

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@mail.shorinjikempo.it



REDAZIONI

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

Redazione Nord:

redazione_nord@mail.shorinjikempo.it

Redazione Centro:
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

redazione_centro@mail.shorinjikempo.it

Redazione Sud:
Sig. ANTONIO BUCCHERI

redazione_sud@mail.shorinjikempo.it

Sommario:

<i>La Filosofia del Kaiso</i>	1
<i>Un allenamento "speciale"</i>	2
<i>La filosofia di Kaiso (continua)</i>	2
<i>Taikai di Parigi</i>	2
<i>Arti D'Oriente a Firenze</i>	3
<i>Perché è importante partecipare ai GASSHOKU</i>	3
<i>Citazione di Kaiso</i>	4
<i>Shakujo e Nyoj Bo</i>	4

LA FILOSOFIA DI KAISO

Di Giampiero Iacomini

Lo Shorinji Kempo è diventato qualcosa che chiunque ha potuto imparare precisamente perché io ho riorganizzato questa antica arte marziale Cinese per adattarla alla nuova epoca, ed io l'ho resa più facile da insegnare e più facile da imparare. C'è scritto, inoltre, sui manuali che "lo Shorinji Kempo non mira al perseguimento delle vittorie ma è una sistema che attraverso un allenamento consistente persegue il raggiungimento di un graduale miglioramento e sviluppo".

E' lo stesso anche per tutti voi: anche se di colpo iniziaste ad insegnare lezioni per ragazzi delle scuole superiori o dell'università, non c'è modo per far si che essi le imparino. Studiare per il primo o per il secondo livello è significativamente diverso. Lo studio è costruito giorno dopo giorno e gradualmente diventa più elevato, e questo, io cre-

do, è il motivo per cui voi tutti siete stati capaci di laurearvi alle scuole superiori e all'università.

Chiunque può lasciare il segno se ci prova - poiché io ho fatto di questo una standard, lo Shorinji Kempo si è sviluppato. Ho anche scritto quanto segue: "è essenziale continuare a puntare ad un obiettivo nei limiti delle capacità di chiunque, un obiettivo alla portata di tutti se ci si allunga con una qualunque delle proprie mani". Questo è il genere di cose importantissime. Non è necessario cercare il più incredibilmente difficile obiettivo, per poter dire cose del tipo "tu devi diventare un atleta mondiale, il migliore del Giappone, anzi no, il miglior combattente di arti marziali del mondo!" (Marzo 1980 Sermone ad una sessione di studio di istruttori universitari)

Pensando al fatto che io ho voluto dare ai

giovani giapponesi confidenza e coraggio, ho iniziato lo Shorinji Kempo dopo la guerra. Da che cosa si genera questa cosa chiamata confidenza? Se qualcuno vi dicesse, "tu non sei capace: sei stupido e imbranato", e se anche voi riteneste di essere incapace, allora non importa chi voi siate voi perdereste fiducia. Senza sicurezza, allora voi non potete aspettarvi di sentirvi coraggiosi.

L'approccio dello Shorinji Kempo è diverso. Da tutti coloro che ci circondano si è incoraggiati ad acquisire sicurezza, e così si riesce ad acquisire fiducia nello Shorinji Kempo. Le frasi non sono del tipo: "Tu sei goffo, Tu sei terribile", ma, "Anch'io posso farlo, sicché puoi riuscirci anche tu. Guarda, puoi farcela adesso, non è vero?"

Segue a pag. 2.....

Un allenamento "speciale"

Il 25 Ottobre 2003 i Kenshi romani hanno avuto il privilegio di partecipare ad un allenamento veramente speciale. Di passaggio da Parigi presso cui avevano partecipato al Taikai Europeo, sono arrivati a Roma Sanada Sensei e Maehara Sensei la cui esperienza e levatura tecnica era già nota a molti di noi: le aspettative dei fortunati kenshi presenti a questa serata non sono state sicuramente tradite. Già dall'inizio, l'energia dei movimenti, dei Gorei e dei Ki ai al momento dell'esecuzione dei Kihon e degli Hokei da parte dei Sensei Giapponesi ci hanno colpito a tal punto da rendere quegli iniziali cinque minuti già un allenamento appagante. Subito dopo si è proseguito con l'esecuzione di alcune tecniche in cop-

pia il scopo è stato quello di focalizzare l'attenzione sui Tisabaki: chi viene attaccato, l'Uke deve portarsi fuori dalla linea dell'attacco con opportuni spostamenti. La posizione così raggiunta è quella che permette di ridurre al minimo i rischi associati ad attacchi portati con potenza e velocità ed è quella che mette l'uke nelle condizioni giuste (presenza dei cinque elementi di atemi) per contrattaccare in modo efficace. Assicuro a chi legge che questi concetti non sono assolutamente scontati e tutti i kenshi presenti lo possono testimoniare!
L'allenamento si è quindi concentrato sull'applicazione di questo concetto a tecniche di base seguite da una serie di colpi a simulare vere e proprie sequenze di embu. È venuta naturale in tutti

noi dopo aver provato tutta la sera la certezza dell'utilità di quanto visto: allenarsi secondo questa ottica assicura una progressiva crescita tecnica in tutti gli ambiti dell'allenamento dello Shorinji Kempo- le basi, gli Hokei, l'embu e i randori. L'altra certezza emersa in seguito a questa serata è l'estrema difficoltà nel raggiungere tale scopo. La perseveranza però non deve mai mancare in un buon kenshi, giusto?

