

Tora Kan Dojo



in questo numero

La Struttura della IOGKF.....pag.3
Fare L'Uomo..... pag. 6
Premio Makoto.....pag.8
Hojo Undo, una panoramica.....pag.9
Cambiare d'Abito.....pag.15
Viaggio di ricerca in Cina.....pag.17
Graduazioni IOGKF.....pag.21
Rassegna(zione) Cinematografica...pag.22
L'Allenamento.....pag.24
Lettera del Maestro Guareschi.....pag.26
Agenda IOGKF Italia.....pag.28
Voce del Futuro.....pag.29
2° Trofeo Shiai-classifiche.....pag.30
Nei numeri precedenti.....pag.32

Notiziario di informazione del Tora Kan Dōjō
Honbu Dōjō dell'International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation Italia
affiliato all'Istituto Italiano Zen Sōtō

ANNO 16 - NUMERO 46

46

Inverno 2010

Ventennale 1986-2006

**immagine di copertina: Morio Higaonna Sensei,
la calligrafia a sinistra: Ken Zen Ichinyo-Karate e Zen una cosa sola**

Tora Kan Dojo è il notiziario informativo dell'Associazione Tora Kan di Via di Selva Candida 49 in Roma, Honbu Dôjô dell'International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation Italia e Dôjô di pratica Zen riconosciuto dall'Istituto Zen Sôtô Shôbôzan Fudenji. E' diffuso tra gli Allievi della scuola e dei Dojo IOGKF Italia con cadenza stagionale con l'intento di fornire uno strumento di approfondimento culturale relativamente ad argomenti attinenti le Discipline praticate nella Scuola e ad ogni argomento di interesse comune. Ogni Allievo della Scuola e membro IOGKF Italia può contribuire alla realizzazione del notiziario con articoli, foto, traduzioni e con ogni altra possibile forma di collaborazione. Si prega di consegnare in segreteria il materiale da pubblicare nel prossimo numero entro il 28 Febbraio 2010.

Hanno collaborato alla realizzazione

- Paolo Taigô Spongia :** 47 anni, cintura nera 6° dan, Maestro Federale, Responsabile nazionale e Capo Istruttore I.O.G.K.F. per l'Italia. Responsabile Tora Kan Zen Dôjô di Roma
- Fabrizio Angelici:** 36 anni, cintura nera 3° dan, insegnante di Karate-Do responsabile del Dojo Karate-Do Kenkyu Kai di Cerenova.
- Manzari Giuseppe:** 57 anni, colonnello dell'esercito, cintura nera 3° dan, assistente di Dojo, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo di Roma
- Ramberti Andrea:** 34 anni, controllore del traffico aereo, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo
- Tai A No Kai:** Scuola di spada giapponese, condotta da Sensei Enrico Salvi.
- Saporito Giorgio:** 34 anni, informatico, cintura bianca, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo
- Straface Francesco:** 10 anni, cintura arancione, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo



La Struttura della I.O.G.K.F.

Meiyo Komon Honorary Advisor: Shuichi Aragaki

Goju-Ryu Nidaime Soke (successore di seconda generazione): An'Ichi Miyagi

Goju-Ryu Sandaime Soke (successore di terza generazione) e Shuseki Shihan (Chief Instructor): Morio Higaonna

Gijutsu Komon (Technical Advisor): Bakkies Laubscher, Kazuo Terauchi

Kaicho (IOGKF Chairman): Katsuya Yamashiro

Fuku Shuseki Shihan (Vice Chief instructor) : Tetsuji Nakamura

Shikko Iinkai (executive Committee) : Ernie Molyneux, Henrik Larsen, Tetsuji Nakamura

Komon Advisors: Hidenobu Goya, Seizen Uehara, Kosei Wakugawa,
Daikaku Chodoin, Masatake Oda, Tomonori Namiki.

IOGKF Administrative Office

Mr. Tetsuji Nakamura
Administrative Director
1055 Shawmarr Rd Unit#9, Mississauga,
Ontario L5H 3V2, Canada

IOGKF Honbu Dojo

Higaonna Dojo
42-22-3 Chome Makishi
Naha-shi
Okinawa-ken 900
Japan

IOGKF

Nazioni Aderenti & Capo Istruttori (Shibucho)

Argentina	--	Gustavo Tata	Mexico	--	Ricardo C. Olalde-Tirado
Australia	--	Joe Roses	Moldovia	--	Viktor Panasiuk
Austria	--	Raoul Werner Walter Wogel	Namibia	--	Carl van der Merwe
Azerbaijan Republic	--	Allahverdiev Tarverdi Aflan	Netherlands	--	Sydney Leijenhorst
Bermuda	--	Bobby Smith	New Zealand	--	Mark Gallagher
Belarus	--	Viktor Grinevich	Norway	--	Rune Forsberg Hansen
Belgium	--	Patrick Curinckx	Okinawa	--	Katsuya Yamashiro
Canada	--	Tetsuji Nakamura	Peru	--	Victor de la Rosa
Chile	--	Rodrigo Sepulveda T.	Poland	--	Adam Litwinshiki
Czech Republic	--	Lubomir Moucka	Portugal	--	Jorge Monteiro
Denmark	--	Henrik Larsen	Puerto Rico	--	Ricarte Rivera
England	--	George Andrews, Ernie Molyneux	Scotland	--	John Lambert
F.R. Germany	--	Peter Lembke	Singapore	--	Chris de Vet
France	--	Bemard Cousin	Slovenia	--	BogdanVukosavljevic
Georgia, Rep. of	--	Paata Chelidze	South Africa	--	Bakkies Laubscher
Hong Kong	--	Lam King Fung	Spain	--	Luis Nunes
Hungary	--	Ferenc Szigetvari	Sweden	--	Bjom Jonzon
Iceland	--	Gretar Om Halldorsson	Tadjikistan	--	Oleg Khen
India	--	Pervez Mistry	Turkey	--	Fatih Ince
Israel	--	Leon Pantanowiz	Ukraine	--	Alexandre Grishniakov
Italy	--	Paolo Taigo Spongia	United States	--	Miko Peled
Japan	--	Morio Higaonna	Venezuela	--	Shunji Sudo
Kazakhstan	--	Karmenov Amangeldi			

Comitato Esecutivo IOGKF Italia

Sensei P.Taigo Spongia - Sensei A.Landi - Sensei F.Angelici

Sensei R.Ugolini - Sensei B.Manzari

IOGKF ITALIA Dôjô riconosciuti

Honbu Dôjô: Tora Kan (Sensei Paolo Spongia) Via di Selva Candida 49 Roma tel. 06/61550149

Dôjô: Ryû Kan (Sensei Arcangelo Landi) Via Bistagno 90 Roma Tel. 066243274

Dôjô: Scuola di Karate-Do (Sensei Roberto Ugolini) Via Pietro Sterbini 12 Roma Tel. 3293005405

Dôjô: Chojun Miyagi Dojo (Sensei Ricardo Peirano) Via Le Canne s/n, San Teodoro, Tel.3497749533

Dôjô: Karate do Kenkyu Kai (Sensei Angelici Fabrizio) c/o Gym Power Station, Cerenova, 3383696353

Dôjô: Sui Shin Kan (Sensei Salustri Miriam) Istituto Galilei Via Conte Verde 3394620752

Dôjô: Bu Shin Kan (Sensei Proietti Valerio)a.s.d. Palmarola Isola dello Sport Via Varzi n° 73 Tel.0630998391

Dôjô: Hakutsuru (Sensei Zandi Hermes) Via Roma, San Pietro Viminario (PD)Tel. 3284851893

**Tora Kan Dojo
a tutti i membri
IOGKF Italia!**

Tora Kan Dojo



In questo numero

La Struttura della IOGKF.....pag.3
L'Agenda di Higooama Sensei.....pag.4
Miyagi Chojun MA Festival & World Championships.....pag.5
Una breve riflessione sul Sanchin...pag.11
Il Trofeo Kenkon: risultati.....pag.12
Afrodite e Marte.....pag.13
Shodan.....pag.23
Essere Insieme.....pag.24
Graduazioni IOGKF.....pag.27
L'Allenamento.....pag.28
Cucinare la Via.....pag.30
Il Calendario di Fudonji.....pag.32
La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.33
Agenda IOGKF Italia.....pag.35
Nel Numeri Precedenti.....pag.36

Notiziario di informazione del Tora Kan Dōjō
 Honbu Dōjō dell'International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation Italia
 Zen Dōjō affiliato all'Istituto Italiano Zen Sōtō

ANNO 11 - NUMERO 36 **36** Estate/Autunno 2006

Ventennale

Grande Regalo della IOGKF Italia a tutti gli allievi affiliati !

Il Comitato Esecutivo Iogkf Italia ha disposto che a partire dal numero 44 Tora Kan Dojo sarà diffuso gratuitamente a tutti gli allievi affiliati IOGKF Italia.

Il numero sarà disponibile per il download in formato pdf, ed il link per il download e la password di apertura del file sarà comunicata via e-mail agli affiliati.

Un regalo di grande valore ! Il nostro giornalino che vanta 15 anni di vita e interessantissimi articoli.

Coloro che non dispongono di e-mail possono chiedere ad un amico di ricevere la mail dell'abbonamento gratuito per loro e scaricare la propria copia.

Chi volesse la copia cartacea lo deve far presente e gli verrà fornita previo costo di stampa.

Invito alla Collaborazione

*Un uomo la cui reputazione si basa solo sulla sua abilità
in una tecnica è uno stupido. Concentrando tutta la sua
energia in un solo campo, certamente vi eccelle,
ma non è interessato ad altro. Un uomo simile è inutile.*

Yamamoto Tsunetomo – Hagakure (I,147)

Da quest'anno accademico, la IOGKF Italia ha deciso di distribuire gratuitamente in formato elettronico a tutti gli allievi affiliati il periodico "Tora Kan Dojo", giornale che ormai, da molti anni, ci accompagna nella pratica della Via.

Altro buon proposito è quello di pubblicare "Tora Kan Dojo" con l'auspicabile cadenza stagionale che raramente si è potuta rispettare a causa del lavoro che ha comportato la pubblicazione a fronte della scarsa collaborazione; per raggiungere tale obiettivo, è necessario che parte del lavoro svolto finora da pochi eletti, sia redistribuito ad un gruppo di lavoro più ampio.

Stiamo dunque organizzando un Comitato di redazione.

Il gruppo si occuperà principalmente di traduzioni, principalmente dall'inglese all'italiano, e di trascrizioni su file Word di brani e articoli, e altre piccole incombenze operative distribuite, a seconda della disponibilità, su periodi di 3 mesi.

Si tratta di un impegno davvero minimo ma che può essere molto prezioso e dare grande soddisfazione.

Chi non può cimentarsi nelle traduzioni può comunque dare la propria disponibilità esclusivamente per le trascrizioni. Il lavoro verrà coordinato e distribuito via e-mail. Non ci sono scadenze per aderire, nuovi collaboratori saranno ben accetti in qualsiasi momento.

Insieme alle vostre adesioni, vi prego di comunicare le seguenti informazioni:

nome, età, professione, dojo, numero di cellulare e il tipo di disponibilità (traduzione e trascrizione o solo trascrizione o altro ambito di collaborazione).

Inoltre, naturalmente, tutti siete invitati a proporre articoli, scritti da voi stessi, per la pubblicazione.

Per questo motivo, in qualità di allievo di Sensei Paolo e coordinatore del gruppo, esorto chiunque sia interessato a collaborare a contattarmi:

Andrea Ramberti

Coordinatore Comitato di Redazione

a.ramberti@tiscali.it

Insieme collaboreremo alla diffusione del Karate Goju-Ryu Tradizionale di Okinawa, alla nostra crescita e a quella dei nostri compagni.

Grazie,

Andrea

Fare l'uomo

di P.Taigō Spongia

*“ Non vivere su questa terra come un inquilino
o un villeggiante della natura,
vivi come se fosse la casa di tuo padre...”*

*Nazin Hikmet
Poeta Turco
Lettera al figlio dal carcere*

Le violente mareggiate di questi giorni hanno fatto crollare in vari punti il camminamento che, rasentando il mare, porta da S.Nicola al castello Odescalchi, che amo percorrere con la mia famiglia.

A nulla son serviti i frangiflutti posti a protezione dell'esigua lingua di sabbia e l'apparentemente solida struttura murale.

Sono bastati pochi giorni di mare grosso per erodere alla base la struttura e farla rovinare in mare.

Vedevo un documentario in televisione, uno di questi documentari americani, del National Geographic se non ricordo male, un puma 'assassino' attacca una sprovvoluta ciclista in mountain bike, ricostruzione doviziosa dell'aggressione con particolare enfasi sulla 'ferocia' dell'animale.

Il puma difendeva il suo pasto, come è abituato a fare, e tutte le altre specie viventi in quel parco naturale ben sapevano che era bene tenersi alla larga, tranne la signorina e la sua amica, probabilmente convinte naturaliste, loro no, loro pensavano di poter percorrere il territorio con la loro mountain bike senza tener minimamente conto degli esseri che in quel luogo hanno la loro dimora....

Il puma non ha fatto altro che fare il puma...

Quando non esisteva ancora il turismo di massa ad affollare le spiagge dell'Indonesia e della Thailandia, i nativi si tenevano distanti dal mare, costruivano le loro umili case, a debita distanza ben dietro le foreste di mangrovie che si distendevano sulla costa fornendo una straordinaria barriera protettiva alle intemperanze del mare... l'arrivo dei turisti ha sostituito le foreste di mangrovie con lussuosi hotel costruiti sulla riva del mare così la grande onda, lo Tsunami, non ha trovato alcuna resistenza al suo avanzare.

Sui giornali si è parlato di onda assassina....ma il mare ha fatto il mare...

Che dire poi della case costruite senza alcun rispetto di piani regolatori alle falde dei nostri vulcani ?

Oppure dei disboscamenti, delle dighe, delle cementificazioni dei fiumi ...

