

Tora Kan Dojo



In questo numero

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

Notiziario di informazione
dell'International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation Italia

ANNO 7 - NUMERO 26

26

Autunno 2002



immagine di copertina: Le mani di Higaonna Sensei

Tora Kan Dojo è il notiziario informativo dell'Associazione Sportiva e Culturale 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 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 31 Ottobre 2002.

Hanno collaborato alla realizzazione

- Paolo F. Taigô Spongia :** 40 anni, Fondatore e Maestro della Tora Kan, cintura nera 4° dan, Maestro Federale Fijlkam, Responsabile nazionale e Capo Istruttore I.O.G.K.F. per l'Italia.
- Roberto Ugolini:** 35 anni, Ingegnere, cintura nera 2° dan, insegna Karate-Do presso il Dojo: Scuola di Karate-Do a Roma.
- Daniela Myoçi Di Perna:** 33 anni, laureata in Lingue e Letterature straniere, cintura verde, pratica Karate-Do e Zen presso il Dojo Tora Kan.
- Roberto Chiararia:** 47 anni, insegnante e preside, cintura arancione, pratica Karate-Do presso il Dojo Karate-Do Kenkyu Kai di Cerenova, Roma.
- Silvia Kôjun Arriga:** 29 anni, impiegata, shiatsuterapista, cintura marrone, pratica Karate-Do al Dojo Tora Kan.



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

Honorary Chairman:

An'ichi Miyagi

Chairman and Chief Instructor:

Morio Higaonna

Technical Advisors:

Haruyoshi Kagawa, Eiko Miyazato, Masatake Ota
Shuichi Aragaki, Hidenobu Goya, Seizen Uehara,
Shotatsu Nakamoto, Daikaku Chodoin.

IOGKF World Headquarters

6706 Whitesail St.
6706 Carlsbad, California
92009, U.S.A.
Tel. (760)431-7281
Fax. (760)431-7681
E-mail: iogkf@att.net

IOGKF Honbu Dojo Higaonna Dojo

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

IOGKF

Nazioni Aderenti & Capo Istruttori

Argentina	--	Gustavo Tata	Mexico	--	Mario Falcone
Australia	--	David Lambert	Moldovia	--	Viktor Panasiuk
Azerbaijan Republic	--	Allahverdiev Tarverdi Aflan	Netherlands	--	Kambukai
Bermuda	--	Bobby Smith	New Zealand	--	Kambukai
Belarus	--	Viktor Grinevich	Norway	--	Rune Forsberg Hansen
Belgium	--	Patrick Curinckx	Okinawa	--	Shuichi Aragaki
Canada	--	Tetsuji Nakamura	Peru	--	Victor de la Rosa
Chile	--	Rodrigo Sepulveda T.	Poland	--	Ryszard Szczepanski
Denmark	--	Henrik Larsen	Portugal	--	Jorge Monteiro
England	--	George Andrews, Ernie Molyneux	Puerto Rico	--	Ricarte Rivera
Fiji	--	Fumihito Uehara	Russia	--	Alexander Filimonov
F.R. Gemmany	--	Kambukai	Scotland	--	John Lambert, James Flannigan
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 Francesco Spongia Davide Incarbone	United States	--	Eric Shingu
Japan	--	Morio Higaonna	Venezuela	--	Shunji Sudo
Kazakhstan	--	Kammenov Amangeldi, Jubanov Sanjar			

IOGKF ITALIA Dôjô riconosciuti

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

Honbu Dôjô: BLUE DRAGON'S CLUB (Sensei Davide Incarbone) Via degli Estensi 219 Roma tel. 06/66151811

Dôjô: Quality Life (Sensei Arcangelo Landi) Via Bistagno 90 Roma Tel. 066243274

Dôjô: Scuola di Karate-Do (Sensei Roberto Ugolini) Via del Monte della Farina 14 Roma Tel. 06/68805454

Dôjô: Chojun Miyagi Dojo (Sensei Ricardo Peirano) Via Basilicata 14 Olbia Tel. 0789 / 26428

Dôjô: Karate do Kenkyu Kai (Sensei Angelici Fabrizio) Technofitness, Cerenova, 3383696353

(ass.Dojo Salustri Miriam Sensei) Istituto Galilei Via Conte Verde 3394620752

L'Agenda di Higaonna Sensei ed eventi IOGKF

Eccetto dove specificato diversamente tutti gli eventi saranno condotti da Morio Higaonna Sensei

SETTEMBRE 2002

13/15 7° Summer Gasshuku, Hamburg, Germania
Gasshuku condotto dai Sensei: Leijenhorst,
Andrews, Molyneux, Marchant