E i kenshi di Roma ringraziano i mitici sensei.

Francesca Rossi

LA FILOSOFIA DI KAISO

.....segue da pag. 1

Quando potete sentirvi sicuri, allora diventate capace di dire cose che non potevate dire prima. Anche se non riuscite a fare qualcosa, vi viene la voglia di provarci. Fiducia e coraggio sono cose coltivate fra le persone. Si disse, andando avanti di questo passo sarebbe strano vigilare e sorve-

gliare senza insegnare l'opposizione (ostilità, resistenza n.d.t.). I capi non possono evitare di insegnare queste cose. A quello scopo voi dovete essere degni di loro. Allora mi direte: "Io posso farlo, allora adesso tocca a te". Quindi se qualcuno impara come fare, allora voi dite:

"Va bene! Adesso passiamo alla fase successiva." Voi non dovete diventare forti. E' sufficiente essere preparati (capaci tecnicamente n.d.t.). Anche voi vi divertirte, ma anche gli altri saranno capaci di divertirsi.

Giampiero Iacomini Milano

Taikai Di Parigi

Nei giorni 17-18-19 ottobre si è celebrato il 4° Taikai europeo a Parigi e con esso si è colta l'occasione per festeggiare anche il 30° anniversario dello shorinji kempo in Francia. Per la prima volta ho partecipato ad un Taikai europeo e posso dirvi che si è svolto in un clima ottimo. E' stato molto piacevole allenarmi e collaborare con persone che non conoscevo e questo ha contribuito a migliorare tecnicamente e spiritualmente, due importanti componenti che si raggiungono passo dopo passo

nel tempo e che grazie ad un programma concentrato e alla dedizione dei kenshi decisi a cooperare l'un l'altro e a migliorare è possibile raggiungere in modo efficace. Trovo che questi avvenimenti contribuiscano in maniera enorme a rendere più unite le persone e a far sì che si crei la base perfetta per collaborare insieme. Spesso non è possibile conoscere caratterialmente i compagni di dojo durante le lezioni di shorinji kempo settimanali, per questa motivazio-

ne, la maggior parte delle volte, i gasshoku sono ideali per stringere qualche amicizia o rafforzarle.

Gaya Milano Branch

“Arti d'Oriente” a Firenze

Dal 19 al 21 Settembre si è tenuta a Firenze una rassegna di “Arti d'Oriente” alla quale ha preso parte anche il nostro Dojo. Ben 12 arti marziali, Tui Na (ovvero massaggio cinese), Shiatsu, Ikebana, giochi vari e mostre di pittura e bonsai si sono susseguiti ininterrottamente per i tre giorni nella cornice dell'Area San Salvi, ex manicomio ora adibito a centro culturale. Che dire della nostra "performance"? Abbiamo iniziato con un brevissimo assaggio di Za-Zen per poi alternare Hokei, Dan Tai Embu, Randori, Kumi Embu e una breve dimostrazione di autodifesa. Per concludere, poi, il nostro Giulio si è lanciato in una scherzosa spiegazione (con moviola) del-

l'accaduto. La partecipazione è stata notevole: abbiamo atterrito coi nostri Kiai non solo "guru" delle più svariate discipline orientali, ma anche folti gruppi di ragazzi, signore e vecchietti che hanno scelto di dedicare la passeggiata domenicale a un evento un po' "esotico".

Il bilancio complessivo è stato per noi strabiliante. I sette nuovi iscritti e i curiosi che, vista la dimostrazione, si sono presentati in palestra per assistere ad una lezione sono molto di più di quanto abbiamo ottenuto in due anni di assiduo volontariato. Tutto ciò ci spinge a continuare in questa direzione, perché le persone interessate sono un po' ovunque, perché diffondere

la pratica dello Shorinji Kempo è quanto ci proponiamo di fare ogni volta che recitiamo il Dokun, ma soprattutto perché (cosa che non guasta mai) è maledettamente divertente!

Mauro Sirigu

Perché è importante partecipare ai Gasshoku.....

Spesso mi trovo a parlare con i vari insegnanti italiani e dati alla mano, si riscontra un sessanta per cento di frequenza sul numero totale di praticanti nei vari Comitati, ai Gasshoku Regionali.

Ognuno di noi ha i suoi vari motivi per cui non partecipa a questi eventi; motivi insindacabili, che non tratterò in questo articolo, anche perché, credo non mi basterebbero le quattro pagine del News.

