

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



SHORINJIKEMPO

REDAZIONI

Res. Off. Stampa Sig Mauro Brunati

Redazione Nord:
Sig.ra JESSICA ALBERICI

redazione_nord@shorinjikempo.it

Redazione Centro:
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

redazione_centro@shorinjikempo.it

Redazione Sud:
Sig.ra LETIZIA SCULLI

redazione_sud@shorinjikempo.it

Kenshi italiani in Giappone

Dal 23 al 26 Agosto, presso la sede centrale di Tadotsu si è tenuta una sessione di allenamento, nell'ambito dei Training Camp che periodicamente vengono organizzati presso l'Hombu Dojo, (www.shorinjikempo.or.jp/wsko).

La sessione di studio ha registrato la partecipazione di oltre 290 atleti tra cui 2 finlandesi e ben 7 kenshi italiani (Sensei Maurizio Carugati - Milano Branch Master; Sensei Enzo Pugno - Casale Monferrato Branch Master; Fabio Paracchini - Cassina Rizzardi Branch, Francesco Mancuso, Giacomo

Casalnovato, Gianni Lambrughini - Cadorago Branch e Yuriko Arakawa - Pavia Branch). Ogni giornata di allenamento iniziava con il Chinkon alle 8.45 e si concludeva alle 1-8.00 con il Samu.

Durante gli allenamenti è stato approfondito, sotto la supervisione di istruttori WSKO, lo studio delle tecniche per i vari programmi; particolare attenzione è stata data allo studio delle linee di sbilanciamento da utilizzare nell'esecuzione delle tecniche di ju-ho e alle corrette modalità di arbitraggio del randori.

Mentre i kenshi giap-

ponesi hanno approfondito gli studi di filosofia, per i kenshi stranieri sono state organizzate delle sessioni speciali di allenamento. Durante una di queste è stato possibile allenarsi presso l'Hombu Doin, la prima palestra di Kaiso, il tutto sotto la supervisione di So Sensei. Il Training Camp si è concluso con la presentazione di Kumi Embu e randori eseguiti dagli istruttori WSKO e con goliardiche dimostrazioni cantate degli studenti universitari giapponesi. La sessione di studio è stata un'opportunità di apprendimento tecnico, ma soprattutto un'occasione per stabilire nuove amicizie che porteranno una numerosa delegazione giapponese al Gasshuku Europeo che si svolgerà in Italia nel 2007.

Sommario:

| | |
|--|---|
| <i>Kenshi Italiani in Giappone</i> | 1 |
| <i>2° Gasshuku Regionale Comitato Nord: Torino</i> | 2 |
| <i>Salesiani a Milano</i> | 2 |
| <i>Stage regionale Comitato Centro: Randori</i> | 3 |
| <i>Il valore della determinazione 1° parte</i> | 3 |
| <i>Il valore della determinazione 2° parte</i> | 4 |



FM

2° Gasshuku regionale Torino Comitato Nord Italia

Si è svolto domenica 28 Gennaio il 2° Gasshuku Interregionale Comitato Nord Italia di Shorinji Kempo della città di Torino organizzato dalla locale Società Aggregata, a cui hanno preso parte circa 80 atleti provenienti dalle principali città del Nord Italia. Lo stage è stato guidato dalla presenza di molti Branch Master dell'area Nord tra cui Sensei Carugati, Sensei Rossetti e Sensei Cominardi da Como, Sensei Brunati da Lario, Sensei Enzo Pugno da Casale, Sensei Valentino da Pavia e il neo-Sensei Lucà Cosimo da Milano. Lo stage è stato incorniciato da una bellissima giornata di sole con grande sollievo degli organizzatori che dopo un inverno con temperature primaverili temevano le previsioni di neve! La giornata è ini-



ziata con gli esami tecnici per il passaggio di grado e di seguito si è tenuto lo stage che ha previsto molti momenti diversi di approfondimento tecnico. Dopo un breve riscaldamento, l'argo-



mento dei khion è stato quello dello zenshin, gli spostamenti e la camminata tipica dello Shorinji Kempo a cui è seguita uno studio del randori. Gli atleti si sono divisi in gruppi e i kyu kenshi hanno affrontato lo studio di un combattimento limitato con applicazioni di difese libere da attacchi determinati; i dan kenshi hanno approfondito invece l'utilizzo delle protezioni nel combattimento e l'arbitraggio. Un successivo momento è stato lo studio delle tecniche del programma tecnico ognuno per il proprio grado. Lo stage è finito con una piccola dimostrazione di Carugati Sensei