OTTOBRE 2002

4/6 North America Instructor's Gasshuku
Austin, Texas
9/12 Venezuela Gasshuku & Annual Tournament
Caracas

NOVEMBRE 2002

8/17 Chief Instructors Gasshuku
Okinawa / Giappone

LUGLIO 2002

20/26 XXI Gasshuku Europeo
Amburgo, Germania



XXI.  **2003**
EUROPEAN GASSHUKU - HAMBURG GERMANY
JULY 20 - 26

Presto disponibili le brochure informative, chiedi al tuo Sensei



XXI. **2003**
EUROPEAN GASSHUKU - HAMBURG GERMANY
JULY 20 - 26

La **OGKVD**- Okinawa Goju-Ryu Karate-Do Verband Deutschland / **IOGKF**-Germany Vi invita a prendere parte al **XXI European Gasshuku 2003** che si terrà in **aMBURGO**, Germania.

Il Gasshuku Europeo si terrà in Germania per la prima volta. Siamo onorati di ospitarVi nella splendida città portuale di Amburgo nel nord della Germania che ha più ponti di Venezia ed è facile da raggiungere con ogni mezzo di trasporto - auto, treno, nave o aereo.

Amburgo è una delle più attraenti città della Germania con numerose attrazioni da visitare: avendo una storia che va indietro fino all'8° secolo e una lunga tradizione di navigatori Amburgo è stata ed è tuttora un centro multiculturale con forti influenze da tutto il mondo. Oltre alla pratica con Higaonna Sensei e Bakkies Sensei insieme ad altri top instructors europei, vi aspettano spettacoli musicali, gallerie d'arte, musei e teatri di ogni genere, parchi e le spiagge lungo il fiume Elbe, architettura moderna e antica, gite in barca, una vivace scena musicale, il famoso Reeperbahn o una passeggiata alle rive del lago Alster.

Sarete ospitati al recentemente ristrutturato 'Stintfang Youth Hostel' con una vista mozzafiato sul porto e molte delle attrazioni a pochi passi di distanza. Sono inclusi tre pasti al giorno ad un prezzo più che ragionevole, vivendo tutti insieme.

Nel 2003 nuovi membri aderiranno alla Comunità Europea avvicinando i popoli e al fine di accrescere l'amicizia nella famiglia **IOGKF** vorremmo promuovere questo Gasshuku con il motto: "Fai un passo avanti".

Ci vediamo ad Amburgo, in Germania

a nome di tutto il comitato organizzatore

Peter Lembke
Presidente **OGKVD/IOGKF** Germany

Gasshuku Symposium

Zen e Karate-Do : Il Risveglio nell'Azione ovvero l'Azione del Risveglio

a cura di Daniela Myôei Di Perna
e Paola Taien Antonicelli

Nell'ambito del XIX Gasshuku Europeo Roma 2001, raduno europeo dell'International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation organizzazione condotta dal Maestro Morio Higaonna (9°Dan) rappresentato in Italia dal Maestro Paolo Taigô Spongia, organizzatore dell'evento, si è tenuta una conferenza (Symposium) dal titolo "Zen e Karate-Do: Il Risveglio nell'azione ovvero l'azione del Risveglio" alla quale è stato invitato ad intervenire, in qualità di relatore, il Maestro Taiten Guareschi. Correlatori sono stati lo stesso Maestro Higaonna, il Capo Istruttore d'Olanda (peraltro ospite a Fudenji del Ken Zen Ichinyo Gasshuku nel Luglio 2000) Sensei Sydney Leijenhorst e lo stesso Sensei Paolo Taigô Spongia.

La Conferenza è stata luogo di interessanti interventi, in Inglese (gli interventi del Maestro Taiten e Paolo Taigô sono stati tradotti in inglese da un'interprete) che hanno toccato, da angolazioni diverse, il rapporto tra Zen e Karate-Do, sia sotto l'aspetto storico e culturale che sotto quello filosofico ed esperienziale.

Continuiamo la pubblicazione degli interventi della Conferenza.

