

# 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 Nazionale a Messina 28 giugno - 2 luglio
- Allenamento Dan Kenshi 13.07.02



### 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:

La filosofia del Kaiso	1
Stage di Casale Monferrato	2
Sessione esami Kyu Kenshi	2
Oktagon e Shorinji Kempo	2
Allenamento con 4 insegnanti giapponesi	3
Azione e reazione	3
Il Direttore Federale "L'unione fa la forza"	3
Dimostrazione a Parabiago di Milano Branch	4
L'importante è collaborare	4

## LA FILOSOFIA DI KAISO

Shorinji Kempo Newsletter  
Vol.9 N.4 Febbraio 2000

### Voglio battermi per essere la persona di virtù che dovrei essere

Voglio battermi per essere la persona di virtù che dovrei essere.

Per quelli che non hanno mai sofferto la mancanza di cibo, che non hanno mai conosciuto la guerra se non attraverso i drammi e i film televisivi, deve essere difficile da immaginare, ma quando sono posti davanti ad un muro, gli esseri umani mostrano dei lati terribili di loro stessi. Personalmente, sono stato capace di tornare dal Giappone in modo sicuro con l'aiuto di molti cinesi, ma tra ripetute esperienze di quel ripugnante lato dell'umanità, io fui stranamente capace di acquisire un fermo senso dei valori. All'inizio del Kyohan, io ce lo aggiungo con la frase, "La persona, la persona, tutto dipende dalla qualità della persona". Un altro modo di dire ciò comunque, consiste nel dire che io ho iniziato a pensare seriamente alla domanda, "come dovrei vivere in quanto persona?"

Naturalmente, è facile pronunciare parole che suonano bene mentre la vita di tutti i giorni trascorre agevolmente. Un comportamento corretto inoltre è generalmente possibile quando abbiamo abbondanza da risparmiare. Comunque, quando si arriva alla resa dei conti, viene fuori il carattere di una persona. La gente riesce a fare cose che non normalmente non avrebbe neanche considerato senza pensar-

ci due volte. Per la propria sicurezza o per il proprio arricchimento, si è pronti a sacrificare gli altri con perfetta calma. Questa è l'umanità, e ciascuno ha quel potenziale in un modo o nell'altro. Ma in un mondo di questa gente, ci furono definitivamente alcune persone che dimostrarono un tipo di umanità differente - ciò che io considero una sorta di carattere morale.

Sia che essi si affaccino all'inferno o vivano in paradiso, ci furono persone che mantennero la loro virtù. Allora qual è questo carattere morale che hanno queste persone? Per stabilirlo in modo semplice, virtù significa azioni basate su una diretta bontà di cuore. In altre parole, e naturalmente questa è la mia interpretazione, non è la stessa cosa dell'intelligenza. In generale, naturalmente, quelli che hanno sviluppato la loro intelligenza in modo più elevato sono intellettuali, ed essi sembrano perfezionisti e brillanti. Tuttavia, più si sviluppa l'intelligenza di una persona, e maggiore è la probabilità che essa diventi egoista e calcolatore. Perciò io intendo l'intelligenza e la virtù come cose separate, e mentre mi piacerebbe essere un intellettuale, più di quello, voglio battermi per essere la persona di virtù che dovrei essere.

Cosa mi ha spinto a pensare in questo modo è stata la mia esperienza di sconfitta in guerra, e quando ho guardato alla figura nel quotidiano di questa mattina, ciò ripensato di nuovo. L'intestazione attac-

cata al titolo dice, "Vietnam del sud: ufficiale americano picchia un uomo che tentava di imbarcarsi su di un elicottero per l'evacuazione già a pieno carico, impedendogli di entrare nel veicolo." Qui è un ufficiale Americano ad essere registrato, ma questo americano non è il solo carattere detestabile o brutale coinvolto. Mettendola in termini estremi, quest'immagine comunica una singola immagine di quello che in ultima analisi è un aspetto immutabile della realtà umana in questo mondo che noi umani abbiamo creato.

Comunque, come ho detto prima, sebbene siano pochi, è vero che ci sono persone che sono differenti. Io, che voglio avvicinarmi all'essere uno di questi pochi, voglio fare qualcosa per questo. Ci sono quelli che cercano di servirsi della guerra per il loro potere personale, e io non li assisterò. Io mi rifiuto di diventare un killer per certa gente. Rifiuto di essere ucciso senza un motivo. Voglio dire molto chiaramente le intenzioni con cui noi dovremmo comportarci per portare avanti la nostra impresa.

