

# 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](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)

## **Sommario:**

Norcia 2007	1
Dimostrazione ad Udine	2
Milano: Oriente sui Navigli	2
Un'esperienza diversa: Shorinji Kempo	3
Un allenamento speciale	3
Festa quartiere Quarto Cagnino	3
Gasshoku Cassina Rizzardi	4

## *Norcia 2007 Europei di Shorinji Kempo*

Per la prima (*e speriamo non ultima ndr*) volta gli europei di shorinji Kempo non si svolgeranno nella terra di Francia. Dopo la sconfitta ai mondiali i francesi si sono "arresi" a concedere, non senza rinunce, lo svolgersi del Taikai europeo a Norcia nei giorni del 22, 23 e 24 Giugno.

La cittadina umbra, che ha già ospitato i gasshoku nazionali organizzati dal Comitato Centro, è il luogo ideale per accogliere i seicento partecipanti all'evento.

Dotata di strutture alberghiere e palazzotti sportivi adeguati, vedrà l'arrivo di tutte le nazioni europee e di qualche delegazione oltreoceano, quali Giappone, Russia e Argentina.

La manifestazione, che vedrà coinvolta anche la giunta comunale al completo, verrà presieduta da Sensei Aosaka responsabile dello Shorinji Kempo in Europa.

Si aspettano altri insegnanti giapponesi, sul cui nome per il momento vi è riserbo. Certo è che vi sarà SO SAI, la figlia del nostro fondatore.

È la terza visita ufficiale che fa in Italia; la prima per incontrare sua Santità Papa Giovanni XXIII, la seconda, nel 2005, in occasione del decimo anniversario della Federazione Italiana Shorinji Kempo.

Il comitato organizzatore ha cercato di sistemare gli "ospiti" europei negli alberghi in centro paese, come segno di amicizia; lo spirito di questa disciplina marziale è proprio quello di unire popoli e culture diverse sotto una stessa bandiera: Shorinji Kempo. Sempre lo stesso comitato ha assicurato che, nonostante qualche disguido (*seicento persone sono sempre seicento!*) cercherà di accontentare un po' tutti. Del resto l'esperienza mi insegna che comunque andranno le cose ci si diventerà sempre tanto, si faranno nuove amicizie, si consolideranno le vecchie e si imparerà sempre qualcosa di nuovo.

Il programma definitivo non è ancora pervenuto ma in linea di massima il Taikai si dovrebbe svolgere sabato mattina 23 giugno.

Diverse le categorie in gara, sia competitive (tutti i gradi, maschile, femminile e mista) sia non competitive, tra cui la preferita dal pubblico: quella tra padri e figli.

Terminato il Taikai, ci sarà lo spazio dedicato alla beneficenza: quest'anno lo shorinji kempo ha voluto impegnarsi con un'associazione che realizza progetti di sostegno economico e di cooperazione internazionale la **Sol Mansi**.

I kenshi troveranno dei

contenitori in ciascun albergo dove poter donare; la F.I.S.K. donerà a sua volta e l'intero raccolto sarà dato all'associazione.

Lo shorinji kempo si fonda sui principi di Ricky ai Funi e Kuffu ku undo, ovvero forza e amore coesistono (il primo) e metà per la propria felicità e metà per la felicità degli altri. Chi è più forte aiuti il più debole secondo le proprie possibilità e capacità, cosa che lo shorinji Kempo in Italia si prefigge da oltre vent'anni.

Seguiranno un giorno e mezzo di stage tecnico con insegnanti giapponesi e non.

La manifestazione si concluderà domenica 24 giugno con la serata di gala, le premiazioni e la serata danzante.

Vi aspettiamo numerosi all'appuntamento.

**M.B.**

## Dimostrazione a Udine!

Domenica 22 Aprile si è svolta una dimostrazione di Arti Marziali a cui è stato invitato anche lo Shorinji Kempo al palazzetto dello sport di Udine! Avete capito bene Udine! Da anni ormai vive in questa città, considerata la capitale del Friuli, Vito Palmiotti kenshi "storico" di Shorinji Kempo trasferitosi da Roma per motivi di lavoro. Da tempo Vito frequenta le lezioni dei dan kenshi a Como affrontando 8 ore di treno per potersi allenare e avrebbe la possibilità di aprire un corso presso il Miami Centre di Udine. L'occasione quindi per lanciare questa nuova iniziativa è stata una manifestazione sportiva di rilievo in cui si alternavano incontri professionisti di light contact e kick boxing e dimostrazioni di arti marziali. Per questo evento da Milano è partita una delegazione costituita da Carugati Sensei, Cominardi Sensei, Pedrola Sensei e i sig. Marco Conti e Marco