Intervento del Maestro Fausto Taiten Guareschi

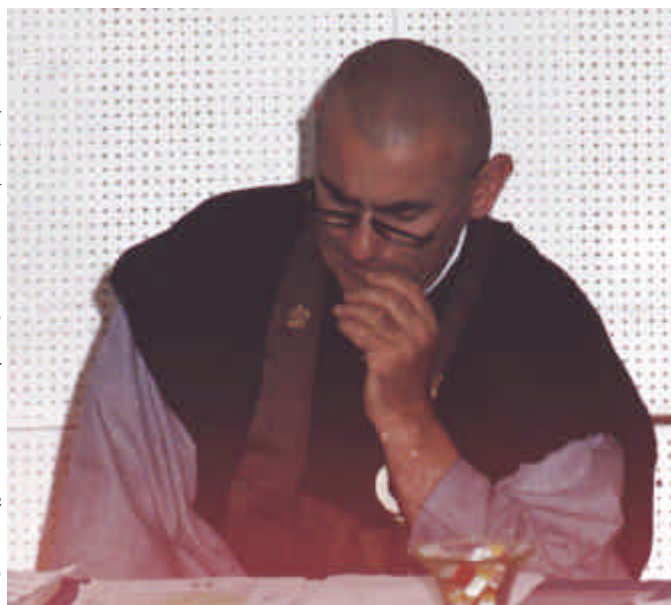
Buona sera.

Mi sono commosso alle parole di Higaonna Sensei. Perché? Innanzi tutto in ragione di riferimenti a persone che ho direttamente o indirettamente conosciuto e la cui figura mi è stata chiarita proprio in quest'occasione. Quindi, ritengo che per voi tutti, nonostante i problemi di traduzione, sia una grande fortuna sentire queste sue parole.

Perché *fortuna di sentire*? Perché *fortuna e sentire* sono due concetti che mi richiamano alla mente la parola giapponese *kimochi*, che in inglese potrebbe dirsi *feeling*.

Anche nella parola *kara-te* si nasconde una grande ambiguità e contraddizione. Il *te* (o il *shu*) di Kara-te è un modo – per me – di alludere al *sentimento della differenza* ed in altre parole al Risveglio (illuminazione) espresso nell'*azione* imprescindibile dall'*attività*. *Apprezzare*, conoscere è veramente possibile solo nella *differenza*.

Proprio in questi giorni, a Genova, si sta svolgendo un convegno sui problemi innescati dalla globalizzazione: alcuni sono pro, altri contro, ma, in fondo, essere a favore o contro è la stessa cosa. Quel che mi sembra importante, e di cui siamo progressivamente più incapaci, è mantenere il sentimento della differenza – avere una cultura della differenza. *Te*, la mano, il tutto, i sensi, sono quello che è capace di differenza. La mano è più del cervello, più del pensiero: quando toccate, semplicemente, potete sentire. Ma la mano, oltre che essere un simbolo, non può ridursi ad un'idea: è una mano che prende, afferra, respinge, indica, tocca... Non ci sono parole per dire di questa mano: dove le parole non arrivano usiamo il termine *kara* (vuoto), che non significa solo vuoto, ma vuol dire *il tutto* ed anche *più del tutto*. La cultura della differenza in una parola è *shugyô*, una pratica in-pratica, un esercizio inutile, non esibito.



(Continua a pagina 7)

(Continua da pagina 6)

Diceva un Maestro Zen: “Noi, il male, lo facciamo apertamente ed il bene in segreto”. Quindi un giorno di pratica, un giorno di esercizio nel Dôjô, racchiudono una virtù segreta (*intoku*) che bisogna imparare a valutare e ad apprezzare.

Il M° Higaonna ha citato il Sutra del Cuore (*Hannya Shingyô*) ed ha parlato del M° Gichin Funakoshi, considerato il fondatore dello stile Shotokan e della sua relazione con il M° Zen Furokawa. Oggi, in molti pensano al Giappone come ad una nazione progredita, capace d’esporthare una tecnologia di grande qualità. Prodotto giapponese, per molti, da 30 anni a questa parte, è sinonimo di prodotto di qualità. Mi permetto, tuttavia, di pensare e di sperare che la soddisfazione del popolo giapponese non consista tanto nell’affermazione delle qualità tecnologiche dei loro prodotti, bensì nelle virtù morali che vengono espresse dalla loro cultura e, in questo caso, proprio nell’insegnamento e nella sapienza del Karate. Vedere occidentali che ereditano lo spirito del Karate e forse anche dello Zen sarà, in futuro, motivo di grande soddisfazione per il popolo e per i maestri giapponesi. Anche questo – se volete – può essere un modo di apprezzare e parlare della cultura della differenza.

Un giorno Shakyamuni Buddha stava predicando lungo le rive di un fiume. Un uomo avanzò verso di lui, come per fargli una domanda... e ad un tratto, senza parlare, gli sputò in faccia. Buddha si asciugò tranquillamente il viso, lo guardò e disse: “Nient’altro da dire?” L’uomo, sorpreso, indugiò un poco e se ne andò... Avere un grande maestro è come avere un capitale economico: va difeso. I suoi discepoli, che nel frattempo gli si erano fatti tutti intorno, dissero: “Se tu non fossi stato qui lo avremmo ucciso”.