Io chiedo questo a me stesso e a tutti quelli che tra di voi sono miei studenti.

(Aprile 1975 - da una sessione d'allenamento all'Università)

Giampiero Iacomini

## Stage di Casale Monferrato

Domenica 16 giugno 2002, presso il palazzetto di Casale Monferrato si è svolto l'ultimo gasshoku regionale della stagione.

La manifestazione, che è stata organizzata da Casale Monferrato Branch, ha visto la partecipazione di più di 70 kenshi, i quali, nonostante il forte caldo, sono riusciti a terminare indenni lo stage.

Alle ore 9.00 si è dato inizio alla sessione d'esami, alla quale hanno preso parte 40 esaminandi, terminata intorno alle ore 9.45; al termine di questi si sono svolti i consueti allenamenti, suddivisi tra i vari gradi.

Tutti i dan-kenshi sono stati super-

visionati da Carugati Sensei, mentre i kyu-kenshi da Cominardi Sensei e Disaro' Sensei.

Al termine dello stage alcuni kenshi, dei vari branch hanno presentato alcuni kumi embu, che verranno mostrati allo stage nazionale di Messina. La manifestazione è terminata intorno alle 12.30 circa e i praticanti, dopo una rinfrescante doccia, si sono diretti verso le proprie città, tranne un gruppetto di persone, tra le quali la sottoscritta, che si è diretto verso la piscina all'aperto più vicina. Peccato che tanti non sono voluti venire, perché sarebbe stato un ulteriore momento in cui stare insieme.

Un ringraziamento agli insegnanti intervenuti e in particolar modo a Casale Monferrato Branch, che ha fatto gli onori di casa, ed un ringraziamento a tutti i kenshi intervenuti che hanno dimostrato, ancora una volta, l'ottimo impegno attraverso il quale può essere sostenuta la nostra disciplina.

A.C.

## Sessione di esami Kyu Kenshi

Hanno sostenuto e superato l'esame:

**Per 5° kyu:** Kopetyinski D., Monchiero A. (COMO BRANCH); Cusini G. (CADORAGO BRANCH); Del Miglio M., Rossi M., Ammenti M. (C.le M.to BRANCH).

**Per 4° Kyu:** Panzeri Roberto (LARIO BRANCH); Ronzoni M., Caimi A., Gianola M. (COMO BRANCH); Elrod J., Consolo J., Cuoccio L., Paolillo D., Corsini A.,

Cremonesi J., Patroncini E., Patroncini M. (MILANO BRANCH); Lamendola A., Mercugliano M., Ravelli A., Paratico D., Toso L., Butti M., Longhini P. (C.le Mto BRANCH).

**Per 3° Kyu:** Ierardi S., Cefali F. (LARIO BRANCH); Ferrari V. (MILANO BRANCH);

**Per 2° Kyu:** Anghileri I. (LARIO BRANCH); Piron M. (MILANO BRANCH); Andreone D., Boscar-

no E., Dolce A., Rotolo S. (C.le M.to BRANCH).

**Per 1° Kyu:** Capella R., Conti M., Genoni G., Negri D. (MILANO BRANCH); Panza V., Pugliese C. (LARIO BRANCH).

A tutti loro vanno le nostre migliori congratulazioni e buon lavoro per tutto il cammino che ancora devono fare.

## Manifestazione del 20 Aprile al Palavobis di Milano

Di Anna Caimi

Sabato 20 aprile presso il Palavobis di Milano si è svolto il tradizionale incontro di OKTAGON, organizzato dalla CISCO.

Come tutti gli altri appuntamenti lo Shorinji Kempo ha portato il suo contributo con una dimostrazione condotta da Sensei Carugati alla quale hanno partecipato Luca Bianco, Vincenzo Ferreri, Anna Mauceri, Riccardo Spinello, Roberto Comino, Davide Incerti e Lean-

dro Pisanello.

La dimostrazione è iniziata alle ore 20.30, poco prima degli incontri di kick boxing azzittendo momentaneamente il pubblico dopo i primi Kiai. La nostra dimostrazione consisteva in esibizioni di tecniche singole e kumi embu, dando ancora una volta prova di ottime capacità individuali dei praticanti e del buon affiatamento di gruppo.