che ha mostrato anche come si possano applicare le tecniche dello Shorinji Kempo in posizioni normali come quella seduti su una sedia. E' stato un grande piacere per gli organizzatori poter annunciare ufficialmente a tutti l'apertura del nuovo branch di Milano Ovest diretto da Sensei Cosimo Lucà. Congratulazioni Sensei! Ovviamente aspettando anche l'annuncio per la società aggregata di Torino! Lo Stage è stato molto intenso e penso che tanti condividano la stessa sensazione di benessere e rilassatezza che si prova dopo un buon allenamento. Questa condizione è ottimale per finire tutti a mangiare insieme e così una ventina di atleti si sono ritrovati al ristorante Garden, hanno potuto apprezzare alcune specialità torinesi innaffiate da buon vino e la giornata è trascorsa con gli immancabili aneddoti di episodi buffi in palestra, nei viaggi in Giappone e fra tutti noi. Uno stage positivo e una piacevolissima giornata sono state il bilancio di questo incontro! Arrivederci tutti al prossimo appuntamento.

Gassho
Roberto Pedrola

Salesiani in Milano

Giovedì 14.12.2006 ore 14.45, davanti ad una delle sedi dei Preti dell'ordine dei Salesiani di Don Bosco, precisamente in Milano via Copernico n. 9, si sono dati appuntamento:

- per Milano Sud Branch: Sig. Leandro Pisanello 3° dan Branch Master e Sig.ra Junko Ono 2° dan

- per Milano Branch: Sig. Maurizio Carugati 5° dan Branch Master, Marco Conti 2° dan, Marco Gemma 4° kyu

Ad attendere questa piccola delegazione della Federazione Italiana Shorinji Kempo un gruppo di ragazzi del liceo accompagnati dal loro insegnante. Tutto il gruppo si è accomodato in una ampia sala al piano seminterrato dell'edificio.

Alle 15.00 è partita la dimostrazione con Sensei Carugati Maurizio che ha fatto una introduzione della disciplina con cenni storici geografici ed infine collocando l'organizzazione nel conte-



sto della nostra società. Con l'aiuto del Sig. Marco Conti e di Sensei Pisanello Leandro si sono illustrati i vari sistemi di addestramento usati nello Shorinji

Kempo, ciò ha reso possibile al pubblico, di approfondire i principi tecnici su cui sono costruite le varie tecniche di autodifesa.

La manifestazione ha suscitato interesse per una disciplina non tanto conosciuta. Al termine i ragazzi del liceo hanno posto parecchie domande a Sensei Carugati il quale ha risposto di buon grado ai giovani interlocutori. Dopo circa due ore l'incontro si è concluso con i saluti ed un arrivederci a presto da parte di entrambe le parti. Per concludere si ringraziano tutti i partecipanti per aver aiutato il sottoscritto alla realizzazione dell'evento, in qualità di organizzatore dell'incontro.

Marco Gemma

STAGE INTERREGIONALE COMITATO CENTRO: RANDORI

Roma 12/11/2006, Fonte Meravigliosa, 111 partecipanti, primo stage interregionale comitato centro Italia. Roma, Roma Nord, Roma Sud, Roma Eur, Firenze e l'Aquila i gruppi partecipanti.

Si inizia sempre così, con i Randori. Approfondire questo tema durante le sessioni regionali permette di confrontarci con tutti i praticanti degli altri dojo del Centro e ne usciamo sempre arricchiti. Ovviamente eravamo tutti muniti del necessario per affrontare l'allenamento, non devono mancare infatti: do, conchiglie protettive per kinteki, caschetto, guantini, paratibie e paradenti. La premessa fondamentale che è stata ribadita anche da Sensei Rosario Previti in apertura è quella che il Randori va affrontato ad un livello avanzato all'interno del percorso di un kenshi e deve essere visto dallo stesso kenshi come una scelta che si può effettuare solo quando sono saldi gli insegnamenti di base. È una possibilità aggiuntiva, di crescita ed avanzamento che però va affrontata con una certa consapevolezza dei propri mezzi avendo chiaro

lo scopo del randori. L'allenamento si è subito delineato per gradi, cioè ciascuno in base al colore della propria cintura lo ha allenato con un pari grado.

Parlando dell'allenamento dei Dan, il randori è stato affrontato in modo molto dinamico da Sensei Cirillo Massimiliano.

Innanzitutto prima di mettere tutte le protezioni è importante allenare il randori, cioè prepararlo lezione dopo lezione attraverso uno studio mirato. In coppia abbiamo ci siamo allenati ad alternate l'altezza dei vari colpi, perché in un randori questa può variare repentinamente e velocemente noi dobbiamo essere capaci di difenderci. Un altro tipo di allenamento utile per diventare bravi nei randori è quello dell'attacco libero (senza geri) con un avversario che usa solo le braccia. L'avversario in questo modo impara a tenere le braccia alte e a coprire il punto più debole in fase combattimento: il nostro viso. Il terzo tipo di allenamento è quello che vede due avversari, di cui uno solo attacca e l'altro si difende utilizzando ogni tipo di

colpo. Questo permette a chi si difende di imparare a difendersi da tutto e a chi attacca ad imparare a costruire sequenze efficaci di colpi.

