

# Shorinji Kempo news

**Editore:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Direttore:** Brunati Mauro.

**Disegni e foto:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Tel. :** +39.338.3405882

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**Mail:** redazione\_generale@shorinjikempo.it



## REDAZIONI

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

**Redazione Nord:**  
Sig.ra GAIA BUSCA

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

**Redazione Centro:**  
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

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

**Redazione Sud:**  
Sig.ra LETIZIA SCULLI

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

## VIAGGIO IN GIAPPONE

Siamo tutti pronti, sono le otto del mattino e a piccoli gruppi raggiungiamo l'Aeroporto Milano Malpensa. Un caffè, qualcuno fa la seconda colazione con cappuccino e brioches, qualcuno fuma una sigaretta, qualche foto ricordo, tutti sorridono. Qualche ritardatario telefona per avvisare che sta arrivando.....si fa come a scuola, un piccolo appello, "ok ci siamo tutti si parte!" Si va al Check in, biglietti e documenti in mano, pesano le valigie, decidiamo di imbarcarle tutte insieme.

Sembra tutto a posto il volo è quello delle 10.30 giusto il tempo di entrare nel Duty Free per qualche ultimo acquisto e ci avviciniamo al Gate. Passano giusto cinque minuti quando dal televisore appeso alla parete esce la scritta RITARDO. Dovevamo prendere l'aereo dell'Air France che ci avrebbe portato a Parigi giusto in tempo per prendere un altro aereo che ci avrebbe portato ad Aosaka, Giappone. Il ritardo proprio non ci voleva, ci viene detto che a causa di uno sciopero (*ma non erano solo gli italiani a scioperare!!!*) del personale di terra francese il volo subiva un ritardo di circa due ore. Qualcuno va a comprare qualche rivista, ci si avvicina un bravo ragazzo, uno studente universitario probabilmente, che per poche decine di euro, e un contratto a progetto, ci intervista, munito di PC portatile, riguardo la struttura Malpensa e i servizi della stessa; brutto momento amico mio, brutto momento.

Finalmente si parte alla volta di Parigi, siamo in ritardo bisogna correre, e così faccia-

mo; superiamo (nel vero senso della parola ed in barba alle più strette regole di sicurezza) due o tre controlli, l'ultimo ricordo di aver scansato di peso il poliziotto che rincorrendomi mi urlava qualcosa di incomprensibile. Al nostro gate arrivano un po' da tutte le parti di Europa orientali e non con l'affanno di chi non pensava di riuscire a prendere il volo e di dover rimanere per 24 ore in aeroporto.

Partiti finalmente anche se con qualche ora di ritardo, il comandante ci informa che qualcosa avrebbe recuperato in volo, meglio che niente. Sull'aereo incontriamo kenshi francesi, portoghesi, spagnoli. Alcuni li conosciamo già, altri li conosciamo in quel momento.

Arrivati ad Aosaka e sbrigare le ultime formalità, (*le autorità giapponesi quando vedono un gaijin sono inflessibili*) superiamo due controlli passaporti ed un controllo bagagli a mano accuratissimo; la coda si sta facendo lunga ma il nostro mitico Cominardi (lampo di genio) dice due parole magiche: Shorinji Kempo e Italia poi aggiunge Taikai Mondiale. Meglio che una bustarella ai nostri burocrati italiani la fila è svanita in un attimo con inchini e salamelecchi. Arriviamo ai nastri bagagli e dopo un ora di attesa la brutta notizia: i bagagli sono rimasti a Parigi (*a volte penso che si parli sempre male del nostro paese ma si è girato il mondo troppo poco per giudicarlo*).

Sbrigate le dovute pratiche usciamo e ad attenderci Mukaida Sensei ed assistente; parlano con Yuriko, che era

con noi, saliamo su un autobus che ci porta a Nara, nella prefettura di Kobe. La nostra interprete non si intende molto bene con Mukaida Sensei e così arrivati a Nara dobbiamo aspettare ancora un'oretta poiché il luogo di incontro non era quello. Tutti desideravamo solo una cosa: che quella giornata finisse in fretta!

Arrivati all'ostello che ci avrebbe ospitato per due giorni, dopo un bagno giapponese rigenerante abbiamo cenato e dormito.

L'indomani sotto una pioggia-tardiva siamo andati a visitare il tempio di Nara, dove si trova il Dai Butsu, il Buddha seduto più grande del mondo.

Nel pomeriggio è arrivato il pullman che ci avrebbe portato a Fukui, luogo prescelto per il Taikai.