Un altro antico racconto indiano parla, invece, di un sovrano di una remota contrada nella quale i sudditi dovevano camminare a piedi nudi su una terra pietrosa ed accidentata. Il re, un giorno, propose di uccidere vacche e cavalli in grande quantità per ricoprire la terra con le loro pelli. A quel punto, però, il saggio di corte suggerì che uccidendo anche solo pochi capi, sarebbe stato possibile, legando piccole strisce di pelle ai piedi degli uomini, arrivare allo stesso risultato. Voi capite la saggezza da dove viene? Questi sì che erano grandi dibattiti! Questo breve racconto ci aiuta a capire due delle fondamentali tendenze che albergano nell’uomo: una visione per così dire occidentale ed una orientale. Schematicamente una è per il controllo del mondo e l’altro per il controllo di sé, della propria mente. Per quanto ragionevoli ed interessanti, ognuna delle due prospettive contiene un difetto: il controllo. L’oriente non è poi così diverso dall’occidente. Che si desideri l’auto-controllo o il controllo delle condizioni/circostanze sentite più o meno esterne, sempre di controllo si tratta. Il francese “*Soyez zen*”, e l’inglese “*To be zen*”, sono diventati gergo comune. Zen è diventato sinonimo di calma, di tranquillità. “Non perdere la calma! Sii zen!” I Maestri Higaonna e Leijenhorst hanno aperto la loro relazione ammettendo di essere molto nervosi. Meglio così, no? Basta. Sono nervoso, e allora? Sono in collera, e allora? E invece no, ci vuole controllo... Anche adesso, in questo momento, cerchiamo di controllare le nostre forze. Questo non è male, ma non tiene conto di una fittizia quanto importantissima differenza tra io e voi, tra me e il mondo e tra me e me. Perché io non sono solo me: altrimenti non avrei bisogno di uno specchio per guardarmi il viso. E vedo un viso a seconda di come è lo specchio: curvo, convesso.... Ma come vedere ciò che non si vede? “E” come stare di fronte a uno specchio – recita il “Samadhi dello specchio prezioso” – forma riflesso si guardano, io non son quello, ma quello è esattamente me!” Noi non siamo noi, non siamo solo noi. Io *sono* grazie a chi mi sta di fronte e la mia immagine più fedele è l’altro, che non è me, che è irriducibile a me.

Malgrado l’apparente divagare stiamo sempre girando intorno a qualcosa di qualità assolutamente raffinata: la mano, *te* o *shu*. Una stretta di mano mi fa immediatamente percepire il *sentimento* dell’altro: l’altro, irrimediabilmente altro da voi, si restituisce come una prossimità che viola indefinitivamente ogni identità sostantiva. Stringere la mano sta ad indicare amicizia, prossimità, ma non è l’unico gesto: ci si può anche inchinare. Ed è anche meglio. E’ però una questione difficile. In giapponese si usa il carattere *ma*, *aida* che tradurrei qui con *intervallo*, *ritmo*, *distanza*, *timing*, *differenza*. Se battiamo un solo colpo è difficile trovare il *ma*; se ne battiamo almeno due, la *distanza* fra i due comunica qualcosa. E allora non ci

(Continua a pagina 8)

sono regole. Se si coglie il *ma* significa essere in relazione. La relazione nasce da una frequentazione o da un'assenza. Possiamo essere in contatto anche senza vederci. Possiamo essere in contatto comunque. Allo stesso modo possiamo abbracciarci e non essere affatto in contatto: è questione di *ma*. *Mano* non vuol dire solo mano, ma anche occhi, orecchie, spalle, odore... Karate quindi non significa "mani nude", ma piuttosto il nostro corpo, la nostra mente, vuoti, senza sostanza alcuna, senza alcuna identità sostantiva. L'*io* che designa il *me* è verbo, non un sostantivo. E non si intende un corpo senza anima, ma tutto il corpo che si muove simpateticamente con il tuo corpo. In questa unione anche l'ordinaria differenza io/tu è di troppo. Quando dico che tu sei diverso da me, non sto parlando della differenza: la differenza non si può dire, si può vivere solo come assenza di pregiudizio perchè è corrente calda e vitale.

Perché Buddha disse "Nient'altro da dire"? Egli era un principe guerriero, educato anche nelle arti della guerra, e per lui la vita e la morte erano questioni ordinarie e comuni. Anche Cristo era un re, ma questo non gli ha impedito di vivere come un essere comune. Cristo e Buddha hanno potuto vivere pienamente come uomini comuni a partire dalla loro eccezionalità, dalla loro non-sostantività. Quindi è naturale chiamarli *Signor Gesù Cristo* e *Signore Buddha*, perchè sono la nostra verità, la verità dell'uomo!