E ancora una volta se il vulcano farà il vulcano o se la terra smetterà senza essere trattenuta dalle radici degli alberi abbattuti, sulle case costruite senza criterio né rispetto, come è ovvio che accada alla prima forte pioggia, allora sarà una montagna assassina e non l'uomo un idiota.

Che dire dell'avidità ignoranza che non permette all'uomo di vivere usando, con equilibrio e compassione, le risorse che la natura gli mette a disposizione?

Non parlo dei governi, parlo di noi stessi, di come conduciamo la nostra vita quotidiana, di come facciamo uso dell'acqua, del cibo, del nostro stesso corpo e mente. Ogni nostro gesto ha conseguenze planetarie, eppure, nonostante la straripante informazione, nonostante il cosiddetto progresso scientifico, siamo ancora convinti che possiamo avere degli interessi 'privati' che non coinvolgano istantaneamente e spesso, drammaticamente, ogni esistenza.

Sawaki Roshi (grande Maestro Zen del XX sec.) era solito affermare che la coscienza umana non si è evoluta di pari passo col cosiddetto progresso tecnologico e la considerava oggi ad uno dei livelli più bassi di consapevolezza.

Usava dire: 'Che strana creatura l'essere umano, brancola nel buio con occhi intelligenti'.

Quand'è che l'uomo imparerà a fare l'uomo, a riconoscersi parte di un tutto inseparabile ?

La nostra pratica è una preziosa occasione per 'rieducarci' alla nostra umanità, al rispetto per la natura di cui il nostro corpo e la nostra mente sono espressione e a condurre la nostra vita con sobrietà e rispetto.

Rinnovandovi i miei più affettuosi auguri per un gioioso Nuovo Anno vi saluto offrendo alla vostra lettura **6**

la poesia di Eduardo De Filippo, tanto cara al mio Maestro: 'O Mare'

'o mare

'O mare fa paura
 Accussì dice 'a ggente
 guardanno 'o mare calmo,
 calmo cumme na tavula.
 E dice 'o stesso pure
 dint' 'e gghiurnate 'e vierno
 quanno 'o mare
 s'aiza,
 e l'onne saglieno
 primm' a palazz' 'e casa
 e pò a muntagne.
 Vergine santa...
 scanza 'e figlie 'e mamma!

Certo,
 pè chi se trova
 cu nu mare ntempesta
 e perde 'a vita,
 fa pena.
 e ssongo 'o primmo
 a penzà ncapo a me:
 "Che brutta morte ha fatto
 stu pover'ommo,
 e che mumento triste c'ha passato".
 Ma nun è muorto acciso.
 È muorto a mmare.
 'O mare nuna cide.
 'O mare è mmare,
 e nun 'o sape ca te fa paura.

Io quanno 'o sento...
 specialmente 'e notte
 quanno vatte 'a scugliera
 e caccia 'e mmane...
 migliara 'e mane
 e braccia
 e ggamme

e spalle...
 arraggiuso cumm'è
 nun se ne mporta
 ca c' 'e straccia 'a scugliera
 e vveco ca s' 'e ttira
 e se schiaffea
 e caparbio,
 mperruso,
 cucciuto,
 'e caccia n'ata vota
 e s'aiuta c' 'a capa
 'e spalle
 'e bracce
 ch' 'e piede
 e cu 'e ddenocchie
 e ride
 e chiagne
 pecché vulesse 'o spazio pè sfucà...
 Io quanno 'o sento,
 specialmente 'e notte,
 cumme stevo dicenno,
 nun è ca dico:
 "'O mare fa paura",
 ma dico:
 "'O mare sta facenno 'o mare".

Eduardo de Filippo

1968

[**accussi:** così; **gghiurnate:** giornate; **vierno:** inverno;
onne: onde; **a palazz' 'e casa:** alte come palazzi;
scanza: risparmio; **vatte:** batte; **arraggiuso:** rabbioso;
s' 'e ttira: le ritira; **se schiaffea:** si schiaffeggia;
mperruso: puntiglioso; **ddenocchie:** ginocchia;
sfucà: sfogarsi]





Premio Makoto

2009/10

La IOGKF Italia ha istituito un fondo destinato al Premio Makoto che verrà assegnato in forma di borsa di studio e di un attestato agli allievi che si sono distinti per l'impegno nella pratica e per la fedeltà verso il proprio Dojo ed Insegnante.

Il termine giapponese Makoto significa proprio, fedeltà, sincerità totale.

Generalmente gli insegnanti dei Dojo riconosciuti possono candidare fino a due allievi nella stagione accademica e tra le candidature presentate il Comitato Esecutivo IOGKF Italia seleziona 3 allievi che vengono premiati durante il Saggio Annuale .

I candidati non selezionati, se ricandidati nella stagione successiva, avranno titolo di priorità rispetto a nuove candidature.

Quest'anno molte sono state le candidature e grande l'imbarazzo del Comitato Esecutivo nel dare priorità ad alcune di queste.

Entusiasmante segno della qualità morale degli allievi della nostra Scuola.

Il primo Premio Makoto per la stagione accademica 2009/10 è stato assegnato ai seguenti allievi:

LEONE CHIARA - Dojo Bushin Kan

ZANZON ALESSIA - Dojo Bushin Kan

GUTU EDUARD - Dojo Karate-Do Kenkyu Kai

PAPA DAVIDE - Dojo Ryu Kan

MURRI EMANUELE - Dojo Tora Kan

ROMAGNOLI ALESSANDRO - Dojo Tora Kan

Inoltre ogni anno il Premio Makoto viene assegnato ad un Insegnante IOGKF Italia distintosi come cita il diploma: per la sincerità e dedizione espressi nella pratica del Goju-Ryu Karate-Do e per l'impegno e la capacità dimostrati nella conduzione del Dōjō.

Quest'anno il premio è stato assegnato a

Sensei MIRIAM SALUSTRI

A tutti i premiati vanno i nostri complimenti e congratulazioni con l'augurio di conservare sempre il loro entusiasmo e sincerità.

Hojo Undo

una panoramica

Di Sensei Bakkies Laubscher – IOGKF Sud Africa . Tradotto dalla versione Inglese da Andrea Ramberti



Ottavo Dan e leggendario Insegnante di Karate, Sensei Bakkies Laubscher utilizza la sua incredibile conoscenza della scienza applicata allo sport e la sua vasta esperienza nell'insegnamento per diffondere la sua istruzione, pareri e metodi sull'addestramento all'Hojo Undo.

INTRODUZIONE

La maggior parte di noi ha familiarità con l' 'Hojo Undo' del nostro Karate, ma per varie ragioni, non sempre gli diamo il giusto peso, perdendo così i benefici e la valorizzazione che l'Hojo Undo potrebbe portare al nostro Karate. Questo articolo è rivolto ad un ampio pubblico e quindi cercherò di renderlo il meno tecnico possibile e di utilizzare un linguaggio semplice che tutti possano comprendere.

Per esperienza so che molti praticanti conoscono come utilizzare la diversa attrezzatura, ma che non la utilizzano efficacemente e in modo regolare! È sempre stata una mia preoccupazione il fatto che a tutti i nostri Gasshuku di alto profilo, non abbiamo sufficienti attrezzature per l'Hojo Undo da utilizzare. Nel 1979 a Poole, e in qualche ulteriore Gasshuku negli anni 80, abbiamo sempre avuto un numero di 'Chi'shi' sufficiente per i partecipanti, essendo forse appena sufficiente per i vari gruppi di addestramento.

Gli allievi mi dicono che utilizzano i 'Chi'shi' ogni giorno regolarmente, ma io non vedo nessun miglioramento nella loro potenza e velocità dopo lunghi periodi di allenamento, come ad esempio tra un esame e il successivo per il passaggio di Dan. La risposta è semplice: "Se continuiamo a fare ciò che facciamo di solito, nello stesso modo in cui lo facciamo, resteremo come siamo sempre stati!" Se la routine è la stessa, con i 'Chi'shi' dello stesso peso ogni giorno, non diventeremo più forti o potenti! Non voglio andare nel dettaglio tecnico dell'ipertrofia muscolare – ci basta sapere che le

singole fibre muscolari si ingrandiscono con un allenamento alla resistenza costruttivo, con il conseguente aumento di forza, velocità e potenza.

Di recente ho condotto un mini Gashuku in Olanda dove ero stato invitato per condurre l' 'Hojo Undo' – era disponibile un numero di 'Chi'shi' sufficiente , ma dai feedback che ho ricevuto, gli studenti hanno compreso in modo differente come si passa da "Junbi Undo" a "Hojo Undo" a "Sanchin" a "Kihon" a "Kakie" a "Kata Bunkai" – ovvero il Karate Goju Ryu!

COMPRENDERE COSA FACCIAMO E PERCHÉ

Noi pratichiamo "Karate Do Tradizionale di Okinawa, - queste sono le parole essenziali del nostro obiettivo principale o "Missione" – supportato da un "Un'Insieme di Valori", i "Dojo Kun".

"Karate Tradizionale" – originalmente praticato come un metodo di combattimento senza armi per sopravvivere a una minaccia fisica in un ambiente civile. Questo implica che si debba essere fisicamente in grado di gestire se stessi.

"Do" – ("*Michi*", "*La Via*") enfatizzata specialmente a partire dalla Seconda Guerra Mondiale, quando gli Alleati, occupando il Giappone, proibirono la pratica delle Arti Marziali Giapponesi che incitavano il militarismo. Il significato base è quello di adoperarsi per la pace – con se stessi e l'universo.

(Continua a pagina 10)

(Continua da pagina 9)

“Do” ha un differente significato nelle diverse culture, ma l’essenza rimane la stessa, quella che si manifesta nel “Dojo Kun” - praticare un’arte marziale letale per “scoprire” e ottenere il controllo sui propri limiti e potenzialità, con un obiettivo di longevità.

A parer mio, dobbiamo guardarci dall’affrontare un’arte di combattimento troppo filosoficamente, in modo accademico e teorico – francamente, teorie ed ipotesi non funzionano sulla strada – **padronanza di sé** combinata a **velocità, potenza e strategia** funzionano! (Uno può/deve anche aggiungere **fortuna**, ma solo nel contesto dell’annotazione del famoso golfista, Lee Trevino: “**Più pratico, più sono fortunato!**”).

“Karate Do Tradizionale” deve essere un equilibrio tra il fisico, competenze nel combattimento e la non-violenza, adoperandosi per la pace.

OSSERVAZIONI GENERALI SULL’ALLENAMENTO SUPPLEMENTARE

Caratteristiche Fisiche richieste per l’allenamento del Karate

Le principali caratteristiche di base di abilità fisica (abilità nel combattimento) richieste per il Karate-ka sono: **Forza** (vedi definizione di Potenza di seguito), **Potenza Anaerobica**, **Resistenza Muscolare**, **Agilità**, **Resistenza Cardiovascolare** e **Flessibilità**.

L’allenamento supplementare è praticato:

- per sviluppare ed incrementare l’abilità nelle categorie sopra elencate, con lo scopo ultimo di aumentare la potenza;
- per prevenire infortuni;
- per rafforzare le articolazioni utilizzate nelle tecniche specifiche per il Karate, preparando muscoli, tendini e legamenti – il Karate usa molte tecniche frustate (snat techniques), così come leve articolari, dobbiamo dunque preparare le articolazioni per questo genere di movimento – per esempio, i sollevamenti su panca rinforzano i muscoli, ma non necessariamente le articolazioni, e non sviluppano né ‘kime’ né ‘muchimi’; invece l’allenamento con i ‘chi’shi’ e il ‘kongoken’ è composto principalmente da movimenti circolari che preparano le articolazioni per lo *snat* (effetto frusta), ‘kime’ e ‘muchimi’.

- Le mani e braccia sono la nostra “prima linea di

contatto” con l’avversario – dando un pugno, afferrando o infilzando (p.es.nukite). Esse dovrebbero essere specificatamente sviluppate per essere in grado di fare ciò.

- Per sviluppare le qualità specifiche del Karate, come ‘kime’ e ‘muchimi’.



Sensei Bakkies in allenamento col Kongoken



(Continua a pagina 11)

(Continua da pagina 10)

Principi di allenamento per la potenza e la forza

Definizione di potenza:

Potenza = un'equilibrata combinazione di forza e velocità.

- la quantità di forza prodotta durante una contrazione del muscolo può essere variata o dosata variando il numero di unità motorie coinvolte o:
- cambiando la frequenza a cui i nervi motori sono attivati o
- una combinazione di entrambi.

Per aumentare la forza e quindi la potenza, c'è bisogno di un allenamento alla resistenza, essendo i componenti principali:

- resistenza dinamica, quando si cerca di spostare il corpo o un oggetto attraverso un ROM (Range Of Movement) – nel Dojo, possiamo usare:
- **Resistenza manuale** (usando un compagno, **Kakie**),
- **Pesi** (bilancieri, manubri, **Chi'shi, Kongoken**), e
- **Macchinari per la resistenza** (molte varianti, **Makiwara**),
- **Allenamento pliometrico**, che utilizza il riflesso di estensione ed il ciclo di estensione-richiamo per ottenere contrazioni più potenti (il salto del compagno e l'allenamento con la banda di gomma sono probabilmente i migliori esempi)

Dato che l'allenamento del Karate è lungo e intensivo, si può realmente imparare e beneficiarne (al contrario del sopravvivere semplicemente) se si ha sufficiente resistenza cardiovascolare e muscolare per resistere a molte ore di allenamento con un inteso carico di lavoro.

Chi è il nostro cliente e come lo/la trattiamo?