Piron. Giunti a Udine sono stati accolti da Vito che dopo il pranzo e un breve accomodamento in albergo ha accompagnato gli ospiti a fare un giro per il centro storico. La giornata era soleggiata e la città molto carina. L'unica particolarità strana sono dei cartelli stradali disseminati per la città che indicano la direzione e i chilometri necessari ad arrivare a Londra, New York, Giakarta e Kabul !! La manifestazione si è svolta durante la sera nel palazzetto comunale e ha visto l'esibizione di stili tradizionali come il taekwondo, wushu, karate a stili più nuovi come il brazilian jujitsu. La performance dei praticanti di Shorinji Kempo è iniziata con una sequenza di Hokei e un Kumi Embu. Carugati Sensei ha poi dimostrato tecniche di goho con il do e tecniche di Juho da shikake waza. Alla fine si è mostrato randori arbitrato con le protezioni. Tutte le varie parti sono state

introdotte da una breve spiegazione fatta da Cominardi Sensei per spiegare le caratteristiche di questi metodi di allenamento. La possibilità di aprire un corso a Udine è particolarmente importante perché andrebbe a coprire una vasta area geografica priva di palestre di Shorinji a cui potrebbero facilmente affluire praticanti da zone vicine come quella di Venezia e dintorni. E' stata anche un'occasione per mostrare come lavora lo Shorinji kempo: essendo una unica grande federazione mondiale, si può sempre contare sull'aiuto e la collaborazione dei kenshi anche se lontani; questa è la sua grande forza che unisce all'aspetto tecnico quello umano fatto di rapporti interpersonali di amicizia che si rafforzano anche con questi brevi incontri. Si è salutato Udine con un augurio a Vito di poter al più presto aprire un corso numeroso!

## ORIENTE SUI NAVIGLI

Indirizzata ad appassionati del Giappone e della sua variegata cultura così come ai curiosi anche quest'anno si è svolta presso il Centro Asteria di Milano la manifestazione "Oriente sui Navigli", che con le sue numerose iniziative ci ha fatto avvicinare a questo mondo affascinante, parte della cultura orientale tanto ammirata dagli "occidentali". Il tutto grazie alla collaborazione tra Comune, Consolato del Giappone, ditte degli ambiti più disparati, dal giardinaggio all'editoria e con l'organizzazione del Centro Asteria, che non ha tralasciato nessun particolare e soddisfa qualsiasi curiosità o passione che possiamo avere nei confronti di questo paese, a cominciare dalle mostre ed esibizioni di pittura, scultura, calligrafia, bonsai, ikebana (arte di creare composizioni floreali, con base filosofica), abbigliamento tradizionale (tra cui il famosissimo kimono e i suoi significati), e l'elenco potrebbe continuare per molto. Nessun aspetto è stato lasciato al caso dagli organizzatori, sia la mente che il corpo potevano essere soddisfatti della visita: durante la seconda giornata di sabato 21 hanno preso il via dimostrazioni e laboratori a cui si poteva partecipare attivamente di shiatsu, origami, ikebana, Gioco Go, Tai

chi chuan e altre arti marziali che sono state presentate dai praticanti nel corso di dimostrazioni dal vivo. Nel novero erano comprese le più conosciute e diffuse Judo, Kendo, Aikido, Iaido, la sovraccitata Tai chi chuan e Shorinji Kempo; se qualcuno (ci sono corsi sia per bambini sia per adulti) volesse poi provarle in prima persona basta informarsi presso il Centro Asteria, che ospita la pratica di queste discipline. Per quanto riguarda Shorinji Kempo è da notare che sono stati proprio i bambini, con il loro incrollabile entusiasmo, ad avere un ruolo principale: hanno dimostrato alcune tecniche, il randori e si sono esibiti in un Dantai Embu. L'esibizione prevedeva la partecipazione e la supervisione non solo di Sensei Leandro Pisanello (3Dan, Milano Sud Branch) ma anche di Sensei Maurizio Carugati (5Dan, Milano Branch). Come non citare poi la cucina giapponese, ormai rinomata e molto di moda anche da noi: presso il vicino ristorante Konoka si potevano infatti gustare assaggi di cucina tipica. Gli aspetti più "materiali" erano uniti ad ambiti più "filosofici" non solo grazie alle arti marziali, ma anche alla proiezioni di film e documentari che hanno offerto