Anna e Vincenzo sul ring di Oktagon

## Un allenamento indimenticabile !

Come molti di voi sanno il 02.05.02 si è svolto un allenamento a Milano con la partecipazione di 4 insegnanti venuti a trovarci. Segue la lettera di un Kenshi di Milano:

“Gasso!

Con questo articolo intendo far conoscere a tutti un'esperienza particolare, che corona una stagione (primavera 2002) densa di impegni per lo Shorinji Kempo di Milano. Infatti il 2 maggio '02 presso la nostra solita palestra "Crystal Club" di Via Ampere di Milano Branch - dove Sensei Carugati - Go Dan (Presidente delle F.I.S.K.) tiene 2 lezioni settimanali più 2 allenamenti mensili riservate ai dan kenshi - abbiamo tenuto una sessione di allenamento diversa dal solito, grazie al contributo di 4 Sensei Giapponesi Nana (7°) Dan di passaggio in Italia.

I 4 Sensei: **Mamashita Hiroshi Sensei** di Yokohama Hongo shibu, **Minoru Kaki-**

**numa Sensei** di Higashi Totsuka shibu, **Katsumi Saegusa Sensei** di Yokohama Katakura shibu, **Kunihiko Suzuki Sensei** di Ishikari Manakawa shibu hanno stabilito il loro quartier generale all'HOTEL ABACUS in Sesto S. Giovanni (in vicinanza dell'azienda EUROTRON INSTRUMENTS, dove Mr. Hiroshi Mamashita Sensei ha avuto un incontro di lavoro) per le loro visite a Como, Venezia, Milano, Francoforte e Copenaghen.

Alla sessione di allenamento hanno partecipato anche kenshi delle altre palestre di Milano, Lario e una Kenshi di Como shibu. Il gruppo alquanto numeroso ha riempito al meglio i locali disponibili. Dopo aver praticato insieme le sessioni di taisho, kihon, hokey (tanen) e cinkon infatti ci siamo separati in 2 gruppi (dan kenshi al piano di sotto e kyu kenshi in quello superiore), con i quali si sono alternati coppie di Sensei per la pratica sotai di go-ho, ju-

ho e hokey.

E' stato molto bello constatare per l'ennesima volta -se mai ce ne fosse stato bisogno!- che c'è un modo di sentire unico fra tutti i kenshi di tutti i dojo del mondo: non a caso uno dei Sensei presenti ha voluto ricordare che in quel preciso istante in altre palestre del Giappone c'erano praticanti di Shorinji Kempo che studiavano la nostra disciplina con le stesse modalità e livelli di qualità adottate da noi a Milano. Alla fine tutti i Sensei hanno espresso i loro sentimenti di augurio e di speranza per lo Shorinji Kempo in Italia. Io mi associo nella convinzione che saranno sempre più numerosi gli eventi di questa portata.

Kesshu.”

Giampiero Iacomini  
Ni Dan - Jo Shi - Milano Branch  
Milano 16/5/2002

## Azione e reazione di Sensei Carugati

La terza legge di Newton enuncia che:

Quando un oggetto denominato A esercita una forza (azione) su un oggetto denominato B, l'oggetto B esercita sempre una forza (reazione) uguale e contraria sull' oggetto A.

Da più di 50 anni, da quando Shorinji Kempo è stato fondato i Kenshi si esercitano a colpire usando le corazze (do), invece di fermare i colpi prima di raggiungere il bersaglio.

Grazie a questo principio imparano a tenere conto dell'azione e relativa reazione dopo aver colpito, questa è la grande

differenza tra la realtà e il tirare i colpi all'aria.

L'importanza del do è fondamentale in quanto le reazioni dopo aver colpito si possono dividere in due parti, su chi viene colpito e su che colpisce, senza la verifica di tutto ciò si avrà un'idea distorta dei colpi di Shorinji Kempo.

Con questo sistema si raggiunge il massimo livello di velocità, precisione e forza nell'esecuzione delle tecniche di difesa e di attacco che normalmente vengono studiate. Buon allenamento.