Gôju di *Gôju Ryû* significa che forza e flessibilità vanno sempre insieme. Il *Ju* di *Gôju*, cioè lo *Yawara*, è anche il carattere dello *Judô* fondato dal M° Jigoro Kano. Il *Judô*, la via della flessibilità, non è tanto la flessibilità di un corpo che cede, ma anche di una mente e un cuore flessibili... la via dell'eccellenza.

Buddha si asciugò il viso e disse "Nient'altro da dire?" L'altro, ritornato il giorno dopo, gli disse: "Non ho potuto dormire dal rimorso". "Io, invece, ho dormito molto bene. Di cosa ti preoccupi?", replicò Buddha, "Guarda il fiume. In 24 ore tutto è cambiato, non c'è più nulla di uguale, niente è come prima, niente di te è come prima. Lascia che il tempo si prenda cura di se stesso e non avere rimorsi". Così dicendo, lo accolse fra i suoi discepoli. Buddha avrebbe anche potuto ucciderlo, ma per lui quello sputo era linguaggio, era l'impazienza del dire. Ora è evidente che non si parla semplicemente con la bocca: si vive e non possiamo fare altro che avere cura di questa esistenza, perché esiste con noi e con ogni altra esistenza.

In un passo del Vangelo troviamo "Quando uno ti colpisce, porgi l'altra guancia". Un prete era solito citare nei suoi sermoni questo passo finché un giorno un fedele si alzò, gli si avvicinò e gli diede un ceffone per davvero. Memore della citazione, il prete gli porse l'altra guancia e il fedele gli sferrò un altro ceffone. A quel punto il prete gli saltò addosso. Il fedele stupito disse: "Ma, scusi, non capisco..., ma il Vangelo...". "Sì - rispose il prete - del primo ed del secondo si parla nel Vangelo, ma del terzo no...".

Questa storiella parla di una tolleranza e di una pazienza un po' artificiose, poco digerite. Buddha si asciuga il viso dopo lo sputo: il primo schiaffo è il primo, ma il secondo schiaffo è ancora il primo, nient'altro che il primo. Ogni atteggiamento mortificatorio ci suggerisce l'autocontrollo, la volontà di imporsi a qualcosa di estraneo, incapaci di vera simpatia, compassione. In altre parole, è l'incapacità di identificarsi con qualcosa che non sia il proprio desiderio. E' naturale quindi cercare di costruire un pensiero, una consapevolezza più forte, arrivare a controllare e ad agire solo perchè capiamo. Noi non pratichiamo solo perchè capiamo, perchè è possibile, ma esattamente per il contrario. Perché è impossibile, pratichiamo. Perché non capiamo fino in fondo siamo davvero così fiduciosi. ("*Credo quia absurdum*", diceva Tertulliano parlando di fede, ndr). *Kara*, *kû* significano quindi senza limiti: le nostre risorse possono essere anche limitate, ma la nostra vera risorsa sono gli altri, la nostra vera risorsa sta sempre in ciò che non capiamo, in ciò che è senza limiti, *Kara*, *kû*. Per apprezzare questo *kara* senza cadere in una presa in giro astratta ed intellettuale, bisogna *usars-si*, *consumar-si* nel corpo. Il nostro corpo con i suoi limiti e la sua differenziazione è la nostra libertà.

Il microfono che ho qui davanti lo tocco, lo vedo, lo sento, ne percepisco l'odore ...

La sua percezione è totale, ma mai totalizzante. Il nostro corpo non è certamente l'idea del nostro corpo, anzi smentisce sistematicamente il nostro pensiero, le nostre convinzioni che vorremmo estendere pigramente a tutto ciò che noi non siamo e che vorremmo sotto il nostro controllo. Così *Kimochi*, senza essere misterioso, ci dice di un sentire che è più del sentire dei sensi, ma mai troppo psicologico per diventare sentimentale. E' improbabile, quindi coinvolgente e fortunato quanto incerto.



Fausto Taiten Guareschi Roshi e Paolo Taigo Spongia
si trattengono con gli intervenuti al termine della conferenza

Kyusho

Punti vitali: verità o leggenda, la chiave per l'interpretazione dei kata?

di Roberto Ugolini

Da qualche anno a questa parte, la teoria del "kyusho jutsu" (la tecnica dei punti vitali) ha trovato una sempre maggiore diffusione, nei libri, nelle riviste, tra i praticanti. Alcuni tra questi, Dillman, Morris, in Italia Montanari, hanno diffuso questa teoria come la chiave per l'interpretazione dei kata di karate, associando a sequenze di tecniche estrapolate dai kata, applicazioni coerenti con la teoria del kyusho jutsu.