un'ulteriore prospettiva del mondo giapponese. Domenica 22, ultimo giorno, sono stati ripetuti i laboratori e le dimostrazioni; il pomeriggio era arricchito da conferenze rese ancora più interessanti dal loro abbinamento a mostre o proiezioni di spezzoni di film, e come gran finale si è potuto assistere a un concerto per soprano e pianoforte, con musiche di compositori, ovviamente, giapponesi. Inutile dire che la manifestazione era rivolta a chiunque senza limiti di età, e il divertimento è stato assicurato agli adulti così come ai bambini che grazie ad iniziative a loro dedicate hanno potuto vivere le stesse esperienze dei più grandi. Il programma era davvero ricco e ha trattato una miriade di temi: impossibile non incuriosirsi anche solo a uno di essi! Poteva quindi diventare un modo diverso di stare in famiglia o semplicemente di passare un piacevole weekend nonostante si sia rimasti in città.

In ogni caso, il migliore commento sull'evento è quello che riporteranno coloro che vi hanno partecipato di persona.

**PISANELLO LEANDRO**

## Shorinji kempo visto con gli occhi di bambino

Chiedo scusa se non scriverò tanto e bene. Il mio Sensei ha chiesto in palestra se qualcuno se la sentiva di scrivere qualcosa sullo Shorinji Kempo. Mi chiamo Alessandro ed ho 9 anni. Da un anno seguo il corso di Shorinji Kempo, che si tiene a scuola, dove vado.

All'inizio ci sono andato perché ci andavano alcuni miei compagni. Poi loro hanno smesso per andare a calcio ma io ho deciso di continuare.

Non mi piacciono tutte quelle regole ma il mio Sensei dice che senza regole sarebbe il finimondo allora va bene. Anche se a volte stare in posizione di kesshu mi stanco.

La cosa che mi piace di più sono le cadute. Il mio Sensei ce le fa fare anche con gli ostacoli e mi piace quando riesco a saltare più in alto di tutti gli altri.

Quando ho fatto l'esame non ho avuto paura anche perché il Sensei che mi ha fatto l'esame era simpatico.

Ho preso la cintura gialla, il mio Sensei ha detto di portarla subito la lezione dopo ma io l'ho dimenticata! La lezione dopo però no!

L'anno prossimo se c'è ancora Shorinji Kempo lo voglio fare perché voglio arrivare a cintura nera! Il mio Sensei ha detto che bisogna studiare tanto ed allenarsi tanto.

Lui ha detto anche che quando avrò tredici anni passerò nella categoria adulti ed allora dovrò allenarmi alla sera con altri "signori" *(le virgolette le ho aggiunte io ndr)*. Salirò in macchina con lui e poi mi riporterà a casa. Ho visto due suoi allievi grandi che hanno fatto un Kumi Embu e ho chiesto come si faceva un tecnica che immobilizzava a terra: fa molto male ed

è per questo che voglio arrivare a cintura nera, per imparare tante tecniche. Spero che l'anno prossimo, a settembre, ci sia qualche ragazzo in più così potrò fare da aiutante al mio Sensei, perché i più alti in grado aiutano il Sensei.

Ora basta scrivere, anche perché ho già detto tutto!

Ciao

**Alessandro**

## Allenamento speciale

Si è svolto, domenica 22 aprile, presso la palestra di Cassina Rizzardi un "allenamento speciale", dedicato alla composizione del Kumi Embu e al metodo di giudizio. A guidare l'allenamento, Sensei Carugati Maurizio, che nelle due ore ha spiegato come impostare un kumi embu. I partecipanti, giudici di 1 e 2 categoria, hanno

così potuto non solo cimentarsi come partecipanti ma in seguito, a turno, come giudici.

Sensei Carugati ha poi spiegato i vari punteggi ed il modo di trascriverli sul foglio del giudice.

Sarebbe bello in futuro poter utilizzare i sistemi informatici, quali ad esempio un video proiettore,

con un filmato di kumi embu e tutti i giudici e gli aspiranti tali giudicano con la supervisione di esperti.