I nostri allievi scelgono di frequentare un Dojo per imparare un'arte marziale e non disciplina ginnica. Quindi, allo scopo di raggiungere l'obiettivo della potenza nei nostri studenti, dobbiamo utilizzare quello che abbiamo a disposizione:

'Junbi Undo', 'Hojo Undo' e 'Kumite' (Forza,

Resistenza Muscolare e Flessibilità)

'Kihon', 'Kumite' e 'Kata' (Agilità, Resistenza Cardiovascolare) e 'Sanchin' (Potenza Anaerobica)

Linee guida per l'allenamento di base:

- concentrarsi sul coinvolgimento del maggior numero possibile di articolazioni in un singolo esercizio, e.g. concentrandosi esclusivamente sul bicipite non gioverà realmente al tuo 'Tsuki', infatti, potrebbe portare ad uno squilibrio dello sviluppo strutturale e muscolare e quindi a danni fisici (molti praticanti di Karate soffrono di dolori alle spalle – osservandoli nelle loro tecniche di braccia, si vede che la concentrazione è solo sui muscoli frontali, non c'è stabilità o bloccaggio dei muscoli pelvici e delle spalle e dei glutei, il braccio fluttua lontano dall'articolazione della spalla perché i muscoli laterali sono rilassati, ecc.).
- mantenere nell'attività del Karate specifiche applicazioni per i movimenti delle articolazioni mentre ci si esercita, e.g. colpendo e bloccando impugnando un manubrio.
- Utilizzando esercizi che lavorino al meglio per il karate – alternare muscoli agonisti e antagonisti & tendini delle articolazioni, e.g. alternando movimenti di spinta a movimenti di trazione.
- Alternare tra carichi pesanti, minor numero di serie e ripetizioni a carichi più leggeri, maggior serie e ripetizioni maggiori. Carichi più leggeri e velocità maggiori sviluppano potenza, dato che questo rende più semplice al corpo l'attivazione di un più grande numero di fibre muscolari e aumenta la percentuale di sviluppo della forza.
- Variare tra i tipi di esercizi e l'intensità di esecuzione degli esercizi.
- Varia il tuo regime regolarmente – il corpo si adatta rapidamente a un tipo di allenamento ed entra nella modalità 'sleep', e quindi non ci sono progressi
- Concediti il giusto tempo di recupero! Non puoi fare serie pesanti ogni giorno, non puoi fare Kata inferiori ed esercizi di routine ogni giorno con la stessa intensità.
- Non è così importante 'Cosa' fai, ma 'Come' fai ciò che fai. La parola d'ordine negli affari è fare "La cosa Corretta Correttamente" – ti puoi mantenere impegnato con attività fisiche che potreb-

(Continua a pagina 12)

(Continua da pagina 11)

- Non cercare di migliorare in breve tempo utilizzando sostanze chimiche!
- Non c'è un'attività perfetta per ognuno – ogni individuo ha bisogno di enfatizzare in modo diverso le diverse attività. E.g., se sei dotato di una particolare potenza nel sollevamento, dovrai enfatizzare maggiormente gli esercizi di flessibilità, agilità e cardiovascolari.
- La nutrizione e lo stile di vita sono fondamentali per ogni progresso fisico! Non puoi guidare un'automobile utilizzando un combustibile inferiore o errato e aspettarti di ottenere comunque dei buoni risultati!

PROGRAMMA DI APPLICAZIONE PRATICA

Concludiamo con possibili programmi che possono essere applicati privatamente o in gruppo, usando per esempio i 'Chi'shi' e il sacco.

I 'Chi'shi' sono facilmente realizzabili, ogni membro del vostro Dojo può/dovrebbe avere dei 'Chi'shi'

personali a casa – di differenti pesi. Non andrò nello specifico per la realizzazione dei 'Chi'shi', ma per ulteriori dettagli sentitevi pure liberi di contattarmi.

Anche per dei chiarimenti sulla corretta esecuzione degli esercizi con i 'Chi'shi', non esitate a contattarmi. È una categoria a sé stante. Tieni sempre a mente che un allenamento sbagliato è dannoso e controproducente per il tuo progresso, per esempio, se usi l'effetto pendolo per sollevare il 'Chi'shi' verso l'alto, invece dei muscoli del polso e del braccio, non aumenterai la tua forza. C'è anche una differenza tra il bilanciare un 'Chi'shi' pesante e controllarlo con il corretto muscolo e articolazione.

Di seguito è riportato uno schema di un regime di allenamento settimanale per istruttori e cinture nere. Ogni programma dovrebbe durare 20 – 40 minuti, in modo che possa essere adottato nei corsi – ovviamente adattandolo al livello degli allievi, aumentando o diminuendo le serie e/o le ripetizioni. Potrebbe essere sufficiente eseguirlo anche solo due o tre giorni a settimana durante le lezioni ordinarie.

(Continua a pagina 13)



(Continua da pagina 12)

Lunedì, mercoledì e venerdì:

Fase di riscaldamento

Inizia con 15 minuti di 'Junbi Undo', esegui le fasi di riscaldamento/allungamento e di respirazione. Quindi esegui il tuo esercizio di 'Neko Undo' nel modo seguente:

- 1 serie da 10, lentamente – respira in avanti, di lato e dietro, quindi
- 3 serie da 10, continue, come un pendolo, con un minuto di recupero tra ogni serie.

Prenditi 5 minuti di recupero.

Fase di esecuzione

Prendi il tuo 'Chi'shi' più pesante (circa 8% - 10% del tuo peso corporeo), scegli due o tre esercizi ad una mano con il 'Chi'shi' (a seconda della tua condizione, degli anni di allenamento, etc.) e segui il seguente schema:

Primo esercizio:

- 1 serie da 20 ripetizioni per ogni braccio
- Un minuto e mezzo di recupero
- 1 serie da 15 ripetizioni per ogni braccio
- Un minuto e mezzo di recupero
- 1 serie da 10 ripetizioni per ogni braccio

5 minuti di recupero e scioglimento delle braccia

Quindi esegui il secondo esercizio come quello appena elencato, quindi 5 minuti di recupero e parti con il terzo esercizio sempre come sopra.

Fase di raffreddamento

Termina eseguendo i Kata 'Gekki Sai Dai' a velocità normale, enfatizzando le tecniche e la potenza. Quindi fai 10 minuti di allungamento.

Martedì e giovedì

Fase di riscaldamento

Inizia con 15 minuti di 'Junbi Undo', esegui le fasi di riscaldamento/allungamento e di respirazione. Quindi esegui la tua 'Corsa tra le braccia' ('la scalata' – la spiegai al Budosai di Okinawa nel 2008) seguendo

questo schema:

1 serie da 20, lentamente – piede anteriore tra la mani, gamba posteriore distesa il più possibile verso dietro, mantieni i glutei e i muscoli addominali in una semi tensione, ma consenti ai glutei di essere scattanti.

3 serie da 30, continue, con mezzo minuto di recupero tra ogni serie

Prenditi 5 minuti di recupero.

Fase di esecuzione

Scegli uno o più Kata ed esegui il seguente programma:

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente possibile dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,
- Colpisci di pungo il sacco oscillante, continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente possibile dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,
- Colpisci il sacco, utilizzando esclusivamente 'mae geri', continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente che puoi dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,
- Colpisci il sacco, utilizzando le sole braccia, continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi

(Continua a pagina 14)

(Continua da pagina 13)

la seconda il più velocemente che puoi dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,

- Colpisci il sacco, utilizzando esclusivamente 'mae geri', continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente che puoi dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,
- Colpisci il sacco, con braccia e gambe, continuamente per un minuto, utilizzando esclusivamente 'tsuki' e 'mae geri' - prova a non fermarti, continua a colpire, a calciare e a muoverti, controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Fase di raffreddamento

Termina con il Kata 'Sanchin', eseguito lentamente e a potenza media. Esegui esercizi di allungamento per 10 minuti.

CONCLUSIONE

Ci sono un'infinità di programmi che puoi formulare da solo seguendo queste linee guida, utilizzando tutti gli attrezzi del 'Hojo Undo' allo stesso modo degli attrezzi ginnici. Spero che questo articolo possa motivare e ispirare istruttori e allievi.

Troppe volte ho incontrato istruttori e allievi intenti nel reinventare la ruota, elaborando le proprie teorie e ipotesi sui vari aspetti della nostra arte. Abbiamo a nostra disposizione un'incredibile quantità di moderne conoscenze scientifiche del corpo umano, della nutrizione e dei meccanismi delle prestazioni del fisico. **Abbiamo inoltre un enorme patrimonio di esperienza nella IOGKF in vari campi** – dovremmo utilizzarli molto di più.

BAKKIES LAUBSCHER

Bibliografia:

Essentials of Strength Training and Conditioning. Editor: Thomas R. Baechle, EdD, CSCS
National Strength and Conditioning Association Journal, June 2002, Vol. 1 no. 6
National Strength and Conditioning Association Journal, March 2005, Vol. 4 no. 2
Karate Do My Way of Life. Gichin Funakoshi, 1975
Modern Bujitsu and Budo. Donn F. Draeger 1874



Cambiare d'abito

di Tai A No Kai

Lo spogliatoio del Dojo non è lo spogliatoio di un "centro fitness". Nello spogliatoio del Dojo il CAMBIO DELL'ABITO prima dell'inizio della lezione è... già lezione, ed assume un significato speciale: si smette l'abito ordinario per indossare l'abito dell'Arte col quale si accede nel Dojo, il "Luogo della Via". Non è quindi senza importanza che *jo* di Do-jo significhi, sì, "luogo":

«ma proviene anche dal giapponese antico *ageru* che significa costruire, elevare, edificare, offrire un regalo, fare un'offerta, un sacrificio rituale [...] nel Buddismo, particolarmente nelle correnti dello Zen, *dojo* viene definito con il termine sanscrito *bodhimanda*, il "luogo dell'edificazione". *Manda*, che ritroviamo nella parola *mandala*, significa recinto e per estensione cerchio o strada. *Bodhi*, da parte sua, significa originariamente "costruire i quattro stadi della Via suprema" (*boghi arya marga*) e per estensione arrivare al risveglio. *Bodhimanda*, il *dojo*, è dunque una volta ancora il "luogo sacro della costruzione della via", o il "luogo del risveglio"».

Il dojo - luogo di edificazione della Via,
Arti d'Oriente ottobre 1999.

Se la lezione inizia già nello spogliatoio, allora il cambio dell'abito è un *kata*, un rito integrante dell'Arte: non si può accedere nel Dojo e praticare l'Arte se non ci si libera delle *abitudini* del vivere profano: "abitudine" deriva dal latino *habitus*, abito appunto, e quindi nello spogliatoio del Dojo la lezione inizia con lo spogliarsi degli abiti-abitudini profane per rivestirsi dell'abito cerimoniale, l'abito del *Rei*, cioè del *nuovo* comportamento, completamente purificato da pensieri e parole inutili e banali. (superfluo aggiungere che l'abito del *Rei* ha da essere in perfetto ordine, cioè pulito, stirato e di misura convenevole al Praticante.)

Come già accennato, lo spogliarsi del vecchio per rivestirsi del nuovo è un *kata*, un rito, e "rito", come

anche "arte" significa – dalla radice sanscrita *rta* – ordine, armonia. È quindi opportuno che dal momento in cui si entra nello spogliatoio (e perciò ha inizio la lezione) si assuma un atteggiamento adeguato all'occasione, ricordando sempre che lo "spogliarsi" è un "morire" a cui segue un "rivestirsi" e perciò un "rinascere" che rende degni di accedere nel Dojo e di praticare l'Arte. Pertanto, dev'esser chiaro che in assenza di tale atteggiamento la lezione non potrà dare risultati apprezzabili.

In quanto *kata*-rito, il cambiarsi d'abito è un atto solenne che richiede il RACCOGLIMENTO SILENZIOSO unitamente alla PRESENZA A SE STESSI. L'osservanza di questi due precetti tradizionali è di estrema importanza poiché favorisce (e virtualmente realizza) la *coordinazione mente-corpo*, punto di partenza e di arrivo dell'Arte. Essi, di concerto, costituiscono uno STATO DI VEGLIA che, per così dire, "mette in stanby" il flusso torrentizio e incontrollato dei pensieri e delle immagini che relegano il Praticante nell'inconsapevolezza, e che, più di quanto non si creda, comportano sofferenza.

È necessario evidenziare come fra gli abiti più "stretti", cioè fra le abitudini più radicate delle quali è difficile spogliarsi, vi sia il PARLARE, cui seguono immediatamente la DISPERSIONE DI ENERGIA e la DISTRAZIONE.

È bene rendersi conto come l'aprirsi della bocca ed il fuoriuscire delle parole rispondano ad un ISTINTO che – diventato ormai un ABITO-ABITUDINE – scavalca con irrisoria facilità sia la coscienza che la volontà. Di più, è opportuno che il Praticante si renda conto di come l'istinto a parlare, come tutti gli istinti, sia dotato di vita propria, si direbbe quasi di una propria volontà di affermazione, ciò costituendo un primo ed importante spunto per l'esercizio dell'auto-osservazione.

Pertanto il Praticante ha da chiedersi costantemente: "Sono io che "cavalco" l'istinto diventando più forte? Oppure è lui che regolarmente

(Continua a pagina 16)

(Continua da pagina 15)

mi sorprende, mi “disarciona” e mi indebolisce?». Non sono domande di poco conto, che ci si dovrebbe porre per *ogni tipo* di istinto, ammesso e non concesso che l'uomo possa avere piena coscienza di tutti gli istinti che, alla lettera, lo *pilotano*. Ed è appena il caso di precisare che qui si sta trattando della Via che conduce alla vera libertà:

«Il primo movimento dell'uomo che cerca la Via deve essere quello di spezzare l'immagine abituale di se stesso [...] Tutti gli esercizi di sviluppo interiore saranno paralizzati se non si rompe il guscio-limite che la vita quotidiana forma intorno all'uomo».

Leo, *Barriere in Introduzione alla magia* (ediz. Mediterranee).

Abito... abitudine... istinto... guscio-limite... un po' come il dio marino Glauco descritto da Platone nella *Repubblica*, talmente ricoperto di incrostazioni (le abitudini) da non lasciar più scorgere l'antica natura divina; e poiché le sue membra sono coperte di conchiglie, alghe e sassi, egli dovrà incominciare la sua purificazione *scuotendo via* – appunto *spogliarsi* – di tale materiale superfluo.

