

# Shorinji Kempo news

**Editore:** F.I.S.K.  
**Direttore:** Casalnovi Giacomo

**Disegni e foto:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Mail:** redazione\_generale@shorinjikempo.it

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**W.S.K.O. Web:** www.shorinjikempo.or.jp/wsko



**SHORINJIKEMPO**  
少林寺拳法

## CONTATTI

Responsabile Ufficio Stampa  
Sig. Casalnovi Giacomo

## Redazione Generale:

redazione\_generale@shorinjikempo.it

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

## 2° Gasshuku Interregionale Centro Italia



Domenica 30 Gennaio si è svolto, come riportato nel calendario della F.I.S.K. pubblicato sul sito [www.shorinjikempo.it](http://www.shorinjikempo.it), il secondo Gasshuku Interregionale del Centro Italia. Anche questa volta è stato scelto il Pala di Fiore ad Ostia sul litorale romano per accogliere i kenshi e gli insegnanti dei quattro Branch e delle relative associazioni aggregate.

Il gasshuku è stato condotto da Previti Sensei in qualità di Istruttore Federale F.I.S.K. e coadiuvato dai rimanenti branch master. Il tema è stato quello degli esami visto l'avvicinarsi del 20 febbraio, data nella quale i kenshi abilitati terranno i loro passaggi di cintura. Lo svolgimento è stato quindi imperniato sulla didattica relativa all'affrontare tale evento, partendo dal Chinkon Gyo e dal Dokun per passare ai Kihon e alle tecniche in coppia relative ai propri kamoku e terminato con un ripasso generale della filosofia per la prova del Gakka.

I kenshi di volta in volta sono stati divisi per grado in modo da poter sfruttare al massimo il tempo e potersi concentrare sull'apprendimento di tutti i fattori, non ultimo l'attitudine con cui affrontare l'esame stesso, inerenti la prova dell'esame.

A sentire alcuni commenti dei kenshi alla fine delle 2 ore e mezza è stato un bel gasshuku, divertente ed interessante.

In qualità di organizzatore non mi resta che ringraziare ed invitare nuovamente tutti al prossimo gasshuku.

Massimiliano Rossi  
B.M. - Roma EUR Branch



### Sommario:

Gasshuku Centro Italia	1
Quaderno Tecnico (1)	2
Quaderno Tecnico (2)	3
Dimostrazione Sk a Como	3
Concerto a Como per Giappone	4

## Quaderno tecnico: *gamae* (2)

Come in tutte le discipline marziali, anche nello Shorinji Kempo la corretta esecuzione delle posizioni di guardia ha un'importanza vitale per la precisione di ogni movimento. Esse rappresentano lo stadio preparatorio alla corretta esecuzione tecniche.

Di seguito nelle foto, vengono descritte tre tipi di *gamae* che fanno parte del programma d'esame per 3° kyu.



### Chudan - gamae - (guardia con i pugni chiusi)

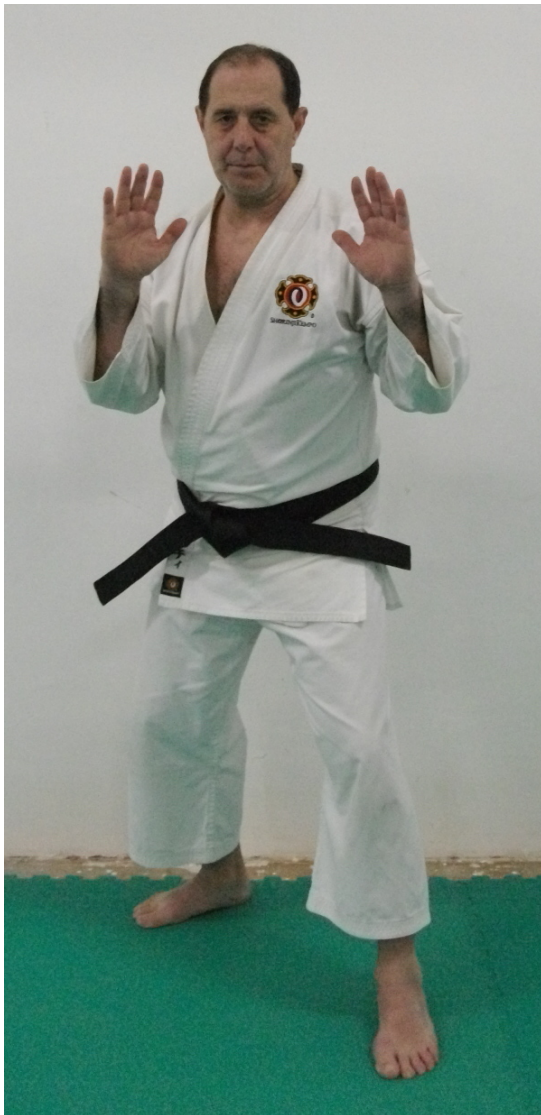
- Stringere bene entrambi i gomiti contro il costato
- Curare la posizione dell'avambraccio sinistro/destro parallelo al terreno
- Avvicinare il pugno destro/sinistro al petto



### Ichiji - gamae - (guardia a mano aperta)

Il braccio sinistro viene portato al livello delle anche, mantenendolo vicino al tronco a protezione da eventuali attacchi dell'avversario soprattutto diretti ai fianchi





### Hasso - gamae - (guardia con le mani aperte)

Dalla posizione *chudan-gamae* (vedi precedente) stringere bene entrambi gli avambracci verso il proprio corpo avendo cura di tenere le mani aperte

Sensei Marchetti Riccardo  
B.M. - Messina Branch

## Dimostrazione di Shorinji Kempo a COMO

Domenica 16 gennaio 2011 presso l'oratorio di San Bartolomeo a Como abbiamo festeggiato il primo compleanno dell'associazione culturale Italo-Giapponese Miciscirube!