Alla fine di ciascun allenamento per grado c'è stata una dimostrazione fra due kenshi (Alessandro Rossi e Vincenzo Labriola, entrambi 3° DAN) che hanno eseguito un randori completo con tutte le protezioni. In questa occasione abbiamo potuto vedere applicati i nuovi caschi protettivi provenienti dal Giappone, con visiera trasparente di materiale plastico, indistruttibile con accordo di tutti quelli che hanno visto il combattimento.

Sensei partecipanti:

Rosario Previti - Roma Branch

Massimiliano Rossi - Roma eur Branch

Massimiliano Cirillo - Roma sud Branch

Sabrina Zevola - Firenze Branch

Prossimo appuntamento per tutti, 3-/12/2006 Embukai di Natale.

Francesca Rossi, Firenze Branch

Il valore della determinazione

Nella vita, i momenti belli e brutti si susseguono senza che, apparentemente, possiamo fare qualcosa per cambiare gli eventi.

Così come nella vita, in qualsiasi attività può succedere che non sentiamo più la motivazione ad andare avanti.

Anche a me è capitato molte volte. Anche nella pratica di Shorinji Kempo.

Il problema più grande da superare è la sensazione di vuoto che permea questa fase: i compagni sembrano distanti, venire in palestra

risulta pesante, e si aspetta il termine dell'allenamento con ansia. E' normale che questo succeda. Non possiamo sperare di avere sempre l'entusiasmo dei primi tempi in cui frequentavamo i corsi, anche se così dovrebbe essere.

Noi ci evolviamo, e la nostra evoluzione comporta dei sacrifici a volte necessari per permettere il passaggio ad uno stadio più elevato.

Quindi la capacità di superare queste crisi porta come premio l'assimilazione di maggior forza per

affrontare le crisi successive, inevitabili così come accade nella vita normale. Solo che quotidianità, a parte casi sporadici, non si può smettere di praticare e allontanarsi per un po', bisogna obbligatoriamente trovare i mezzi dentro di noi per far fronte alle difficoltà.

La virtù da allenare è la determinazione, la volontà di riuscire, che non deve essere solo energia cresciuta dalla rabbia o dalla frustrazione, ma anche dalla coscienza delle proprie possibilità.

.....*segue nella pagina seguente*

Febbraio 2007 Anno 5. Numero 1
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.

WWW.shorinjikempo.it

*“ Voi tutti dovrete capire esattamente
quale fu il motivo per cui cominciai lo
Shorinji. Per migliorare se stessi e il
mondo. E' nel desiderio di una felicità
personale mista al desiderio di una felicità
per gli altri. Nonostante ciò comunque
si deve percorrere una strada. Io ho ini-
ziato a percorrere tale strada e a diven-
tare promotore.”*

So Doshin

Il valore della determinazione

*.....Segue dalla pagina
precedente*

Dobbiamo riconoscere che siamo in uno stadio di continuo cambiamento che fa parte integrante della vita.

Dobbiamo sentire dentro di noi la forza che ci sostiene nei momenti più difficili.

È questo che abbiamo perso, comprando il progresso e la civiltà: la capacità di “sentire”.

Non era nel contratto questa rinuncia, però è stato via via considerato inutile il potere dentro di noi, perché il suo manifestarsi era sempre accompagnato dalla sofferenza e dalla fatica, e la pigrizia del benessere ci ha convinto che era meglio appoggiarsi alla solida materia,

perfettamente comprensibile.

Chiunque si può ricordare una situazione in cui, andando con il pensiero al passato, ha superato ostacoli che ad affrontare al presente potrebbero sembrare insormontabili.

Eppure sono stati superati.

Parlo a tutti coloro che praticano, con la fiducia negli ideali dello Shorinji Kempo, che sono la base di qualsiasi filosofia umana: il rispetto per la vita, l'amore per il prossimo, la collaborazione reciproca.

Sono tutte cose belle, dite voi, ma descrivete una cosa bella che non abbia un suo prezzo.

Qui il prezzo da pagare è lo sforzo di continuare insieme, incontrando ogni volta stimoli per migliorare noi stessi e il

mondo.

Non crediate che alcuno sulla terra sia fuori da questo programma.

Buon allenamento.

Marco Posa