La quiete nell'azione

## Il Direttore federale regionale

Shorinji Kempo è una disciplina completa che permette di sviluppare l'individuo nella sua completezza: sia dal punto di vista fisico che mentale e spirituale. Proprio per questo, tutti coloro che lo praticano devono impegnarsi affinché questa disciplina sia di supporto a questa evoluzione. Per fare questo, occorre impegno, sacrificio e molta pazienza; occorrono anni di studio e di pratica continua. Arte marziale è sinonimo di arte militare dove lo "spirito di corpo" dovrebbe essere il motore trainante. Sentirsi parte integran-

te di un gruppo, accomunato dagli stessi interessi, è parte fondamentale per un kenshi di shorinji kempo; soprattutto se questo kenshi ha raggiunto il grado di dankenshi. Proteggere la propria disciplina è un dovere! Quanti di voi sono disposti a "combattere", si fa per dire, per proteggere ciò in cui veramente crediamo? Quanti di voi sono disposti a proteggere, non solo il proprio insegnante, ma tutti gli insegnanti di shorinji kempo? Si deve creare un sistema piramidale, formato da tante piccole piramidi che si

sorreggono un con l'altra. Ogni dojo fa parte di un branch, che fa parte di un comitato, che fa parte di una federazione che fa parte di un'organizzazione mondiale. Il dojo non è un gruppo ascetico dove il proprio insegnante è l'unico riferimento; egli stesso ha un riferimento: Kaiso. Egli infatti raffigura la persona di Kaiso e a lui si deve rifare. Quindi bisogna cercare di collaborare tra tutti i kenshi di ogni branch senza pregiudizi, praticando con il modo semplice e puro di un bambino.

Giugno 2002 Anno 0. Numero 2  
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



Saluto finale al centro "Crespi Bonsai"

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

*" Per praticare il vero  
Shorinji, bisogna capire  
le origini.*

*Conoscere il perché tu  
lo stai imparando crea  
un'immediata differen-  
za dalla semplice prati-  
ca fatta senza cono-  
scere il perché "*

*So Doshin*

### **Dimostrazione al cen- tro "Crespi Bonsai"**

Il giorno 25 Aprile è stata fatta una dimostrazione al Centro Crespi Bonsai di Parabiago da parte di un gruppo di kenshi di Milano Branch, guidati da Sensei Carugati, in collaborazione con Gianluca Piazza della palestra Cristallo. La dimostrazione ha riscosso un discreto successo ed è stata fatta nel complesso del centro che ospita tra le tante cose, di magnifici giardini, di un museo e di un giardino Zen. Per un'ora abbiamo respirato tutti un po' di sana atmosfera spirituale ricaricandoci la mente e lo spirito.

Beffa Nadia

## **L'importante è collaborare**

Non pensavamo, sinceramente, che il notiziario riscuotesse tale successo. Ciò, grazie soprattutto a voi ed al vostro entusiasmo; quell'entusiasmo che ci fa alzare presto la domenica mattina e ci porta a "sudare" nei gasshoku regionali. Il piacere di condividere una cosa preziosa come la nostra disciplina è il motore trainante...e allora perché non farlo con gioia e divertimento? Sono stati numerosi gli articoli arrivati in "redazione" e purtroppo non ho potuto pubblicarli tutti. L'affiatamento che si sta creando rende ancora più importante ciò che stiamo iniziando a costruire.

Di seguito pubblicherò la lettera di un kenshi di Milano Branch.

"Giovedì 2.Maggio 2002, nel dojo di Milano branch, si è svolta una lezione presidiata da quattro Sensei giapponesi (vedi articolo preceden-

te n.d.r.).

Ciò grazie a Sensei Maurizio Carugati, il quale con le sue conoscenze ci ha offerto questa grande opportunità.

La partecipazione dei kenshi è stata buona, seguita con energia e la voglia di apprendere. Per il numero dei kenshi e per scelta di insegnamento ci si è divisi nei due piani, uno per i dan kenshi e l'altro per i kyu kenshi.

Grandi occasioni come questa non fanno altro che confermare la meraviglia di Shorinji Kempo, e grazie ad ottimo sistema didattico, ci permette di partecipare, imparare, interagire e comprendere senza grossi ostacoli tutti i kenshi del mondo.

Nonostante l'età non più giovanissima, i Sensei giapponesi hanno dato la dimostrazione di notevole

forza ed energia, espressa però con grande semplicità.

Le qualità dei quattro Sensei mi hanno colpito molto positivamente, facendomi capire che Shorinji Kempo non ha l'età e rende longevi.

Spero con tutto il cuore che anche gli altri kenshi siano stati arricchiti da questa esperienza come lo sono io.

Un grazie particolare a Sensei Carugati e alla F.I.S.K. per l'opportunità che ci hanno regalato."

Roberto Capella

Così come Roberto ha scritto le sue impressioni, saremmo felici di ricevere altri articoli da tutti voi, e, nel limite delle disponibilità, di pubblicarli.