Ad attenderci all'arrivo in albergo alcune cameriere in abito tradizionale giapponese, anche se la cosa all'inizio è passata inosservata perché la maggior parte di noi cercavano con lo sguardo i propri bagagli. Ancora niente, ennesimo bagno giapponese e poi fuori, nelle numerose lavanderie a gettoni per lavare i pochi abiti a disposizione. Ceniamo in una trattoria con Masako, una kenshi giapponese che è stata a Milano qualche anno. Karaoke (*suonatissimi*) e all'uscita portiamo Valentino Sensei (*per la seconda volta, la prima a Nara*) all'ospedale: coliche renali, non le auguro nemmeno al mio peggior nemico!

La sfortuna sembrava non abbandonarci, quando.....  
(segue sul prossimo numero)

### Sommario:

VIAGGIO IN JAPAN e TAIIKAI	1
Il Dojo ed i suoi comportamenti	2
JAPAN WEEK	2
Notizie dall'Argentina	3
Esordio di PAVIA BRANCH	3
KUMI EMBU 2° Parte	4

## Il Dojo ed i comportamenti da tenere in esso 1<sup>a</sup> parte: regole generali

Quando si entra in un Dojo o lo si lascia anche per un breve periodo di tempo (esempio per andare a prendere il bastone per fare Samu) si saluta in **Gassho Rei** (palmi delle mani uniti davanti al volto, gomiti alti) rivolto verso il **Kamiza**, la pergamena, l'immagine del fondatore, o comunque il Dojo stesso. Prima di lasciare il Dojo e prima di rientrare bisogna aspettare che il Sensei ci possa dedicare at-



Gassho Rey

tenzione e bisogna sempre domandare di poter uscire o rientrare, sedendo al lato del Dojo in attesa del suo saluto.

Quando si ascolta una spiegazione o quando qualcuno sta parlando lo si ascolta a talloni giunti e **kesshu** ovvero mani unite davanti al nodo della cintura, con il pollice della mano sinistra che va a scomparire nella mano destra.

Solitamente i **Kenshi** (praticanti di ShorinjiKempo) provvedono alla pulizia del Dojo (**Samu**) prima che la lezione

abbia inizio, passando uno straccio o simili a turno. E' buona regola dare "il cambio" al Kenshi che sta facendo Samu, e collaborare a questo rituale, anche se magari qui in occidente le nostre palestre vengono pulite da una ditta specializzata.

Francesco De Raffaele ( Roma Eur Branch)

## Japan week

Il 26 Ottobre 2005 la delegazione della **Federazione Italiana Shorinji Kempo**, rappresentata dai componenti il Comitato Direttivo della stessa: sig. **Maurizio Carugati, Riccardo Marchetti, Rosario Previti, Massimiliano Rossi, Giuliano Cominardi, Bertuccelli Antonio, Giancarlo Rossetti** hanno partecipato, presso il PALAVESUVIO di Napoli, in collaborazione con i delegati W.S.K.O. inviati dall'ufficio di Tokio, alla divulgazione della disciplina, in un contesto dove venivano rappresentate le arti marziali giapponesi aderenti alla fondazione Nippon Budokan. Il capo delegazione **Masajuro Shiokawa, Presidente della fondazione Nippon Budokan** è costantemente impegnato nelle attività di promozione e diffusione delle arti marziali, in quanto aspetti della cultura tradizionale rappresentativa del Giappone. Attraverso esse si propone di contribuire ad una sana educazione dei giovani e, contemporaneamente, di fornire un significativo apporto al progresso del benessere sociale e della pace nel mondo.

I membri della delegazione di arti marziali presenti a Napoli per questa occasione, sono tutti istruttori ed atleti di altissimo livello, che rappresentano al

meglio il mondo del Budo giapponese.

Lo shorinji kempo era rappresentato da **Sensei Kenzo Onogi, Seihanshi 8 Dan** e dai suoi collaboratori: Sig Akihiro Murase, Daikenshi 5dan, Sig. Hideaki Maki Daikenshi 5dan, Sig. Hideki Yoshida Daikenshi 5dan, Sig. Nobuaki Aoyama Daikenshi 5dan, Sig. Junichi Mii Seikenshi 5dan.

Le altre arti marziali presenti sono



state: **Judo** (via della cedevolezza), rappresentato da Sensei Yoshikazu Kawaguchi 8dan.