Del resto il Dojo è una *palestra*, in latino PALAESTRA e in greco PALAISTRA da PALE *lotta* (onde PALAIEIN *lottare*), propriamente *lo scuotere, il crollare* (“crollare” è sinonimo di scuotere e non di venire giù, rovinare, come si dice comunemente, ad esempio, di un palazzo).

Dal che se ne deduce agevolmente che il Dojo è un agone, un crogiolo, insomma un ambiente in cui, a partire dallo spogliatoio, si persegue un trans-formazione a mezzo di combattimento, morte e rinascita.

Ma c'è dell'altro. Infatti, prima di entrare nello spazio sacro dell'addestramento, è necessario togliersi gli zōri (i sandali) e rimanere a piedi nudi, e questo denudamento dei piedi è anch'esso un kata-rito.

«In genere il piede è considerato la parte del corpo che, per il suo naturale contatto con la terra e per il suo fondamentale ruolo nell'equilibrio dell'uomo, può meglio “sentire” il rapporto con il sacro, diventando elemento privilegiato di connessione. Basti pensare alla tradizione islamica di denudarsi i piedi prima di entrare in una moschea. Una forma di rispetto che può anche essere vista come una sorta di apertura nei confronti della rivelazione divina.

L'atto rituale di denudarsi il piede è presente anche negli altri grandi monoteismi: ne abbiamo conferma nella tradizione biblica: “Non avvicinarti, togliti i sandali dai tuoi piedi, perché il luogo sul quale stai è un luogo santo (*Esodo* 3, 5). Ma anche nell'invito ai discepoli, da parte di Cristo, di andare per il mondo a predicare scalzi (*Matteo* 10, 10; *Luca* 10,4), si riafferma questo importante concetto.

Nelle credenze di molti Parsi, anche lontani, il piede occupa una posizione rilevante: la forma, l'azione di pestare eccetera sono “segni” da cui vengono spesso tratti molti auspici.

Si dice che i patrizi romani ponessero uno schiavo nel vestibolo delle loro abitazioni perché avvertisse i visitatori di entrare con il piede destro: entrare con l'altro corrispondeva a una prossima sventura».

Massimo Centini, *Il cammino di Santiago*, (ediz. Xenia).

Denudare i piedi *lasciando* gli zōri:
E con essi *lasciare* l'ego.

Viaggio di Ricerca in Cina

di Sensei Jakob Kold – IOGKF Danimarca
traduzione di Andrea Ramberti

Testo estratto dalla Newsletter IOGKF Intl.

Dopo quest'ultimo viaggio in Cina di Higaonna Sensei nel Fuzhou, nel sud della Cina, dove son nati gli stili di Kung Fu da cui è derivato il Goju-Ryu di Okinawa, il governo della città di Fuzhou ha deciso di istituire un'associazione del Goju-Ryu e impartire corsi di Goju-Ryu di Okinawa nelle scuole.

Si tratta di un grande evento che dona grande prestigio alla scuola di Higaonna Sensei l'unica, tra gli stili di karate giapponesi, ad aver ottenuto questo riconoscimento.

La IOGKF Italia ha inviato alla neonata FUZHOU KARATEDO ASSOCIATION una lettera di congratulazioni e auguri. La risposta della Scuola Cinese è pubblicata in calce al seguente articolo.



Sensei Jakob Kold, istruttore IOGKF Danimarca, ha fatto parte del gruppo che è partito per Fuzhou, Cina, con Sensei Higaonna a Marzo di quest'anno. Lo scopo del viaggio era quello di scoprire il più possibile sulla ricca eredità storica del Goju-ryu e sulle strette relazioni con le arti marziali cinesi nostre cugine.

hotel, gli ultimi due partecipanti al viaggio, Sensei Higaonna e Sensei Yamashiro (Presidente IOGKF).

Durante il nostro soggiorno a Fuzhou partecipammo a molte cene ufficiali, a una grande dimostrazione, a un torneo amichevole e facemmo anche delle interessanti visite turistiche. Quasi tutte le mattine, andavo a correre nel parco vicino l'albergo, dove incontravo molti praticanti di Tai Chi e della Gru Bianca, che mi spronarono ad iniziare l'allenamento dei miei Kata.

Domenica 22 Marzo, insieme a Sensei Henrik Larsen (Capo Istruttore Danimarca) partimmo per Fuzhou, Cina, per partecipare ad un viaggio di ricerca e ricostruzione storica con Sensei Morio Higaonna, Capo Istruttore Mondiale IOGKF. Prima dell'incontro con il resto del gruppo, trascorremmo due giorni ad Hong Kong, per poi partire tutti insieme per Fuzhou.

Hong Kong è una bellissima città. Ovunque è pulito, tutti comprendono l'inglese ed è possibile trovare uno Starbucks ad ogni angolo. Ci comportammo come dei veri turisti visitando molte delle spettacolari vedute panoramiche della città e dei suoi dintorni; ci imbattermo anche in gruppo di praticanti di Tai Chi che si stavano allenando in un parco.

Il 25 Marzo incontrammo prima Sensei Nakamura (Vice Capo Istruttore Mondiale), Sensei Ernie (Capo Istruttore Inghilterra), Eric Higaonna (figlio di Sensei Higaonna) e Sifu Han (Gran Maestro di Wushu, nato a Fuzhou ma trasferitosi in Canada), e poi, nel nostro

La dimostrazione a cui partecipammo faceva parte della cerimonia di apertura del Torneo Amichevole di Wushu di Fuzhou. Il giorno prima della dimostrazione ci riunimmo all'hotel per allenarci insieme. Si decise che Sensei Higaonna avrebbe eseguito il Suparimpei, Sensei Yamashiro il Sanchin eseguito in due direzioni con Sensei Ernie che gli avrebbe praticato lo Shime; Sensei Nakamura ed Eric avrebbero mostrato il Kakie; io e sensei Henrik avremmo eseguito il Kururunfa con relativo Bunkai.

La nostra dimostrazione seguì quella di un gruppo di ragazzi, vestiti con abiti Shaolin, che si esibirono in un fantastico programma di colpi aerei, proprio come quelli che si vedono nei film di Kung-Fu. La sala per l'esibizione era piena di gente, l'aria era satura e l'interesse per noi, "gli stranieri", era enorme. L'atmosfera era veramente speciale e mi faceva tornare alla mente il film "Bloodsport". Fortunatamente la nostra esibizione andò bene, come dimostrarono il lungo applauso e le smisurate

(Continua a pagina 18)

A14 福州晚报 更多资讯 详见福州新闻网 www.fznews.com

体育·综合 TIYU ZONGHE
2009年3月29日 星期日 责编 郗斌 设计 阿琳 电话 83762378

体坛短波
赛场内外消息,为你的眼球

国际奥委会与美国奥委会就分成问题达成共识
昨日,在瑞士洛桑举行的国际奥委会执委会会议上,国际奥委会和美国奥委会就奥运分成问题达成共识。

奥运比赛项目再调整 7个项目争两个名额
国际奥委会主席罗格昨日透露,国际奥委会执委会将在今年八月中旬于柏林举行的一次会议中,对七个项目进行评估,然后推荐其中两个项目进入2016年奥运会新增项目候选名单。这七个项目是:棒球、滚球、足球、空手道、七人制橄榄球、跆拳道、垒球和排球。

NBA 综合消息
詹姆斯带领骑士11连胜
在当家球星詹姆斯的带领下,东部头号球队骑士队在昨日对阵NBA常规赛,以107:85轻松战胜明尼苏达森林狼队,迎来11连胜。

福州武术与日本刚柔流空手道交流赛榕城昨开“武林”
日本友人六度来榕拜师

迪拜赛马赛“不差钱”
一天狂砸奖金2125万美元

(Continua da pagina 17)

attenzioni che ricevevo, come strette di mano e servizi fotografici.

Dopo le dimostrazioni dei diversi stili e scuole, il torneo iniziò con i concorrenti che gareggiavano in ogni cosa, dal Tai Chi alle Scimmie Volanti armate di lance, compresi combattimenti 'Jet Li-simili' con e senza armi e naturalmente di Karate IOGKF.

Personalmente, non sono un gran fan dei combattimenti. Erano passati dieci anni dall'ultima volta che avevo partecipato a una gara ed era stato ad Okinawa. Ma Sensei Higaonna mi convinse a partecipare tramite un'e-mail speditami da Sensei Nakamura due settimane prima della partenza per Fuzhou, in cui era scritto: "Sensei Higaonna desidererebbe che tu ed Eric partecipasse a un torneo a Fuzhou", e così decisi di gareggiare. Mi ero allenato per esibirmi nel Kata Kururunfa, ma mentre stavo

per entrare nell'arena per il torneo, a sorpresa mi fu comunicato che avrei dovuto eseguire un Kata diverso per ogni round. Nonostante questo cambiamento, mi aggiudicai la medaglia d'oro.

Passai il resto della giornata a posare per più di 1000 foto insieme alla maggior parte degli altri concorrenti. Fui un po' sopraffatto da questa esperienza, ma fu comunque divertente perché nessuno parlava inglese e quindi per poter comunicare ci dovettero arrangiare.

La parte più interessante del torneo fu quella in cui potemmo osservare i concorrenti dei vari stili. Cercammo stili simili al Karate Goju-Ryu e notammo varianti del Kata Sanchin negli stili del Monaco di Ferro e della Gru Bianca. Furono due giorni veramente interessanti.

(Continua a pagina 19)



(Continua da pagina 18)

Sifu Han arrivò la mattina del 30 marzo e ci mostrò due giornali locali con degli articoli intitolati “La Tigre dall’Occidente” con molte foto del torneo. Visitammo anche una scuola Wushu con ben 10000 studenti, dove seguimmo una spettacolare dimostrazione che mi convinse che le leggende sugli uomini volanti del Kung-Fu con o senza armi, potrebbero anche essere vere. Infine visitammo il Tempio Shaolin del Sud, dove si dice che Bodhidharma visse. La nostra visita fu ripresa da un’emittente televisiva locale, e Sensei Higaonna approfittò dell’occasione per fare una piccola dimostrazione. Sensei Higaonna eseguì il Sanchin, Sensei Nakamura il Sesan, mentre io invece mi allontanai per nascondermi e per scattare alcune foto. Ma evidentemente il mio nascondiglio non era sufficientemente strategico, visto che Sensei Higaonna mi vide e mi chiamò per eseguire il Kata Kuru-runfa. In seguito Sensei Higaonna mi disse che la mia performance al tempio era stata molto buona, addirittura migliore di quella del torneo, malgrado

indossassi abiti ordinari e scarpe. Questo mi sbalordì sul metodo con cui ci alleniamo.

Il giorno seguente visitammo il Ryukyu Kan, che è la parte della città dove in passato viveva la gente proveniente da Okinawa, compreso Sensei Kanryo Higaonna all’inizio del suo soggiorno a Fuzhou. Ci recammo anche in visita al tempio dove Sensei Ryu Ryu Ko visse quando era monaco. Si dice che egli si allenasse in questo tempio ancor prima che divenisse una guardia del corpo dell’Imperatore. Successivamente egli aprì un negozio di bamboo nel quale insegnava anche arti marziali.

Passammo la nostra ultima mattina in Cina nella Biblioteca per studiare la storia locale. Ma non è un mistero che io e Sensei Henrik non fummo di grande aiuto poiché nessuno di noi due parla cinese. In realtà Sensei Henrik suggerì di unire le nostre forze con quelle di alcuni studenti universitari per rivedere e tradurre le note storiche da noi raccolte. Terminammo la nostra esperienza visitando un museo e gustando il miglior pasto del viaggio in un ristorante giapponese; il secondo lo consumammo da McDonald’s.

Per i primi due giorni la Cina fu anche molto interessante e gustosa, ma la zuppa di tartaruga servita nel suo carapace, la salsa agrodolce di medusa e altri miscugli del genere di piatti indefiniti non sono facili da digerire, specialmente quando questi cibi ti vengono serviti tre volte al giorno.

Nel complesso fu un viaggio ispirante e istruttivo che non può essere paragonato a nessun altro viaggio che ho fatto. Anche il fatto di stare vicino a Sensei Higaonna al di fuori del Dojo fu un’esperienza unica. Sono sicuro che Sensei Higaonna sia rimasto soddisfatto per i risultati del nostro viaggio, tra i quali c’è quello di aver ottenuto il permesso da parte delle autorità di Fuzhou di costruire un Dojo IOGKF. Mi fu anche chiesto di insegnare lì, ma ero certo che avrei avuto troppi problemi logistici e che il mio stomaco non avrebbe resistito a lunghi periodi a Fuzhou e quindi rifiutai cortesemente l’offerta.

Una Lettera Aperta dalla Fuzhou Karate-Do Association

20 Dicembre 2009

La Fuzhou Karate-Do Association è stata ufficialmente fondata il 20 Novembre 2009.

In questo periodo abbiamo ricevuto molte lettere e targhe dalle associazioni di karate-do e organizzazioni di arti marziali amiche da molte nazioni del mondo che ci hanno espresso il loro sincero augurio e incoraggiamento.

Tutte le lettere di congratulazioni avevano in comune l'affermazione che il karate-do tradizionale di Okinawa ha avuto origine nel Fuzhou, e ora ritorna a Fuzhou, riconoscimento che dà grande importanza alle attività del Karate-do del Fuzhou.

Ci sentiamo molto felici e orgogliosi di avere amici in tutto il mondo.

Con questa lettera intendiamo esprimere il nostro ringraziamento ai nostri amici che ci hanno offerto così tanta considerazione e il loro augurio, e questo ci offre anche molta fiducia ed energia per il lavoro che ci aspetterà.

Andiamo avanti mano nella mano, facendo fiorire e diffondere sempre più la nostra missione nel karate.

Infine, una volta ancora inviamo i nostri ringraziamenti di cuore ai nostri amici.

BUON NATALE E FELICE NUOVO ANNO !

Li Yiduan, Honorable President

Li Guoping, President

China Fuzhou Karatedo Association



Graduazioni I.O.G.K.F.