**M.B.**

## Festa del quartiere Quarto Cagnino

In occasione della festa del quartiere Quarto Cagnino tenutasi domenica 29 aprile a Milano, sotto il bel sole di una calda giornata, Sensei Carugati, Sensei Cominardi, Sensei Pisanello e Sensei Lucà con alcuni kenshi hanno fatto una dimostrazione di Shorinji Kempo. La dimostrazione è cominciata con un Kumi embu tra Sensei Pisanello e Marco Piron, a cui è seguita l'esecuzione da parte di tutti i kenshi

dei primi due Hokei (tenchi ken dai ichi e tenchi ken dai ni) sotto forma di un piccolo dantai embu. I Kyu kenshi Marco Peduzzi e Guido Pavesi (Milano Ovest Branch) hanno poi eseguito un piccolo kumi embu. I Dan-kenshi hanno poi eseguito in un piccolo dantai embu i primi quattro Hokei. Sensei Carugati e Sensei Cominardi hanno poi dato dimostrazione di alcune tecniche, sia goho che juho,

e anche di alcune tecniche di happo. La dimostrazione si è poi conclusa con un randori tra Sensei Lucà e Sensei Pisanello, arbitrato da Sensei Carugati.

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato a questa piccola manifestazione di Shorinji Kempo per il loro contributo e il tempo che vi hanno dedicato. Guido Pavesi, Milano Ovest Branch

Aprile 2007 Anno 5. 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.

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

*"Sin dall'inizio volevo educare dei Leaders. Coloro che desiderano diventare più forti per poter lottare in strada, mettersi in mostra, fare il proprio interesse, qui non sono accettati. Come l'escremento di un pesce rosso, coloro che non hanno interesse ad imparare a camminare con le proprie gambe non sono necessari qui."*

*So Doshin*

## Gasshuku 4-3-2007 Cassina Rizzardi

Il 4 marzo 2007 si è svolto il Gasshuku tecnico e l'allegato Taikai di Cassina Rizzardi.

Previsto in un primo momento a Fino Mornasco per il Sabato, per problemi di disponibilità della palestra si è preferito spostarlo a Domenica a Cassina.

L'affluenza non è stata delle più grandi, forse visto il tempo che dava onore immeritata all'inverno più caldo degli ultimi 250 anni.

Comunque il gasshuku si è tenuto seguendo la linea di studio sul kumi embu, mai troppo presa in considerazione, poiché sicuramente è la manifestazione più importante della pratica di Shorinji Kempo.

In poco più di 40 minuti Sensei Carugati ha dimostrato come si possa creare un piccolo kumi embu, anche con persone con cui non ci si allena abitualmente, e anche di gradi nettamente diversi.

Al termine si è iniziato il Taikai, che vedeva la partecipazione di 9 performance della varie categorie.

Viene designato Capo Giudice Sensei Comunardi Giuliano, assistito dai 4 giudici al tatami: Sensei Pisanello Leandro, Sensei Pugno Enzo, Sensei Lucà Cosimo e il sig. Incerti Davide.

Le coppie:

### Children Division

3° kyu: Bortolli Mattia – Sabbadin Fulvio – Torresan Nicholas di Pavia Branch con punteggio 80.

6° kyu: Servi Sara – Ripamonti Alessio di Pavia Branch con punteggio 78

### General Division

3° kyu: Casu Arianna – Vadnone Carlo di Italia Como Branch con punteggio 77.

1° kyu: Chinchella Mauro – Del Zoppo Alessandro di Lario Branch con punteggio 77.

1° dan: Sala Raffaele – Lambrughì Gianni di Cadorago Branch con pun-

teggio 79.

1° dan: Piron Marco – Anghileri Riccardo di Milano Sud Branch con punteggio 79.

1° dan. Cucumazzo Beatrice – Corsini Alessandro di Milano Sud Branch con punteggio 80.

2° dan: Gobbi Danilo – Di Benedetto Filippo di Italia Como Branch con punteggio 79.

Randori: Conti Marco – Capella Roberto – Brandts Stephan di Milano Branch, categoria unica.

Come partecipazione si è contato la presenza di 53 kenshi e 6 Insegnanti.

Il prossimo appuntamento si terrà, per la prima volta, a Vercelli, e sarà sede di esami.

La data è il 15 Aprile 2007.