Analizzerò, invece, alcuni aspetti che dovrebbero farci capire l'importanza della pratica al di fuori del proprio Dojo.

Con orgoglio, noi Kenshi di Shorinji Kempo, possiamo affermare che la pratica della nostra disciplina è uguale in ogni parte del mondo; proprio mentre state leggendo queste righe, in qualche parte del mondo, un gruppo di persone si stanno allenando insieme.

Gli appuntamenti regionali e nazionali, sono un momento in cui persone appartenenti a “gruppi” diversi si allenano perseguendo

uno scopo comune e ciò è bellissimo.

Pensate solo al fatto che attraverso lo Shorinji Kempo io e voi abbiamo avuto la possibilità di conoscere e di conoscere altre persone. Pensate alla vostra pratica e a quanto potrebbe migliorare se durante un Gasshoku, un insegnante vi da uno spunto per poter fare un piccolo salto di qualità.

Kaiso affermava che con la perseveranza e l'impegno qualsiasi mediocrità si trasforma in prodigio, ma per fare questo occorre allenarsi ed allenarsi ancora.

Shorinji Kempo ha bisogno del vostro entusiasmo rinnovato e più vigoroso che mai, ed ogni appuntamento può essere un buono spunto per fare i vostri progetti nel lungo cammino della pratica e dell'apprendimento.

Ogni “Arte” prevede un lungo addestramento ed uno scambio di reciproche conoscenze, incontri, forum, conferenze.

In ogni campo, da quello lavorati-

vo a quello sportivo, si tengono degli “stage” proprio per approfondire la materia.

Inutile dirlo ma **l'unione fa la forza!**

Buon allenamento a tutti.

M.B.



Ottobre 2003 Anno 1. 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.

Cercasi articoli e foto di tutti gli avvenimenti della Federazione. Potete inviarli alle redazioni dei Comitati o consegnarle di persona ai singoli responsabili.

Se avete suggerimenti o consigli mandateci una mail. Grazie a tutti per la collaborazione.

WWW.shorinjikempo.it

"Io ho provato la confusione in Giappone prima, durante e dopo la guerra, e ritornai a casa in una nazione distrutta e bruciata. La verità che ho scoperto da tutto ciò è che ogni cosa dipende dalla qualità della gente. Alcune persone nascono con buone qualità; ma anche quelle che non ne hanno, possono acquisirne tramite il giusto esercizio ed insegnamento."

So Doshin

SHAKUJO E NYOI BO

di Mauro Brunati

Lo SHAKUJO, era anticamente usato dai monaci buddisti come bastone da viaggio, alle cui estremità erano disposte delle punte acuminata.

In cima venivano posti degli anelli che servivano da campanello per intimorire gli animali al loro passaggio.

Era lungo approssimativamente sei SHAKU, ovvero la lunghezza di un avambraccio.

Il suo uso come arma da difesa viene introdotto successivamente all'interno del tempio di Shaolin-tsu.

Nello Shorinji Kempo viene studiato il suo utilizzo solo a partire dalla cintura nera, in quanto occorre prima sviluppare le basi del Kempo

Esistono due tipi di movimenti: quelli rotatori, a una o due mani, che vengono usati nel Kumi Embu e quelli diretti, con parate ed attacchi, che vengono utilizzati prettamente nel Randori.

I movimenti base sono quelli dei Khion: jun zuki, gyaku zuki, uchi uke, uwa uke, ecc.

Il materiale con cui venivano costruiti era il legno di ciliegio, forte ma ma-

neggevole e allo stesso tempo capace di assorbire tanto le vibrazioni delle parate quanto di infliggere delle poderose "stoccate". Oggi i materiali variano dalla lega metallica alle materie plastiche. I puntali rimangono comunque di metallo.

Il suo prezzo, è comunque elevato ma a mio parere è uno strumento affascinante che ci riporta indietro di un paio di secoli e vale la pena di possederne almeno uno.



SHAKUJO

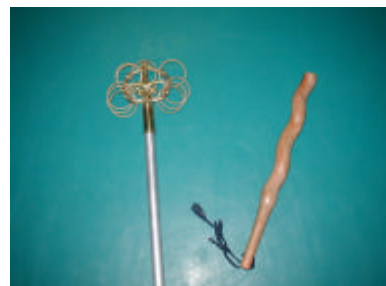
Un altro strumento di utilizzo vario

che i monaci avevano a disposizione era il NYOI BO, o bastone corto.

E' lungo sessanta centimetri, anch'esso in legno di ciliegio che viene opportunamente attorcigliato su se stesso per impedire durante le parate lo scivolamento pericoloso dell'arma dell'aggressore che rimane così dolcemente "imprigionata" lungo le morbide curve dell'arma.

Come per lo Shakujo anche il Nyoi Bo viene studiato dalle cinture avanzate per gli stessi motivi.

Entrambi, opportunamente usati diventano efficaci armi di difesa.



NYOI BO e particolare del puntale SHAKUJO