5° Kyu - Cintura Gialla

OBLITAS SANCHEZ ANTHONY 18/11/2009 Karate Do Kenkyukai
 CEMAN JASMIN 16/12/2009 Tora Kan
 CEMAN ELMEDIN 16/12/2009 Tora Kan
 ROSARIO DIEGO KAZUYA 16/12/2009 Tora Kan

4° Kyu - Cintura Arancione

GENTILI EDOARDO 18/11/2009 Karate Do Kenkyukai
 BETTOZZI ALESSANDRO 16/12/2009 Tora Kan
 FRATESCHI MARCO 16/12/2009 Tora Kan
 MORESI MARCO 16/12/2009 Tora Kan
 PIEMONTESE VINCENZA 16/12/2009 Tora Kan

3° Kyu - Cintura Verde

ANGELINI GIULIO 16/12/2009 Tora Kan
 CURZI GIANMARCO 16/12/2009 Tora Kan
 OLIVA FABRIZIO 16/12/2009 Tora Kan
 SPERANZA ANDREA 16/12/2009 Tora Kan

1° Kyu - Cintura Marrone

FLEGO DAVIDE 16/12/2009 Tora Kan

四 向 戰	制 引 戰	碎 破	擊 碎 第 二	擊 碎 第 一	三 戰
轉 掌	壹 百 零 八 手	十 三 手	久 留 頓 破	十 八 手	三 十 六 手

.H.R. per CINE SVISTE in collaborazione con Tora Kan Dojo

presenta

"METTITE COMODO e STACCA il BlackBerry"

Rassegna(zione) Cinematografica Gennaio-Giugno 2010



"... c'è gente che viene uccisa ogni giorno; c'è genocidio, guerra, corruzione; ogni fottuto giorno, da qualche parte nel mondo, qualcuno sacrifica la vita per salvare quella di un altro; ogni fottuto giorno qualcuno, da qualche parte, decide scientemente di distruggere qualcun altro; c'è gente che trova l'amore, gente che lo perde.

Cristo santo! Un bambino vede la madre pestata a morte sulle scale di una chiesa; qualcuno muore di fame, qualcun altro tradisce il suo migliore amico per una donna.

Se non riesci a vedere queste cose nella vita allora, amico mio, tu non sai un cazzo di questa vita.... e perché cazzo fai sprecare a me due ore preziose col tuo film? Io me ne frego del tuo film! Io non so che cazzo farmene del tuo film!..."

(Robert McKee)

La rassegna sarà resa possibile grazie ad una dotazione tecnica nuova di zecca. Grazie alla disponibilità di Sensei Taigo ad anticipare le somme necessarie, abbiamo infatti potuto acquistare un nuovo videoproiettore adeguato alla nostra sala del dojo, un sistema audio 2.1 ed infine un nuovo telo delle dimensioni di metri (1.80 x 1.80).

Gli incassi delle sottoscrizioni saranno dunque destinati in parte all'acquisto del suddetto materiale mentre tutto il resto del ricavato andrà a confluire nel fondo per il prossimo premio Makoto 2010/2011.

Questa piccola rassegna non ha certo la pretesa di paragonarsi ad un pari evento godibile in una vera e propria sala cinematografica, seppure i sentimenti che la muovono sono fatti di passione per il cinema e desiderio di condivisione di quello spirito che solitamente caratterizza la nostra vita comunitaria nel dojo e 'tra' i

dojo della I.O.G.K.F. Italia tutta.

Fatta questa breve e doverosa premessa sarò pertanto onorato della presenza di chiunque tra voi vorrà partecipare a questa iniziativa, venendo alle proiezioni da me selezionate.

Per questa prima edizione la rassegna è rivolta ad **adulti** con la speranza che in futuro si potranno anche unire i più piccoli.

Essa si svolgerà in un sabato ogni mese: le date precise verranno comunicate bimestralmente.

Il programma di ogni incontro offrirà la visione di due diversi film.

Il primo spettacolo avrà inizio alle **18.00** e il secondo all'incirca alle **21.30**. Ovviamente sarà possibile partecipare alla visione di uno solo dei due film o ad entrambe le proiezioni.

Pecunia non olet

Le sottoscrizioni saranno di 10,00 euro per una visione e di 15,00 euro per entrambe le proiezioni di **una giornata**.

Qualora vi sia tra voi qualcuno che desideri sostenerci in modo ancora più deciso, potrà richiedere **un abbonamento anticipato e nominale**, pari a 60,00 euro (quindi pari al 50% di sconto), che consentirà il libero ingresso a **qualsunque visione dell'intera rassegna**.

Per maggiori informazioni circa quest'ultimo aspetto, potrete contattare A. Romagnoli presso il dojo o scrivendo a alessandro.hakuyu@gmail.com .

*Non mi resta che augurarvi una buona visione.
Un sincero ringraziamento,
A.H.R.*

Prossima data:

Sabato **23 Gennaio 2010**: ore 17,30 ingresso:

"MEMORIES OF MURDER" (2003) di Joon-ho Bong (Lingua: Italiano)

In un villaggio nella provincia di Gyunggi viene rinvenuto il cadavere di una donna. Due detectives lo fanno carico del caso ma, sebbene non usino i guanti bianchi nel condurre le indagini, non arrivano a Intanto altri omicidi commessi con lo stesso modus operandi cominciano a far pensare ad un serial killer dei cineasti emergenti del panorama coreano si misura con un thriller che vuole anche puntare il dito la società di vent'anni fa. L'azione è infatti ambientata nel 1986.

Sabato **23 Gennaio 2010**: ore 21,00 secondo ingresso:

"PUNCH-DRUNK LOVE" (2002) di Paul Thomas Anderson (Lingua: Italiano)

Presentato a Cannes 2002. Barry Egan ha una piccola attività insieme alle sue sette sorelle, che lo bisticano continuamente, considerandolo un fallito e facendolo sentire solo e incapace di avere una relazione mentale. Quando una fisarmonica e una donna misteriosa entrano nella sua vita, ha inizio il suo viaggio. tesco, stralunato, intelligente.

L' Allenamento

Rubrica a cura di Sensei Fabrizio Angelici

Conoscere ed approfondire ciò che riguarda il miglioramento e l'ottimizzazione della condizione fisica può essere di interesse e di aiuto a tutti coloro che per passione, per ricerca o per lavoro si occupano e/o praticano attività fisica/sportiva. Attraverso le pagine di questa rubrica proveremo a dare un'idea di quelli che sono gli elementi che concorrono al miglioramento e l'ottimizzazione della condizione fisica e della prestazione, considerando accanto ai principi generali le caratteristiche e le esigenze di una pratica particolare e complessa come è quella del Goju Ryu di Okinawa.

Chishi

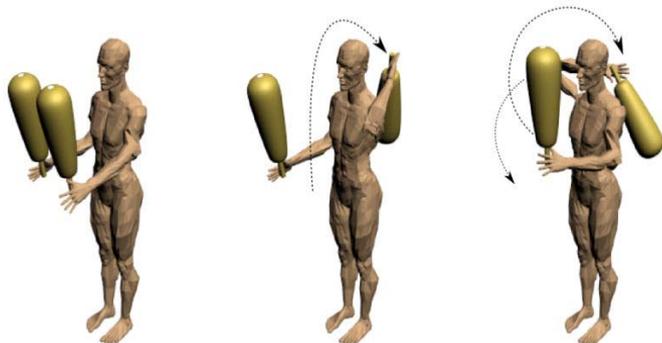
Alla ricerca delle origini

Uno degli attrezzi più utilizzati nell'hojo undo è sicuramente il chishi. Di provenienza cinese come quasi tutti gli attrezzi utilizzati nel Goju ryu di Okinawa, la sua origine (se mai fosse possibile identificarne una) sembra tuttavia essere più lontana. Miyagi Chojun Sensei scrisse nel suo "Karatedo Gaiseitsu" che a suo parere l'origine delle arti marziali si sarebbe potuta cercare nelle antiche popolazioni che abitavano l'area intorno a Grecia, Turchia, Persia e India. Proprio in queste ultime grandi aree le forme di lotta e di combattimento praticate utilizzavano, come la maggior parte delle discipline marziali antiche e moderne, diverse "attrezzature" per il potenziamento e la preparazione dei propri lottatori: una delle più utilizzate consisteva in un bastone a forma di clava (quindi sbilanciato) che, afferrato per l'estremità più sottile (manico), permetteva una grande varietà di esercitazioni.

origine persiana, questi attrezzi venivano chiamati "mil"; attualmente possiamo ritrovarli in quelle che oggi vengono conosciute come "indian clubs"; la loro forma ricorda molto il chishi ma è nel momento in cui si osserva una persona utilizzare le *indian clubs* che non si può non notare le forti analogie con l'attrezzo onnipresente nei nostri Dojo.

Le *indian clubs* impegnano in particolare la zona superiore del corpo, stimolando al contempo stabilità e controllo, con grande coinvolgimento della muscolatura della zona centrale ("core"); l'utilizzo di attrezzi con carico sbilanciato (come anche i chishi) permette un lavoro di forza "funzionale": cioè il miglioramento delle capacità muscolari non risulta strettamente legato ad un singolo movimento o arco di movimento ma funzionale ad una esigenza ed una richiesta motoria assai più completa e complessa come può essere quella delle discipline di combattimento .

Nel *Varzesh-e Pahlavani*, antica forma di lotta di

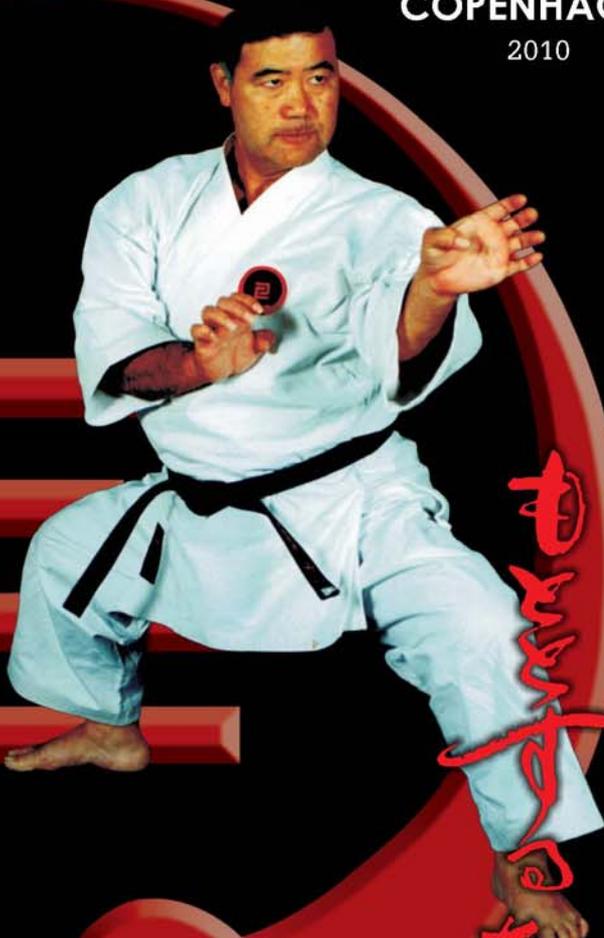


GASSHUKU

EUROPEAN GASSHUKU

OKINAWA • GOJU-RYU • KARATE-DO
COPENHAGEN

2010



Chojun Miyagi's last writings:

"Do not be struck by others.
Do not strike others.
The principle is peace
without incident."