Alla festa del primo compleanno dell'associazione hanno partecipato molti amici:

L'associazione comasca di **Shorinji Kempo** ci ha offerto una spettacolare dimostrazione di questa arte marziale nata per il raggiungimento dell'equilibrio tra mente e corpo.

Il signor e la signora Sato hanno esposto le loro creazioni artistiche di origami e shodo.

La nostra amica Diana ha esposto le sue ceramiche Raku.

Molti amici dell'associazione hanno preparato dolci tipici giapponesi e cibi deliziosi...

Ringraziamo particolarmente l'oratorio di San Bartolomeo e le suore che ci hanno concesso lo spazio, e ringraziamo tutte le persone che sono intervenute: con la loro presenza hanno fatto gioiosa la festa! *Akiko*



Aprile 2011 Anno 9. Numero 2

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.

## Como e Hiroshima Un legame forte per la pace

Sabato 2 Aprile 2011

Auditorium Collegio Gallio

**Hiroshima NHK Children Chorus**  
Concerto del Coro  
dei bambini di Hiroshima

UN CORO PER LA PACE

CORO DI VOCI BIANCHE  
della televisione di stato giapponese  
DI HIROSHIMA

Direttore: Okada Chieko, Pianoforte: Fukuohara Rhi

Auditorium Collegio Gallio  
Sabato 2 Aprile 2011, h 17

ingresso libero

Organizzato da:  
Famiglia Comasca  
The White Stag  
Miciscirube

Con la collaborazione dell'Assessorato al Turismo della Provincia di Como e del Comune di Como



*Cari amici, questo Concerto, che avevamo programmato già prima del drammatico terremoto, vorremmo che fosse un simbolico e grande abbraccio tra l'Italia e il Giappone. Io lo vorrei vedere come la conferma di un'amicizia già consolidata da tempo. Cogliendo questa occasione inizieremo una raccolta fondi per i giapponesi che hanno perso nel disastro la casa, il lavoro, gli amici e la famiglia. Durante questo concerto i bambini giapponesi canteranno sia canzoni giapponesi che canzoni italiane. Siamo molto lieti di potervi invitare a questo evento. Un grazie di cuore! - Akiko [Presidente Associazione Miciscirube].*

Organizzato dalla Famiglia Comasca e dalle associazioni culturali The White Stage Miciscirube, con collaborazione dell'Assessorato al Turismo della Provincia di Como e del comune di Como; sabato 2 aprile alle ore 17.00 presso l'Auditorium del Collegio Gallio si è tenuto il concerto del coro di voci bianche della televisione di stato giapponese di Hiroshima; anche se alcuni di voi sicuramente saranno già informati, vorremmo approfittare di quest'occasione per ricordare il forte legame per la pace che unisce le città di Como e Hiroshima.

Hiroshima e Nagasaki sono le due città sulle quali, nel corso della seconda guerra mondiale sono state fatte esplodere sulla popolazione civile le bombe atomiche.

Dopo queste immani tragedie le due città sono universalmente assunte a simbolo dell'importanza di un mondo senza le guerre. Il 24 giugno 1982, durante l'assemblea speciale per la riduzione degli armamenti militari dell'ONU (Organizzazione delle Nazioni Unite), il sindaco di Hiroshima ha sostenuto l'importanza della collaborazione di tutte le città del mondo per la realizzazione permanente della pace nel mondo e l'abolizione delle armi nucleari.

A Como questa proposta di collaborazione è stata subito accolta e, nel giugno 1983 la città è diventata membro dell'associazione Sindaci per la pace. Nell'agosto 1985 a Hiroshima e a Nagasaki si è tenuta la prima assemblea con l'adesione di 100 città di 23 differenti paesi. Nell'Aprile 1988 la seconda assemblea dell'associazione Sindaci per la Pace è stata tenuta a Como. Ad oggi si contano 2777 città di 134 paesi che sono diventate membri dell'associazione Sindaci per la Pace.

Como è stata dunque una delle città che per prime hanno aderito, la città di Hiroshima ha valutato molto positivamente questa decisione offrendo a Como la propria fratellanza.

Ad Aprile il coro di voci bianche della televisione di stato giapponese da Hiroshima ha cantato per noi. Il concerto è stato aperto a tutta la cittadinanza a ingresso gratuito.

**Se desideraste dare piccolo contributo le spese che verranno sostenute per ospitare i bambini del coro potete rivolgervi all'associazione Miciscirube o telefonare allo 329 8865080.**