**Kendo**, via della spada, rappresentato da Sensei Yuji Baba Kyoshi.

**Kyudo**, via dell'arco, rappresentato da Sensei Michihiro Miyauchi Kyoshi 8dan.

**Sumo**, eletto a sport nazionale del Giappone, rappresentato da Sensei Hiroakintanaka 4dan.

**Karatedo**, via della mano vuota, rappresentato da Sensei Mizuho Ashihara 6dan.

**Aikido**, via dell'armonizzazione dell'energia, rappresentato da Sensei Yoshiaki Yokota 7 dan.

**Naginata**, eseguita con una lunga falce da guerra, rappresentata dalla signora Yokomatsuda 3 dan.

**Ju-kendo**, via della baionetta', rappresentato da Sensei Jun Kamiman Hanshi 8dan.

**Kobudo**, studio delle armi, rappresentato da Osamu Shimamura soke del kusarigamajutsu.

**Shinto musoryu jojutsu**, arte del bastone piccolo, derivante dallo studio di tre armi, spada, naginata, e lancia. Rappresentato da Shigenori Namitome menkyo-kaiden.

La giornata è stata un continuo evolversi di esibizioni, con momenti di propaganda, dove si avvicinavano a provare persone del pubblico e di altre discipline.

MARCHETTI RICCARDO

## NOTIZIE DALL'ARGENTINA

Roma, 26.09.2005

Mendoza è una città Argentina di circa ottocentomila abitanti: la comunità italiana al suo interno è di circa cinquantamila unità. L'Argentina è a molte ore di volo da noi, ma da oggi non è mai stata così vicina all'Italia. Infatti due kenshi di Roma Branch trasferendosi lì per lavoro hanno fatto nascere un piccolo futuro Branch. Si tratta di Alba Digiamberardino e Ivano Lauss, da poco secondi dan, che ho opportunamente intervistato.

Allora, perché siete in Argentina?

*Ci siamo trasferiti circa due anni fa-* risponde Alba Digiamberardino- *per il mio lavoro. Lavoro presso il ministero degli Esteri a Roma e mi è stata proposto il trasferimento presso la sede del consolato italiano in Argentina: ho accettato e Ivano, mio marito mi ha diligentemente seguito.*

Come è nata l'idea di un Branch?

*All'inizio questa idea non c'era-*risponde Alba-. *Una volta sistemati in Argentina abbiamo sentito l'esigenza di continuare ad allenarci e abbiamo cercato uno spazio adeguato. Abbiamo trovato una palestra e abbiamo chiesto uno spazio libero al proprietario dove praticare, che ci ha dato la sua disponibilità.*

Quindi, all'inizio eravate solo voi due?

*Ivano- si..poi piano piano la gente, vedendoci, ha comincia-*

*to a chiedere di noi al proprietario e lui raccogliendo queste curiosità ci ha chiesto se potevamo aprire un turno. Ed eccoci qui: il nostro gruppo è formato da circa otto ragazzi, ci alleniamo il martedì e il giovedì dalle 18 alle 19.30 e il sabato dalle 12.00 alle 13.30. Il più piccolo ha 13 anni il più grande, esclusi io e mia moglie, arriva a 30 anni.*

Come vi siete mossi per rendervi più visibili?

*Alba-Abbiamo fatto del volantinaggio. I volantini li abbiamo fatti noi cercando di arrangiarci il più possibile con i nostri mezzi. Adesso infatti dall'altra parte della città si è aperta la possibilità di un corso di Shorinji kempo in un istituto dove si insegna l'italiano. Però al momento è ancora tutto in fase embrionale.*

Come trovate i vostri allievi? Come vivono lo Shorinji kempo?

*Alba -Sono molto incuriositi. All'inizio è stato difficile non tanto per la parte prettamente fisica, quanto per la disciplina. Gli argentini non sono persone disciplinate a livello sociale, non amano le regole e quindi la disciplina marziale gli sta un po' stretta. Passo dopo passo, stiamo cercando di fargliela digerire. Ad esempio adesso quasi tutti arrivano puntuali all'appuntamento con l'allenamento!*

*Ivano- inoltre, siccome la gente è molto povera da quelle parti stiamo cercando degli aiuti per fornire ai ragazzi i mezzi per*

*allenarsi in modo adeguato: ad esempio i tatami, le attrezzature, i dogi, le cinture... e per questo stiamo chiedendo un supporto al consolato italiano dove mia moglie lavora.*

*Un'altra cosa particolare è che con i ragazzi, insieme a loro abbiamo tradotto il kamoku per quarto e quinto kyu: questa è stata un'esperienza che mi ha reso particolarmente vicino a loro...*

Come vedete il futuro di questo branch?