もどすのたまり

事なきを

人に打たす
人に打たす

宮城長順先生遺訓



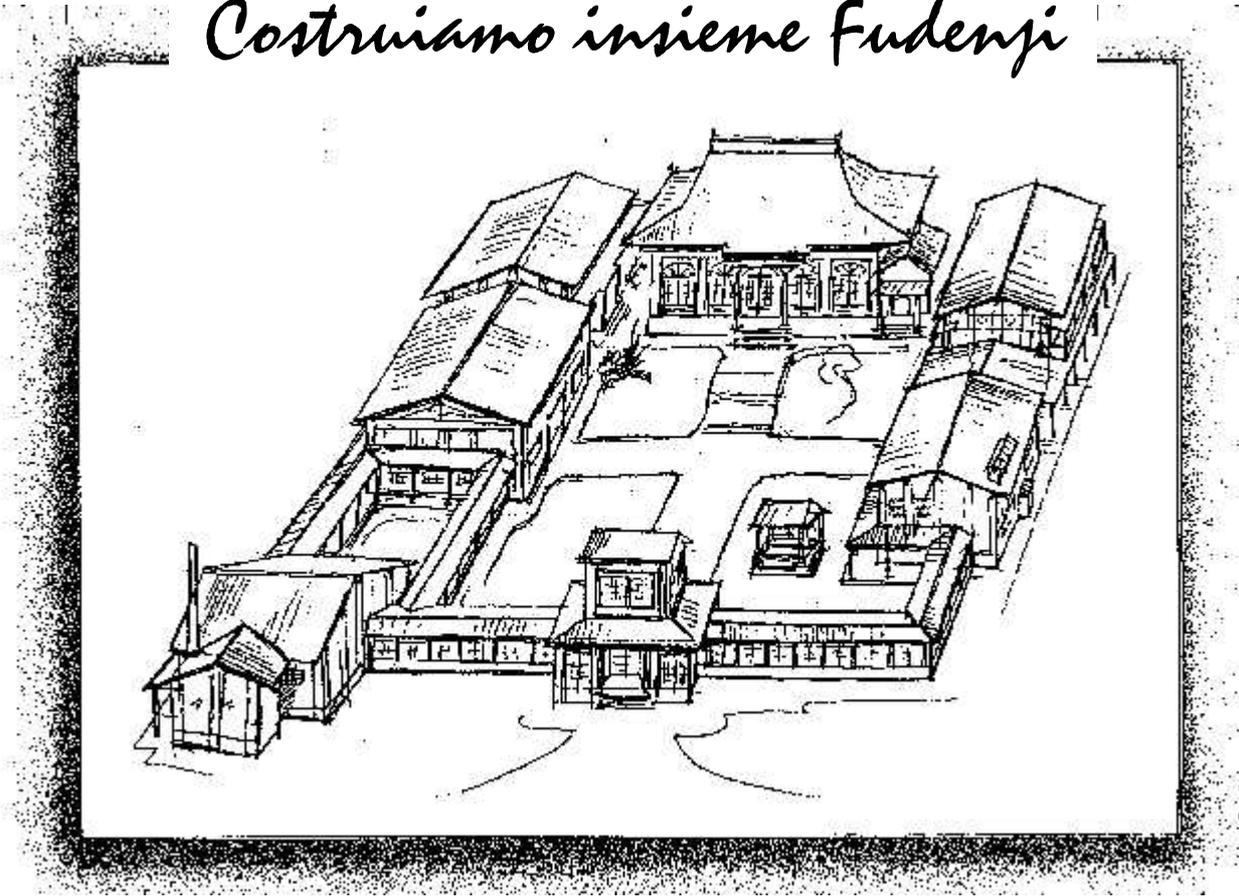
26th - 30th July - Copenhagen - 2010

DGI-byen | Tietgensgade 65 | 1704 København V. | Denmark

Read more about the Gasshuku at: www.gasshuku.eu

Organised by: www.iogkf.dk

Costruiamo insieme Fudenji



Lettera del Maestro F.Taiten Guareschi Abate di Fudenji

*Lucidare una piastrella
farne uno specchio
Un istante Buddha
un istante seduto*

Cari discepoli, fratelli, sorelle, amici,

mentre ci giunge la notizia dell'avvenuto riconoscimento di Fudenji quale *Tukubetsu Jiin*, tempio ufficiale a statuto speciale, da parte della Sôtôshu, si continua a fare un gran chiasso attorno alla cosiddetta crisi o recessione economica e tanti, forse troppi, studiano i modi per uscirne. Qui a Fudenji, tuttavia, non dimentichiamo mai - almeno, non dovremmo dimenticare - che la nostra economia è sempre stata *un'economia di crisi*. E Non può essere diversamente... Risparmiare, riutilizzare, cavare buon sangue dalle rape, questa è la nostra economia, poiché tutti stiamo andando verso il *compimento*, un compimento che è proprio alla verità d'ogni momento. A volte va bene, a volte meno, ma, in definitiva, va sempre molto bene. Se ci sono soldi li spendiamo, se non ci sono non li spendiamo; a volte, quando ce ne sono pochi ne spendiamo il doppio e, a volte, quando non abbiamo proprio nulla spendiamo tutto e allora nuovi soldi arrivano.

Riferendosi al nuovo Sôdô e ai nuovi servizi igienici, *Tosu*, diversi anni fa un allievo mi disse che, vista la carenza di fondi, era irragionevole continuare nell'edificazione. In realtà, a distanza di pochi anni, tutto è costruito e pagato e attende solo di essere completato. Penso che le vostre offerte, la vostra generosità, la vostra fede abbiano mosso la Compassione e la Benevolenza del Signore Buddha e che Queste, a loro volta, abbiano benedetto le vostre vite e i vostri sforzi. Nelle ragioni dello spirito e della fede non bisogna mai farsi limitare dai calcoli

umani. I conti del ragioniere sono necessari, ma la fede, la fede nei Tre tesori, nel Buddha, nella Sua Dottrina, nella Sua Comunità contano ancor di più e secondo modalità imprevedibili. Sommare le risorse è un aspetto, ma è necessario capire anche che possiamo *sottrarre dal niente* ed avere un bel risultato. Imparare a sottrarre dal *mondo dello zero*. Il *mondo dello zero* vuol dire il mondo di tutte le possibilità, anche quelle impensabili. Vuol dire fare che ogni cosa *diventi bella e nuova*.

Quando, per esempio andiamo per strada e tendiamo la mano, praticando la questua, offriamo alle persone che incontriamo un'apertura a questo mondo. Offriamo, quindi, disinteressatamente servizio, denaro, la non-paura. Il vantaggio altrui - come recita lo *Shushôgi* - non diminuisce il nostro vantaggio.

Dobbiamo costruire, dedicandovi anima e corpo nella fedele convinzione che è il futuro, il mondo dell'avvento, a guidarci ed investirci. Le risorse vengono pregando, perchè *noi qui* siamo la risorsa.

Noi qui significa tutti quanti, esistenze del passato e del futuro, che vivono da sempre in pace e in armonia: ecco la nostra risorsa. Contare i soldi serve a poco se non si ama e non si riconosce il dono di sé, degli altri.

Vedete, stanno già tutti sedendo *sul vuoto seggio d'ogni Dharma!*

Fudenji, 27 ottobre 2009

Nella Prajna Paramita
F.Taiten Guareschi

Campagna di raccolta fondi per:

- sistemazione centralina
- riscaldamento a pavimento e piastrellatura del nuovo Sôtô, *la Sala della Comunità* e dei nuovi Tosu, *i servizi igienici* infissi e sanitari.
- riscaldamento e controsoffitto Shuryô.

1 M² DI PAVIMENTO COSTA CIRCA €
40,00
OGNUNO PUÒ CONTRIBUIRE,
UN PASSO DOPO L'ALTRO, CON IL SUO
M²

Per fare una donazione:

direttamente a Fudenji, rivolgersi a Marosa Myôkô
con **vaglia postale** intestato a : Istituto Italiano Zen Sôtô Shôbôzan Fudenji, Bargone 113 – 43039 Salsomaggiore T.
con **bonifico bancario**: Ist. It. Zen Sôtô Shôbôzan Fudenji
IBAN IT05 N057 2865 7306 2057 0043 334

Per **informazioni** mercoledì, venerdì 8 – 10 tel. 338-8594935
Giovedì 9.30 – 11.30 tel. 340-9222613 – www.fudenji.it

Agenda

Iogkf Italia

Ogni primo mercoledì di ogni mese dalle ore 20 alle 22	Lezione Cinture Nere (Assist. e Resp. Dojo) Tora Kan Honbu Dojo
28 Gennaio / 7 Febbraio 2010	Sensei Spongia al Chief Instructors Gasshuku Okinawa Giappone
28 Febbraio 2010	Seminario d'Inverno 2° Seminario Stagione 09/10 Roma
15/19 Febbraio 2010	Kangeiko 2010 Honbu Dojo Tora Kan
26/28 Marzo 2010	Ken Zen IchinyoGasshuku Wageningen, Olanda Condotto da Sensei Spongia e Sensei Leijenhorst
24/25 Aprile 2010	Stage Nazionale IOGKF Italia Con Sensei Luis Nunes 7° dan Capo Istruttore di Spagna
Maggio 2010 (date da stabilire)	Sensei Gasshuku 2° Gasshuku Insegnanti Stagione 2009/10 Lignano Sabbiadoro o Cesenatico
Maggio 2010 (date da stabilire)	Seminario di Primavera Bambini IOGKF Italia Trevignano
Giugno 2010 (date da stabilire)	Ken Zen Ichinyo Gasshuku Monastero Fudenji Salsomaggiore
Maggio/Giugno (data da stabilire)	Seminario d'Estate Esami di Graduazione Dan

Pratica *Zen*

Ricordiamo che la pratica Zen presso il Tora Kan Dojo si tiene regolarmente il:

Martedì ore 05:50/06:50

Venerdì ore 05:50/06:50

Un Sabato del mese dalle 19:30 alle 22:00

Un Lunedì del mese dalle 21:30 alle 23:00

Possono prendere parte alle sedute di pratica tutti gli interessati.

Chi si avvicina alla pratica per la prima volta lo deve far presente al Dojo per essere opportunamente introdotto. Tel.:06-6155 0149

Altre informazioni e il calendario bimestrale degli incontri di pratica sul sito:

www.torakanzendojo.org

Voce del Futuro

Pubblichiamo in questo spazio disegni, poesie, contributi dei piccoli praticanti.
Ci scusiamo se la stampa in bianco e nero di Tora Kan Dojo non rende merito
ai bellissimi colori spesso utilizzati dai bambini.



Francesco Straface 10 anni Cintura Arancione

2° Trofeo Shiai

ROMA 22 NOVEMBRE 2009
finale cinture Nere 13 DICEMBRE 2009

Classifica Definitiva

KATA BAMBINI

CINTURE BIANCHE

1° POLICELLA MANUEL
2° DI NOIA FRANCESCA
3° ROSARIO DIEGO

BU SHIN KAN
RYU KAN
TORA KAN

CINTURE GIALLE 2001-2003

1° BALOCCHI ALESSIO
2° BETTOZZI DANIELE
3° CATINI CHRISTIAN

BU SHIN KAN
TORA KAN
RYU KAN

CINTURE GIALLE 1998-2000

1° FERLAZZO LUCA
2° STURIALE GIORDANO
3° RICCI DAVIDE

RYU KAN
BU SHIN KAN
TORA KAN

CINTURE ARANCIO 1998-2000

1° ANGELINI FLAVIO
2° STRAFACE FRANCESCO
3° BALDISSONI DANIELE

TORA KAN
TORA KAN
RYU KAN

CINTURE ARANCIO 2001-2002

1° TROVARELLI ALESSIO
2° NOSOVICH DANILO
3° DELL'UTRI SALVATORE

RYU KAN
RYU KAN
RYU KAN

CINTURE VERDI BLU

1° CHERUBINI LEONARDO
2° VICENTINI VANESSA
3° RUGGERI GIANLUCA

K.DO KENKYU KAI
TORA KAN
TORA KAN



Diego Martelli 1° classificato cinture marroni-nere fino 70 kg.

IRI KUMI KATA

CINTURE GIALLE-ARANCIO RAGAZZE

1° LA TORRE FRANCESCA
2° DELL'UTRI ALESSIA
3° ROSSI VALENTINA

RYU KAN
RYU KAN
RYU KAN

(Continua da pagina 30)

CINTURE VERDI-BLU RAGAZZE

1° ZANZON ALESSIA	BUSHIN KAN
2° FOGLIETTI ELISA	BUSHIN KAN
3° LEONE CHIARA	BUSHIN KAN

CINTURE GIALLE-ARANCIO RAGAZZI FINO A 50 KG.

1° MORESI MARCO	TORA KAN
2° SELLITTO ALESSANDRO	RYU KAN

CINTURE GIALLO-ARANCIO RAGAZZI OLTRE 50 KG.

1° SOSTINI SIMONE	RYU KAN
2° SEVERINI PATRIZIO	RYU KAN
3° D'INNOCENZO LUCA	RYU KAN

CINTURE VERDI - BLU - MARRONI RAGAZZI

1° LUCIDI VALERIO	TORA KAN
2° LEONE FEDERICO	TORA KAN
3° VICENTINI JACOPO	RYU KAN

CINTURE BIANCHE – GIALLE – ARANCIO ADULTI FINO A 70 KG.

1° IALUNGO GIULIANO	TORA KAN
2° OLIVA FABRIZIO	TORA KAN
3° ZUCCARELLO GABRIELE	TORA KAN

CINTURE BIANCHE – GIALLE – ARANCIO ADULTI OLTRE 70 KG.

1° LEPORE ROBERTO	TORA KAN
2° KUTJEVSKYY KLIM	TORA KAN
3° FERRARO MICHELE	RYU KAN

CINTURE VERDI/BLU ADULTI

1° DE LUCA EDOARDO	TORA KAN
2° PELLICCIOTTA GIACOMO	RYU KAN
3° PAPA DAVIDE	RYU KAN

CINTURE MARRONI - NERE ADULTI FINO A 70 KG.

1° MARTELLI DIEGO	TORA KAN
2° CONTI ALESSANDRO	TORA KAN

CINTURE MARRONI/NERE ADULTI OLTRE 70 KG

1° CARLESI MATTEO	RYU KAN
2° MANZELLA ALBERTO	RYU KAN



Essendo la finalità primaria del nostro notiziario l'informazione culturale relativa alle Discipline praticate nella nostra Scuola. Chi non fosse in possesso dei numeri precedenti di "Tora Kan Dojo", vista anche l'importanza dei temi trattati, può farne richiesta alla segreteria. Sperando di fare cosa utile riportiamo a seguire i sommari dei numeri precedenti:

Anno I numero 1 Luglio 1995

Introduzione.....del M° P.Spongia
Storia del Goju-Ryu (I parte)
Allo Stage del M° Sudo.....di E.Frittella,M.Salustri ,D.Manzari
Zen e Arti Marziali.....del M°P.Spongia
Calendario attività Federali e Sociali
KENKON significato del simbolo
La Tora kan ha adottato una bimba vietnamita

Anno I numero II Novembre 1995

Introduzione.....del M°P.Spongia
La Storia del Goju-Ryu (2ª parte)
Training Autogeno.
I Kata del Goju-Ryu: Gekisai Dai Ichi e Ni.....del M° P.Spongia
Esami Tora Kan
Zen e Arti Marziali (2ª parte).....del M° P.Spongia
Questa Terra è Sacra
I precetti dell'Okinawa Goju-Ryu
Calendario.
L'Arbitro.....di G. Manzari
Medicina Sportiva : L'integrazione Alimentare.....del Dott.D.Incarbone

Anno II numero 3 Febbraio 1996

Introduzione.....del M°P.Spongia
Miyamoto Musashi.....del M°P.Spongia
Il Libro dei Cinque Anelli.....di M.Musashi
Medicina Sportiva : I danni del Fumo.....del Dott.Onconi
Lo Sport e i Bambini.....del M°P.Spongia
Zen - La Tora kan come Dojo Zen
Zen - Perché Zazen.....di L.D.Lestingi
Il Significato della Cintura Nera.....del M°P.Spongia
I Kata del Goju-Ryu - Saifa.....del M°P.Spongia
L'Arbitro - Ippon o Waza-ari ?di G.Manzari
Calendario