La teoria del kyusho jutsu si appoggia sui principi della medicina tradizionale cinese, secondo la quale il corpo umano è percorso da un'energia, detta in cinese *chi* (in giapponese *ki*), che scorre al di sotto della superficie della pelle attraverso dodici canali principali chiamati meridiani. Ogni meridiano è collegato ad un organo o funzione corporea, da cui prende il nome. Sei meridiani sono collegati ad un organo yin, sei ad un organo yang. Sulla superficie corporea è possibile tracciare un numero considerevole di punti (molti accreditano il numero 365) dove è possibile controllare il flusso del *ki* lungo i meridiani.



Un blocco o una ostruzione del *ki* in uno di questi punti causa, secondo questa interpretazione, una mancanza di energia per l'organo collegato al punto (e quindi al meridiano). Viceversa, la corretta manipolazione dei punti, per esempio con la tecnica dell'agopuntura, porta ad un miglioramento dello stato dell'organo connesso. I meridiani principali sono presenti sia sulla parte sinistra che sulla parte destra del corpo e quindi sono 24 e simmetrici rispetto al piano sagittale. Oltre ai dodici meridiani principali, i cinesi individuarono altri due meridiani (vasi), aventi la funzione di regolatori dell'energia. Il vaso governatore giace sul piano sagittale posteriore e "controlla" tutti i meridiani yang, il vaso concezione giace sul piano sagittale anteriore e controlla i meridiani yin.

Non tutti i punti di "controllo" del *ki* sono da considerare "punti vitali": a grandi linee possono essere

(Continua da pagina 10)

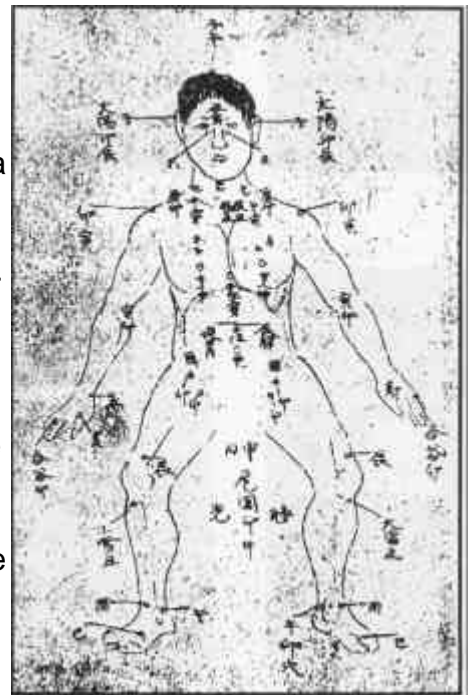
suddivisi in:

- Punti vitali (che "toccati" provocano disfunzioni immediate o ritardate),
- Punti terapeutici (che "massaggiati" causano benessere e ristabiliscono la corretta circolazione),
- Punti di agopuntura (profondi, sotto la pelle, da stimolare con punture o moxibustione).

La teoria è composta da vari principi, osservando i quali si può "trovare" un significato alle sequenze di tecniche contenute nei kata.

I principi più importanti, ma non i soli, prevedono di:

- Attaccare (dove attaccare non significa solo colpire, ma anche premere, manipolare, a seconda del punto) lungo lo stesso meridiano, di solito dalle estremità del corpo verso il centro; l'ultimo punto attaccato è spesso il primo o l'ultimo del meridiano.
- Attaccare, alternativamente, punti su meridiani ying e yang.
- Attaccare seguendo il ciclo distruttivo: ogni meridiano è associato ad un elemento (fuoco, metallo, legno, terra, acqua), che sono legati tra loro dal ciclo distruttivo (fuoco "distrugge" metallo, metallo "distrugge" legno, e così via).
- Attaccare i punti di un meridiano nel periodo temporale in cui questo è in maggiore attività (*shichen*).



Ma la conoscenza dei punti vitali è presente, e non da qualche anno, nelle arti marziali giapponesi, cinesi ed indiane, magari non legata ad una teoria per l'utilizzo. Praticamente ogni scuola di arte marziale giapponese tradizionale ha la sua mappa di punti vitali, il libro di Henry Pleé ne riporta un numero considerevole. Il Dim Mak (colpire i punti vitali) cinese non è da meno, con tradizioni che arrivano a 1000 anni dietro (gli annali Shiji scritti durante la dinastia Han ed il monaco taoista Chang San Feng). Jin Yiming, autore nel 1928 del li-

(Continua a pagina 12)

(Continua da pagina 11)

bro "I segreti della boxe Wudang", identifica in 36 il numero di punti vitali del corpo umano.