*Alba-Noi siamo particolarmente fiduciosi, sappiamo che sarà difficile ma l'inizio è buono. Già abbiamo fatto i primi esami e siamo molto soddisfatti di come i ragazzi hanno affrontato la prova e del livello tecnico da loro raggiunto. Stiamo pensando di fare uno stage, di una settimana circa in Cile dove già c'è un branch e dove i ragazzi possono allenarsi con altri kenshi e vedere un sensei all'opera!! ma questo più in là nel tempo..*

*Bene! Salutiamo i nostri amici che devo ritornare in Argentina e noi che possiamo dire: in bocca al lupo a questo nuovo futuro Branch!*

Francesca Rossi , Firenze Branch

## Esordio vincente per il nuovo Branch Pavia

Nel corso del "GASSHUKU REGIONALE GENERAL DIVISION" tenutosi il 18 Giugno a Casale Monferrato, Pavia Branch ha esordito ufficialmente in un Embukai portando due coppie di kenshi nella categoria fino a 3° Kyù. I risultati sono andati ben oltre le aspettative, infatti i kenshi Barbera Alessandro e Pusceddu Giorgio hanno conquistato il primo posto riconfermando così il risultato ottenuto nel

febbraio scorso e i kenshi Bortolli Paolo e Boiocchi Andrea si sono piazzati ottimamente al terzo posto. Grande soddisfazione per il Branch Master Sensei Valentino Giovanni 3° Dan che vede coronata con successo l'attività svolta in questi anni con i suoi kenshi.



Ottobre 2005 Anno 3. 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.



Il Dojo di Mendoza (Argentina) e i suoi Kenshi.

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

*“Mantenere un corpo sano, imparare a  
considerare la propria esistenza, capire  
che ognuno di noi non è solo nel mondo e  
che se si collabora le cose si potranno in  
qualche modo risolvere.*

*Il vigoroso Shorinji Kempo di oggi è sta-  
to creato con questi scopi iniziali.”*

*So Doshin*

## Kumi Embu (2° parte)

Le tecniche eseguite devono essere in accordo con il proprio grado. Considerando gli effetti al corpo di un bambino di età inferiore ai tredici anni alcune tecniche, in particolare le proiezioni, sono vietate; quindi il praticante che viene proiettato non può staccare entrambi i piedi dal terreno.

Il Kumi Embu deve essere composto da 6 sequenze ben distinte. Un eccesso o un difetto di 6 sequenze causeranno una penalità di 10 punti dal punteggio totale.

In caso di punteggio identico la decisione finale deve essere presa secondo i seguenti criteri: decidere in base al totale dell'accuratezza, decidere in base al totale dei punti dati dal Capo Giudice, decidere sulla base dei punti di accuratezza dati dal Capo Giudice.

Al termine del primo Kumi Embu verrà mostrato il punteggio globale tenuto conto di tutte le eventuali penalità.

I giudici devono indossare cami-

cia bianca, cravatta oro per i dankenshi e argento per i kyukenshi, pantaloni grigi, scarpe bianche e a seconda dell'evento giacca blu.

### Giudizio di un Embu

Vengono assegnati 60 punti per l'accuratezza tecnica (10 punti a sequenza) e 40 punti per l'espressione dati a fine Kumi Embu.

Per quanto riguarda l'accuratezza viene tenuto conto di: attacchi e difese (devono essere reali e tenere conto dei 5 principi di Atemi no Goyouso), squilibri, torsioni, proiezioni, kagite shuo, spostamenti con i piedi e con il tronco, valutare l'essenza della tecnica, con velocità e precisione. I 10 punti per sequenza sono così suddivisi: 10 eccellente, 9 molto buono, 8 buono, 7 quasi buono, 6 alquanto scorretto, 5 piuttosto scorretto, da 4 in giù totalmente scorretto.

L'espressione tiene conto di 4 sezioni fondamentali ai quali

assegnare 10 punti ciascuno. Composizione, ritmi, appropriatezza (tecniche appropriate per il proprio grado, attacchi e difese naturali); Tai gamae, posizione, forma (niente forzature, giusta posizione dei praticanti, distanze giuste e guardie giuste); Kihaku, Kiai,acutezza (kiai appropriato nell'esecuzione della tecnica, velocità, potenza, finalizzazione); me kubari, chosoku, zanshin (gli occhi puntati sempre sul partner, respirazione corretta e non affannosa, mente e corpo presenti dopo aver eseguito le tecniche.

Gli stessi metodi di giudizio vengono applicati sia se si tratti di un Kumi Embu sia che si tratti di un sannin-gake (kumi embu a tre persone i cui ruoli si scambiano) o di un embu di gruppo o di un Embu singolo.

M.B.