Anno II numero 4 Giugno 1996

Introduzione.....del M°
P.Spongia
Intervista al Maestro Shunji Sudo.....di G. Manzari
Il Mandarino della Presenza Mentale.....del M° T.Nhat Han
I kata del Goju-Ryu : Seiunchin.....del M° P.Spongia
Zen -"Camminando distrattamente...".....di C.Devezzi
Shoto Niju Kun.....del M°
G.Funakoshi
Il Giardino Zen.....di G.Micheli
L'Arbitro : Comportamento vietato e penalità.....di G. Man

Anno II numero 5 Settembre/Novembre 1996

Introduzione.....del M°P.Spongia
Sensei Morio Higaonna:il leone di Okinawa.....di Terry Hill
(I parte)
Sho Jin : lo sforzo concentrato qui e ora.....di C.Devezzi
Calendario Provvisorio eventi
L'arbitro: Il Kata nelle competizioni sportive.....di G. Manza-
ri
XIV Gasshuku Europeo.....del M°
P.Spongia
Nei numeri precedenti
Nuovi corsi alla Tora Kan
Hanno parlato di noi (rassegna stampa)

Anno III n° 6 Dicembre/Febrero 1996-97

Vent'anni.....del M° P. Spon-
gia
Sensei Morio Higaonna:il leone di Okinawa.....di Terry Hill
(II parte)
Educazione e Karate-Do.....del M° P. Spon-
gia
Calendario Provvisorio eventi
L'arbitro: Comportamento "sportivo".....di Giuseppe
Manzari
Poesia di Ryokan
Tigri e Pecore.....di Patrick Mc

Anno III n° 7 Marzo/Maggio 1997

Da Cuore a Cuore : cinque giorni con Higaonna Sensei.....
del M°P.Spongia
Esami di graduazione
Due parole sulla Kick Boxing.....di Antonio Caffi
Una tradizione non ancora riscoperta.....del M° Taiten Guare-
schi
Calendario Provvisorio eventi
L'arbitro: Modifiche al regolamento.....di Manzari Giusep-
pe
Poesia Zen
Risultati Gare
Una Strana eredità.....di Valerio Proietti

Anno III n° 8 Estate 1997

Ken Ogawa e la grandezza mancata.....di John Yacalis
L'Arte Marziale come Arte Educativa.....di Jigoro Kano
Esami di graduazione.....
I Regolamenti della Kick Boxing.....di Antonio Caffi
Poesia Zen e non.....
Accomunati dalla pratica.....di Massimo Abbrugiati
Una Strana eredità.....di Valerio Proietti

Anno III n° 9 Autunno 1997

Karate-do Gaisetsu.....del M° C. Mi-
yagi
One More Time.....di A. Bini
Okinawa 1998.....del M° Higaon-
na
Un allenamento straordinario anzi normale.....di G. Manzari
Poesia Zen e non.....
Nei numeri precedenti.....
Riconoscimento del Kobudo Kyokai
Antichi Metodi.....di J. Marinow
Una Strana Eredità.....di V. Proietti

Anno IV n°10 Inverno 1997

Non Perdete la Memoria.....di P. Spongia
Hojo Undo l'allenamento supplemtare.....di John Porta e Jack
McCabe
Le regole del Full Contact.....di Antonio Caffi
Poesia Zen e non
La Tora Kan ai nazionali Csain.....di Daniela Manzari
Sforzarsi di perfezionare la personalità.....di H. Kanazawa
Una strana eredità.....di Valerio Proietti

Anno IV n°11 Primavera 1998

Shuichi Aragaki.....di P. Spongia
Aikido ovvero.....di E. Vitalini
Perché parlare di Yoga oggi.....di Stefania Amici
Poesia Zen e non
Sulle Arti Marziali.....del rev. Taiten Guare-
schi
Una strana eredità.....di Valerio Proietti

Anno IV n°12 Estate 1998

Sensazioni nel Dōjō.....di F. Mezzanotte
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu.....di Morio Higaon-
na
Voce del Futuro
Risposta all'incontro
con un Maestro Zen.....di D. Di Perna
Il Paradosso Morale.....di C. Barioli
Agenda
Schegge Zen e non
Bun Bu.....di P. Spongia

Anno IV n°13 Autunno 1998

Sakiyama Sogen Roshi
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu.....di Morio Higaon-
na
Voce del Futuro
A Distanza di quei Due Giorni.....di P.Favale
Autobiografia di un Allievo
diventato Discepolo.....di A. Landi
Okinawa Budo Sai.....di P.Spongia
Schegge Zen e non.
Bun Bu.....di P.Spongia

Anno IV n°14 Inverno 1998-99

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
'Na Sera a Betlemme.....pag.4
Il Karate del Leone.....pag.5
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag. 10
Voce del Futuro.....pag.13
XVII Gasshuku Europeo.....pag.14
Come un Cosmonauta.....pag. 15
Junbi Undo.....pag.16
Trofei I.O.G.K.F. Italia.....pag.18
Agenda.....pag.21
Schegge Zen e non.....pag. 22

Anno V n°15 Primavera 1999

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
Il Diritto del Bambino al Rispetto.....pag.4
Gli Scritti dei Maestri.....pag.8
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag. 15
Voce del Futuro.....pag.18
XVII Gasshuku Europeo.....pag.20
I Colori del Buio, La Vove
del Silenzio.....pag. 21
Grazie Sempai.....pag.22
1° Coppa I.O.G.K.F. Italia Kata.....pag.23
Agenda.....pag.24
Schegge Zen e non.....pag. 25
Nei Numeri Precedenti.....pag.26

Anno V n°16 Estate 1999

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
Qualcosa in più su Okinawa.....pag.5
Miyagi il Grande Viaggiatore.....pag.8
Icona Vivente.....pag.13
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu(segue).....pag. 14
Lo Sguardo del Maestro.....pag.17
Voce del Futuro.....pag.18
Agenda.....pag.20
Schegge Zen e non.....pag. 21

Anno V n°17 Autunno 1999

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
Benvenuti a Stoccolma!.....pag.5
Vent'anni I.O.G.K.F.....pag.6
Il Kake nel Goju-ryu di Okinawa...pag.8
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag. 14
Karate:Origine del nome.....pag.16
Voce del Futuro.....pag.18
Agenda.....pag.20
Schegge Zen e non.....pag. 21

Anno VI n°18 Inverno 1999-2000

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
L'Agenda di Higaonna Sensei...pag.4
Mò Vié Natale.....pag.5
Il Valore dei Kata.....pag.6
Sydney Leijenhorst.....pag.7
Zazen e Kata Sanchin.....pag.10
Aikido alla Tora Kan.....pag.15
Il Guerriero-fiore.....pag.16
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag. 18
Voce del Futuro.....pag.20
Agenda.....pag.21
Schegge Zen e non.....pag. 22

Anno VI n°19 Primavera 2000

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
L'Agenda di Higaonna Sensei...pag.4
Kata e Kumite.....pag.5
Maestro Oggi?.....pag.6
Un Capodanno a Fudenji.....pag.7
Budo e Sport.....pag.11
Hyaku Hachi no Bonno.....pag.12
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag. 17

Anno VI n°20 Estate 2000

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
Rimanere Fedeli.....pag.5
Vita da Zen.....pag.9
Nel Cuore della Materia.....pag.12
Graduazioni e Gare.....pag.13
XVIII Gasshuku Europeo.....pag.14
Appunti di Viaggio.....pag.16
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag. 18
Voce del Futuro.....pag.20
Agenda.....pag.21
Schegge Zen e non.....pag. 22
Riflessioni.....pag.23

seguono sommari dei numeri precedenti:

Anno 6 numero 21 Inverno 2000/2001

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 XIX Gasshuku Europeo.....pag.5
 Er Cambiamento.....pag.6
 Budo e Zazen
 Conferenza del M°Guareschi.....pag.7
 Graduazioni IOGKF.....pag.13
 Album di Famiglia.....pag.14
 Lotta Libera.....pag.15
 Dice lo Zen.....pag.17
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.19
 Voce del Futuro.....pag.21
 Agenda.....pag.22
 Schegge Zen e non.....pag.23
 Riflessioni.....pag.23
 Crescita.....pag.24

Anno 6 numero 22 Primavera 2001

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Miyagi Chojun Memorial
 Martial Arts Festival 2000.....pag.7
 XIX Gasshuku Europeo.....pag.10
 Budo e Zazen (2ª parte)
 Conferenza del M°Guareschi.....pag.11
 Ancora la Chiamano Olimpiade.....pag.16
 L'attimo Da Non Perdere.....pag.18
 Graduazioni IOGKF.....pag.19
 Dice lo Zen.....pag.20
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.21
 Voce del Futuro.....pag.23
 Agenda IOGKF Italia.....pag.24
 Schegge Zen e non.....pag.25

Anno 6 numero 23 Esate/Autunno 2001

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Il Papalagi.....pag.7
 Intervista al Maestro Kase.....pag.8
 L'Esercizio del Jiyu Kumite
 Nel Goju-Ryu di Okinawa.....pag.13
 Penso che.....pag.18
 Zen Humor.....pag.19
 Graduazioni IOGKF.....pag.20
 Dice lo Zen.....pag.21
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.22
 Voce del Futuro.....pag.24
 Agenda IOGKF Italia.....pag.25
 Risultati Gare.....pag.26
 Schegge Zen e non.....pag.27

Anno 7 numero 24 Inverno 2002

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Natale Vero.....pag.7
 Dipingere il Gasshuku.....pag.8
 Impressioni di Settembre.....pag.13
 Collage d'emozioni.....pag.14
 Gasshuku Symposium.....pag.22
 Graduazioni e Gare IOGKF.....pag.26
 Dice lo Zen.....pag.27
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.28
 Voce del Futuro.....pag.30
 Agenda IOGKF Italia.....pag.31
 Schegge Zen e non.....pag.33
 Nei Numeri Precedenti.....pag.34

Anno 7 numero 25 Primavera 2002

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Varcando la Porta d'Ingresso.....pag.5
 Dimostrazione alla Nippon
 Ko Budo di Higaonna Sensei.....pag.8
 Primo Trofeo Iri Kumi.....pag.10
 Kangeiko - Tempo Restituito.....pag.12
 Casalotti e una Luna Zen.....pag.15
 Gasshuku Symposium :
 Leijenhorst.....pag.18
 Graduazioni IOGKF.....pag.20
 Dice lo Zen.....pag.21
 Sensei Ernie Molyneux.....pag.22
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.25
 Agenda IOGKF Italia.....pag.27
 Schegge Zen e non.....pag.28

Anno 8 numero 26 Autunno 2002

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 XXI Gasshuku Europeo.....pag.5
 Gasshuku Symposium:
 Taiten Guareschi Roshi.....pag.6
 Kyusho.....pag.10
 da "Il Profeta".....pag.16
 Flash News.....pag.17
 Dice lo Zen.....pag.18
 Kata.....pag.19
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.22
 Agenda IOGKF Italia.....pag.26
 Schegge Zen e non.....pag.27
 Nei Numeri Precedenti.....pag.28

Anno 8 numero 27 Inverno 2002/03

La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Il Ki nella Pratica Buddhista Zen.....pag.6
 Scoccare la freccia al
 proprio cuore.....pag.12
 Primo Viaggio.....pag.13
 Graduazioni IOGKF
 Flash News.....pag.15
 La Totalità di Bohm e
 l'Ordine implicato.....pag.16
 Zen e Arti Marziali
 Il Principio dell'eccellenza.....pag.18
 Dice lo Zen.....pag.23
 La Visione Sciamanica.....pag.24
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.26
 Agenda IOGKF Italia.....pag.28
 Schegge Zen e non.....pag.29
 Nei Numeri Precedenti.....pag.30

Anno 8 numero 28 Primavera/Estate 2003

L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Sotto il Pino.....pag.5
 Graduazioni IOGKF.....pag.11
 Sensei Bakkies.....pag.12
 Ode alla Vita.....pag.15
 V Trofeo Higaonna.....pag.16
 Alla Gendronniere.....pag.18
 Shuichi Aragaki Sensei.....pag.20
 Dice lo Zen.....pag.24
 Intervista ad una Karateka.....pag.25
 Lettera a Miriam.....pag.30
 L'Agopuntura tradizionale
 cinese.....pag.32
 Agenda IOGKF Italia.....pag.36
 Schegge Zen e non.....pag.37
 Nei Numeri Precedenti.....pag.38

Anno 8 numero 29 Autunno 2003

L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Marcello Bernardi.....pag.6
 London Spring Gasshuku.....pag.10
 Graduazioni IOGKF.....pag.12
 Intervista a Sensei Bakkies.....pag.13
 Come acqua che scorre.....pag.20
 La Storia del Karate.....pag.22
 Scoprendo il corpo.....pag.24
 Dice lo Zen.....pag.25
 Agenda IOGKF Italia.....pag.26
 Schegge Zen e non.....pag.27
 Nei Numeri Precedenti.....pag.28

Anno 9 numero 30 Inverno 2003/2004

L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Il Maestro di Dattilografia.....pag.6
 Breve Biografia di Sensei Tetsuji
 Nakamura.....pag.11
 In Allegra Compagnia.....pag.13
 Graduazioni IOGKF
 1° Trofeo Kenkon.....pag.14
 Doping.....pag.15
 Notizie Lampo.....pag.17
 Movimento del corpo e
 Stato della Mente.....pag.18
 Significato dei Nomi dei
 Kata del Goju-Ryu.....pag.21
 La Missione di Taisen
 Deshimaru Roshi.....pag.22
 La Storia del Karate.....pag.25
 Dice lo Zen.....pag.27
 Agenda IOGKF Italia.....pag.28
 Schegge Zen e non.....pag.29
 Nei Numeri Precedenti.....pag.30

Anno 9 numero 31 Primavera/Estate/2004

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Lettera di Higaonna Sensei.....pag.5
 Speciale Kangeiko.....pag.6
 Nakamura Sensei: tradizione moderna.....12
 Ricordi della visita di Jigoro Kano.....pag.20
 Bun Bu Ryodo, schegge di un'esperienzapag.22
 Graduazioni IOGKF.....pag.24
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.25
 Il Calendario di Fudenji.....pag.26
 La Storia del Karate.....pag.27
 Dice lo Zen.....pag.29
 Agenda IOGKF Italia.....pag.30
 Schegge Zen e non.....pag.31
 Nei Numeri Precedenti.....pag.32