"Il *Susruta-Samhità*, un testo medico datato fra il secondo e il quarto secolo d.C., scritto dal fisico e chirurgo indiano SuSruta, contiene informazioni precise su 107 o 108 punti del corpo che, se colpiti o premuti con forza, possono procurare temporanea paralisi, dolore acuto, perdita di coscienza e addirittura morte immediata o ritardata" (da *la via delle arti marziali*, red edizioni, 1988).

Ma il karate ha avuto origine ad Okinawa e quindi se nei kata si "nascondono" applicazioni spiegate dal kyusho jutsu, i creatori dei kata dovevano esserne a conoscenza, se non addirittura esserne gli autori.

Ad Okinawa la conoscenza dei punti vitali è stata trasmessa nel modo tradizionale, da maestro ad allievo, oralmente, in gran segreto, con la pratica. Ogni scuola di karate di Okinawa ha tramandato e tramanda il suo insieme di punti vitali, frutto di anni di ricerca e studio all'interno della scuola stessa. E' raro che queste conoscenze siano state messe per iscritto. La prima testimonianza scritta è nel *Bubishi*, non appartenente a nessuna scuola in particolare, ma patrimonio di parecchi padri fondatori (Chojun Miyagi, Anko Itosu, Kenwa Mabuni, Gichin Funakoshi, ecc.). Il *Bubishi* presenta un insieme di mappe dei punti vitali, concentrandosi nel loro rapporto con lo *shichen*.



Al di fuori del *Bubishi* non sembrano esistere altri riscontri scritti sui punti vitali nel karate di Okinawa del periodo dei padri fondatori, come verificato negli articoli presenti in una edizione speciale della rivista Gekkan Karatedo del 1999, "Kyusho no Himitsu" (I segreti dei punti vitali).

(Continua a pagina 13)

(Continua da pagina 12)

I primi riscontri scritti, riferiti al rapporto tra kyusho e karate, provengono da esperienze giapponesi: Mizuho Mutsu, studente di Gichin Funakoshi e Hironori Otsuka in Giappone, pubblica nel 1933 *Karate Kenpo* e riporta mappe dettagliate dei kyusho, figure anatomiche del sistema scheletrico, circolatorio, digestivo, respiratorio e urinario, con l'indicazione delle "armi" (posizioni della mano e del piede) più adatte per colpire lo specifico kyusho.

Quanto riportato da Mutsu è da considerare l'insieme più completo e coerente di informazioni sul kyusho tra tutte le pubblicazioni del periodo precedente la seconda guerra mondiale.

Perfino la mappa dei punti vitali riportata da Funakoshi nel libro *Karate-do Kyohan* del 1935 non è così completa. Tra l'altro Funakoshi, di origine okinawense, sembra aver ottenuto la mappa dal suo allievo Hironori Otsuka, praticante di Shindo Yoshinryu Jujitsu.

I nomi di alcuni kata sono identificati con numeri, numeri che a loro volta potrebbero avere una relazione con i kyusho: suparinpei (108 'mani'), sanseru (36), sepai (18) e sesan (13) del Goju-Ryu, nijushiho (24 passi) e gojushiho (54 passi) dello Shotokan. Per esempio i numeri 36 e 108 li abbiamo già incontrati nel corso della nostra analisi e potrebbero significare che durante l'esecuzione di quei kata sono presenti 36 piuttosto che 108 tecniche dirette ai kyusho. Per altri però, e per il Goju-Ryu è la tesi che riscuote maggior credito, i nomi di questi kata sono derivati dalla numerologia Buddista, per esempio sanseru ($36 = 6 \times 6$) si potrebbe riferire ai sei organi di senso (occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente) ed alle sei percezioni (colore, suono, gusto, odore, contatto, pensiero).

Esistono sicuramente dei punti del corpo umano più vulnerabili di altri, se sottoposti a colpi, pressioni, prese,....Non sempre i punti "vitali" del karate coincidono con i punti d'agopuntura, così com'è vero il contrario. Conoscere i *kyusho* è importante: *jodan*, *chudan*, *gedan* deve evolvere in punti precisi, di pari passo con l'evoluzione tecnica e con l'intelligenza del praticante.

Prendendo spunto dalle mappe dei kyusho studiate nell'Okinawa Goju-Ryu praticato nella IOGKF, si possono mappare i bunkai ai kyusho. Nel seguito questo "lavoro" è presentato per alcuni bunkai dei kata Gekisai Dai Ichi e Ni.

