le persone che ci circondano osservano il nostro comportamento che non deve mai andare in contraddizione a ciò in cui affermiamo di credere.

## ETICA DEI KENSHI (Kenshi no Kokore)

Spesso viene ricordato nei vari dojo l'etica dei kenshi che ogni studente di Shorinji Kempo deve rispettare. Non mi soffermerò sui vari punti del Kenshi no Kokore che tutti noi conosciamo e che potete tranquillamente trovare sulla vostra dispensa.

Proviamo ad analizzare la parola "etica". Se prendiamo un vocabolario ed andiamo a leggere la definizione di etica leggiamo: dottrina o indagine speculativa (non in senso economico n.d.r.) intorno al momento pratico della vita; deriva dal greco e significa letteralmente neutro.

Sostanzialmente cosa significa?

E' un insieme di norme e/o di regole applicate, e qui troviamo il momento pratico della vita, che neutramente servono al regolare svolgimento della vita stessa all'interno di una società, di una professione o di un ordine.

Non è da confondere con la deontologia professionale, soggettiva e variabile a seconda della professione, ma di regole diverse per ogni dottrina filosofica: Aristotele, ad esempio aveva scritto la sua etica.

Nello Shorinji Kempo ogni praticante è tenuto ad osservare queste regole a prescindere da ogni coinvolgimento religioso, perché di religioso non vi è

nulla.

Il saluto, la pulizia del dojo, l'igiene personale, saper ascoltare senza interrompere e guardare i propri piedi, ovvero cominciare da piccoli passi e dalle cose più semplici non sono insegnamenti religiosi ne mai lo diventeranno. Shorinji Kempo NON è una religione ma una filosofia, uno stile di vita basato sul Kempo e tendente a sviluppare l'individuo nella sua completezza di essere senziente e dotato di energia vitale: corpo, mente e spirito.

Sensei Brunati Mauro

## Ipse Dixit

Nel corso di questi 17 anni di pratica ho assistito ad una serie di frasi che rimarranno storiche e che vorrei fossero pubblicate omettendo ovviamente il nome degli autori:

### **Io sono stato in Giaccone.....**

Voleva dire Giappone ma la telecamera di Antenna tre probabilmente lo ha emozionato.

### **Io non posso vivere senza lo Sho-**

### **rinji Kempo.....**

Ha smesso naturalmente.....

### **Dai prova a colpirmi la faccia.....**

E' stato centrato in pieno da un minarai kenshi e fortunatamente senza danni.

### **Sensetti Rossei.....**

Sensei Rossetti

### **Domani ti interrogo.....**

Frase detta da un professore che aveva un suo allievo di fronte durante un randori.....era stato appena colpito!

Tante altre frasi si potrebbero scrivere.....se ne avete altre mandatemele e sarò felicissimo di pubblicarle.

Giugno 2003 Anno 1. Numero 3  
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@tiscali.it

**Aspettiamo i vostri  
articoli per pubbli-  
carli sul notiziario**

[WWW.shorinjikempo.it](http://WWW.shorinjikempo.it)

*"Una famiglia cambierà improvvisamente  
con la nascita di un bravo figlio. Invece,  
un solo criminale sarà causa di problemi  
per ciascun membro della famiglia. Que-  
sto tipo di storie accadono ovunque. Esse  
dimostrano quanto può essere importante  
anche una singola persona buona. Prima di  
tutto noi dobbiamo stare tra persone  
buone e poi esercitare un'influenza posi-  
tiva su coloro che ci circondano."*

*So Doshin*

## UCHI UKE ZUKI

Assumere la posizione di guardia TAI  
GAMAE cioè entrambi in guardia de-  
stra o sinistra con l'attaccante ( Koge-  
ki ) in Chudan gamae ed il difensore  
( Uke ) in Ichiji gamae.



L'attaccante esegue Gyaku zuki jodan  
al volto del difensore  
Il difensore esegue Yoko Furimi por-  
tando il peso del corpo sulla gamba



davanti e, con l'avanbraccio anteriore  
devia lateralmente di circa 45°  
l'attacco (foto 1, 2 e 3).



Dopo aver deviato il colpo il difensore  
contrattacca con gyaku zuki alle o-  
stole dell' avversario (foto 4e 5).