Anno 9 numero 32 Autunno 2004

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Ken Zen Ichinyo Gasshuku.....pag.6
 Tre giorni a Fudenji.....pag.10
 IOGKF Budo Sai 2004.....pag.12
 Immagini del Budo Sai 2004.....pag.13
 Appunti di viaggio.....pag.24
 Graduazioni IOGKF.....pag.27
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.28
 Il Calendario di Fudenji.....pag.29
 IV Trofeo Iri Kumi.....pag.30
 Gasshuku a Palermo.....pag.31
 Dice lo Zen.....pag.34
 Agenda IOGKF Italia.....pag.35
 Schegge Zen e non.....pag.36
 Nei Numeri Precedenti.....pag.37

Anno 10 numero 33 Inverno 2004/05

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Lo Sguardo che mi ri-guarda.....pag.5
 1° Trofeo Chojun Miyagi.....pag.7
 Budo Sai Symposium: 'Il Futuro del
 Karate'.....pag.9
 Lettera aperta.....pag.14
 Il Lavoro e il suo segreto.....pag.15
 Voce del Futuro.....pag.19
 Qualità del Tè verde.....pag.20
 Graduazioni IOGKF.....pag.21
 In ricordo del Maestro.....pag.22
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.24
 Il Calendario di Fudenji.....pag.25
 La Storia del Karate.....pag.26
 Dice lo Zen.....pag.28
 Agenda IOGKF Italia.....pag.29
 Schegge Zen e non.....pag.30
 Nei Numeri Precedenti.....pag.31

Anno 10 numero 34 Primavera 2005

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 1° Trinacria Gasshuku.....pag.5
 Il Karate di Zenko Heshiki.....pag.7
 Voce del Futuro.....pag.13
 L'Allenamento.....pag.14
 Graduazioni IOGKF.....pag.16
 Cucinare la Vita.....pag.17
 La Mia Pratic con An'ichi Miyagi.....pag.18
 Pagine nel Vento.....pag.21
 Budo e Zen: un cammino verso.....pag.22
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.25
 Il Calendario di Fudenji.....pag.26
 Kangeiko 2005.....pag.27
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.29
 Agenda IOGKF Italia.....pag.31
 Nei Numeri Precedenti.....pag.32

Anno 11 numero 35 Inverno 2005/06

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Chojun Miyagi.....pag.5
 Il Monaco e il Leone.....pag.12
 A Fudenji.....pag.13
 La gara di Judo-educazione.....pag.14
 Nakamura Sensei 2005.....pag.15
 Voce del Futuro.....pag.20
 L'Allenamento.....pag.21
 Graduazioni IOGKF.....pag.22
 Cucinare la Vita.....pag.23
 Sydney Leijenhorst: in equilibrio
 tra Yin e Yang.....pag.24
 Pagine nel vento.....pag.31
 Una breve disamina sul kata
 Sanchin.....pag.33
 Il Calendario di Fudenji.....pag.36
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.37
 Agenda IOGKF Italia.....pag.39
 Nei Numeri Precedenti.....pag.40

seguono sommari dei numeri precedenti:

Anno 11 numero 36 Autunno 2006

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higoanna Sensei.....pag.4
 Miyagi Chojun MA Festival & World Championships..... pag.5
 Una breve riflessione sul Sanchin...pag.11
 Il Trofeo Kenkon:risultati.....pag.12
 Afrodite e Marte.....pag.13
 Shodan.....pag.23
 Essere Insieme.....pag.24
 Graduazioni IOGKF.....pag.27
 L'Allenamento.....pag.28
 Cucinare la Vita.....pag.30
 Il Calendario di Fudenji.....pag. 32
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.33
 Agenda IOGKF Italia.....pag.35
 Nei Numeri Precedenti.....pag.36

Anno 12 numero 37 Inverno 2007

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Il Suono del Fuoco.....pag.4
 Non è mai troppo tardi.....pag.7
 2° Trofeo Chojun Miyagi.....pag.8
 La Storia dimenticata.....pag.10
 I Bersaglieri a Montelungo.....pag.11
 Carissima Mamma.....pag.14
 Il mio Otto Dicembre.....pag.15
 Rikyu e i fiori.....pag.18
 Il Fattore Ki.....pag.19
 Ordinanze.....pag.21
 L'Allenamento.....pag.22
 Cucinare la Vita.....pag.25
 Il Calendario di Fudenji.....pag. 27
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.28
 Agenda IOGKF Italia.....pag.30

Anno 12 numero 38 Primavera 2007

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Zen e Psicosomatica (1a parte).....pag.4
 1000 Km. A Fudenji.....pag.8
 Quattro giorni lunghi un'ora.....pag.11
 Aprirsi alla domanda.....pag.12
 La forza della pratica condivisa.....pag.13
 Giocare la vita.....pag.14
 L'Allenamento.....pag.16
 Voce del futuro.....pag.18
 Cucinare la Vita.....pag.19
 Shodan.....pag.20
 Il Calendario di Fudenji.....pag. 22
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti...pag.23
 Agenda IOGKF Italia.....pag.25

Anno 13 numero 39 Autunno 2007

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Fudoshin, la mente inamovibile.....pag. 4
 Zen e Psicosomatica (2a parte).....pag.6
 La Famiglia cresce.....pag. 10
 L'Azione Spontanea.....pag.11
 Guida al Bushido.....pag.13
 L'Allenamento.....pag.19
 Cucinare la Vita.....pag.21
 Il Calendario di Fudenji.....pag. 24
 Agenda IOGKF Italia.....pag.25
 Nei Numeri Precedenti.....pag.27

Anno 13 numero 40 Inverno 2007/08

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Lettera di Higoanna Sensei.....pag. 4
 Incontri ravvicinati tra scienza e mistica.....pag.5
 L'attualità della Parola del Buddha.....pag.11
 Judo-Moralità e pratica fisica.....pag.12
 3° Trofeo chojun Miyagi.....pag.18
 L'Allenamento.....pag.19
 Cucinare la Vita.....pag.21
 Agenda IOGKF Italia.....pag.23
 Sapore di Samu.....pag.24
 Nei Numeri Precedenti.....pag.27

Anno 13 numero 41 Primavera 2008

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Lettera di Higoanna Sensei.....pag. 4
 Incontri ravvicinati tra scienza e mistica...pag.5
 L'attualità della Parola del Buddha....pag.11
 Judo-Moralità e pratica fisica.....pag.12
 3° Trofeo chojun Miyagi.....pag.18
 L'Allenamento.....pag.19
 Cucinare la Vita.....pag.21
 Agenda IOGKF Italia.....pag.23
 Sapore di Samu.....pag.24
 Nei Numeri Precedenti.....pag.27

Anno 13 numero 42 Autunno 2008

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 La Costituzione.....pag. 4
 Diavoli armati.....pag.6
 Kata.....pag.9
 Don't move.....pag.19
 La Sincerità.....pag.21
 Il Fattore Ki.....pag.23
 Graduazioni IOGKF.....pag.26
 L'Allenamento.....pag.27
 Cucinare la Vita.....pag.29
 Agenda IOGKF Italia.....pag.32
 Nei numeri precedenti.....pag.33

Anno 14 numero 43 Inverno 2008/09

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Deprogrammarsi.....pag. 4
 Saggio 2008.....pag.6
 Come trasformarsi.....pag.10
 Graduazioni IOGKF.....pag.22
 L'Allenamento.....pag.23
 Cucinare la Vita.....pag.25
 La Scienza e l'Irrazionale.....pag.26
 Agenda IOGKF Italia.....pag.28
 Nei numeri precedenti.....pag.29

Anno 15 numero 44 Primavera 2009

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Memento.....pag. 5
 Premio Makoto.....pag.7
 Giovannino Guareschi.....pag.8
 Il Gentiluomo.....pag.11
 Graduazioni IOGKF.....pag.14
 L'Allenamento.....pag.15
 Le Sette pieghe dell'Hakama.....pag.17
 Speculando sul Sisma.....pag.19
 Agenda IOGKF Italia.....pag.21

Anno 15 numero 45 Autunno 2009

La Struttura della IOGKF.....pag.3
 Invito alla collaborazione.....pag. 5
 Il genoma e la criptonite.....pag.6
 Il mio ricordo di Miyagi Sensei.....pag.10
 La famiglia IOGKF Italia cresce.....pag.13
 Lo Stile del Guerriero.....pag.14
 Graduazioni IOGKF.....pag.16
 Alluvione al Dojo di S.Teodoro.....pag.18
 L'Allenamento.....pag.19
 Agenda IOGKF Italia.....pag.23
 Voce del Futuro.....pag.24
 Il Buon Senso di un'Oca.....pag.25
 Nei numeri precedenti.....pag.26

ATTENZIONE !!!

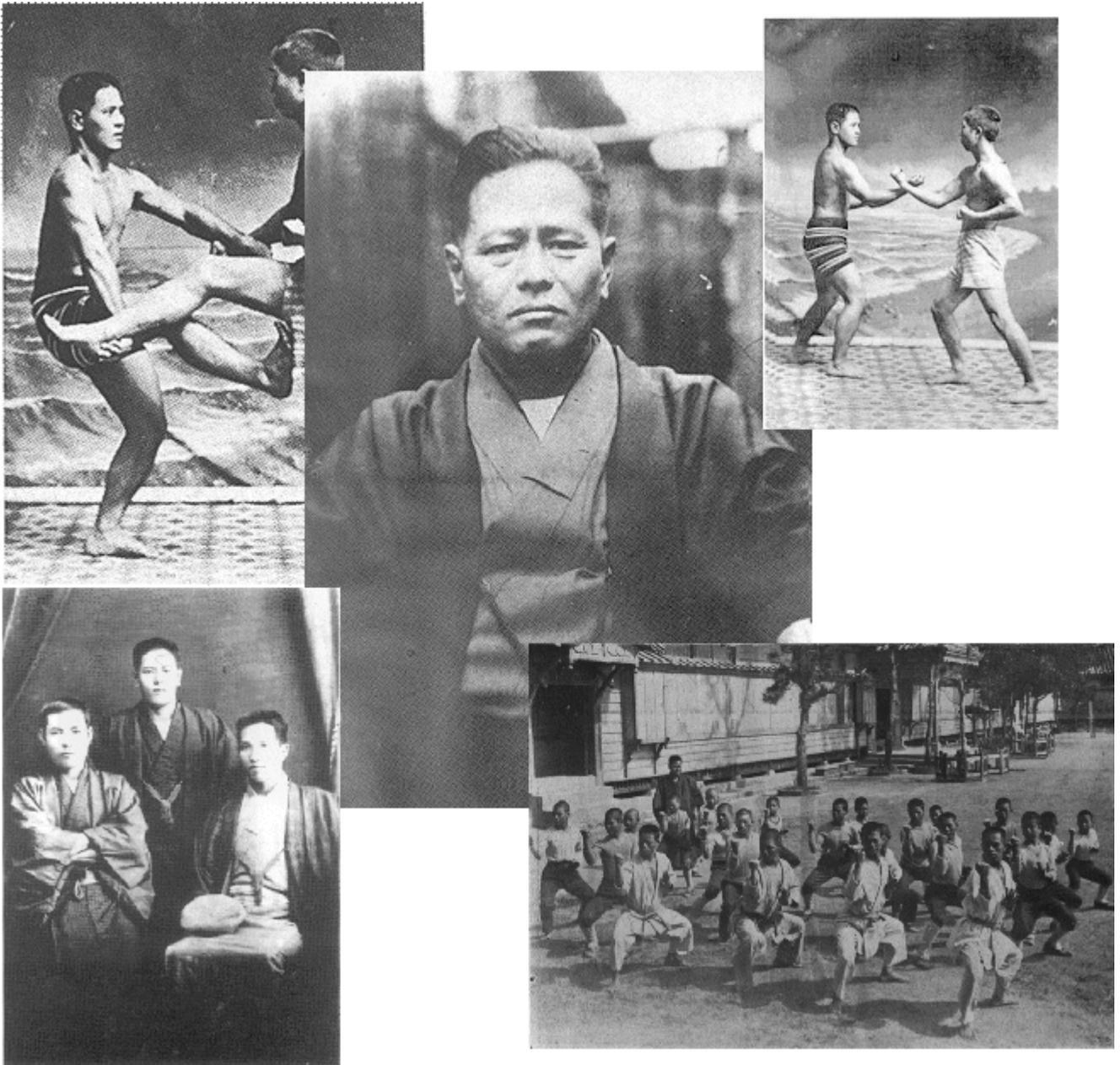
Presto sarà disponibile un volume rilegato che raccoglierà i più interessanti articoli pubblicati nei 15 anni di Tora Kan Dojo. Prenotatelo !!!

L' International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Italia è presente su Internet con un sito ricco di preziose informazioni. Sul sito è anche disponibile l'albo delle cinture nere IOGKF Italia e una selezione di articoli pubblicati sui vecchi numeri di T.K.Dojo

www.logkf.it



Iniziativa per la raccolta fondi per le borse di studio del Premio Makoto



"La Storia del Budo di Chojun Miyagi Sensei"

la versione in pdf, personalizzata, della presentazione tenuta da Sensei Ugolini in occasione del Bun Bu Ryo Do 20 marzo 2009.

22 slide, 32 immagini, testo in italiano con numerose informazioni sulla storia marziale del Maestro Miyagi.
Contributo: 6 euro, interamente versato per il fondo Makoto

Nuova T.Shirt IOGKF Italia

La T-shirt è di colore nero marca clique,
cotone a grammatura pesante
con immagine rossa sul petto:



Prenotate ora la vostra taglia !!

*“ Non vivere su questa terra come un inquilino
o un villeggiante della natura,
vivi come se fosse la casa di tuo padre...”*

Nazin Hikmet

Poeta Turco

Lettera al figlio dal carcere