(Continua a pagina 14)

(Continua da pagina 13)

Gekisai Dai Ichi Bunkai

Se non specificato altrimenti, *semete* inizia i bunkai in *chudan no kamae* (posizione *zen kutsu dachi*); *ukete*, invece, in *shizentai no kamae*. I bunkai devono essere ripetuti in ambedue le guardie.

DTB: *Dento Teki Bunkai* (applicazione tradizionale), OB: *Oyo Bunkai* (variazione dell'applicazione)

(Continua a pagina 15)

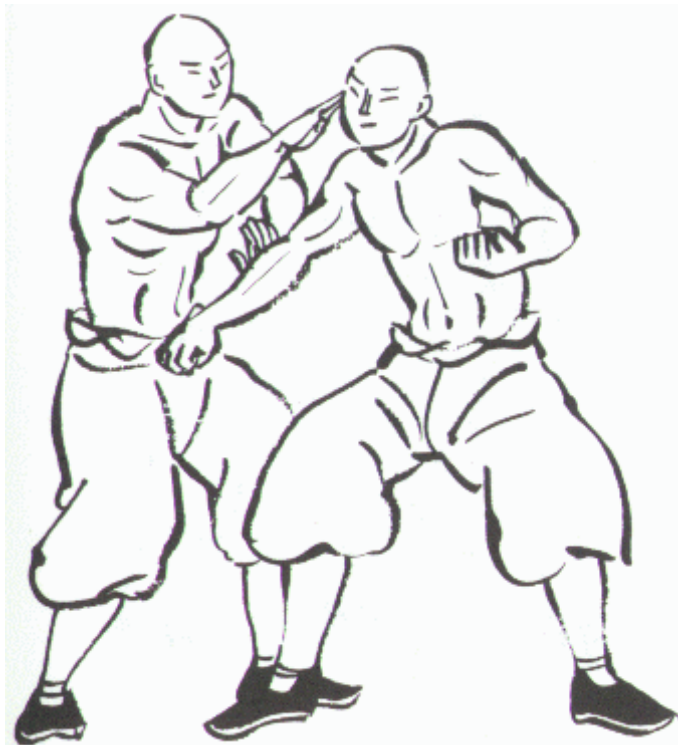
		Kyusho
DTB1	Semete: migi jodan oi tsuki	
	Ukete: hidari jodan age uke (in hidari han zen kutsu dachi), migi jodan oi tsuki (avanzando in migi heiko dachi)	Seimo o Jinchu o Kakon
OB1,1	Semete: migi jodan oi tsuki	
	Ukete: hidari jodan age uke (in hidari han zen kutsu dachi), afferrando il polso dell'avversario e tirandolo verso il fianco sinistro	Uchi shakutaku
	Ukete: migi jodan oi tsuki (avanzando in migi heiko dachi)	Seimo o Jinchu o Kakon
DTB2	Semete: migi gedan oi tsuki (in shiko dachi)	
	Ukete: migi gedan harai uke (in shiko dachi, muovendo a sinistra), hidari chudan zuki	Ushiro denko
OB1,2	Semete: migi jodan oi tsuki	
	Ukete: hidari jodan age uke (in hidari han zen kutsu dachi), afferrare il polso dell'avversario e tirarlo verso il fianco sinistro	Uchi shakutaku
	Ukete: migi jodan gyaku tsuki	Seimo o Jinchu o Kakon
	Ukete: continuando a tirare il polso verso il terreno, avanzare in <i>migi shiko dachi</i> , migi gedan harai uke, proiettando l'avversario	Soma
	Ukete: migi nakadakaken zuki	Kasumi
DTB3	Semete: migi chudan oi tsuki	
	Ukete: hidari chudan yoko uke (in hidari han zen kutsu dachi), migi gedan mae geri	Kinteki
	Ukete: (cadendo con la gamba destra avanti) migi age hiji ate	Kyosen
	Ukete: migi jodan uraken uchi	Jinchu
DTB4	Semete: hidari gedan oi tsuki	
	Ukete: migi gedan harai uke (in migi han zen kutsu dachi), hidari chudan gyaku zuki	Suigetsu
DTB5	Semete: migi chudan oi tsuki	
	Ukete: (muovendosi diagonalmente a sinistra) migi chudan hiki uke (afferrando il polso e tirandolo verso il fianco destro)	Uchi shakutaku
	Ukete: hidari ashi barai e hidari shuto uchi	Seimo
	Ukete: (quando semete è a terra) fumikomi kakato geri	Wakikage
DTB6	Semete: migi chudan oi tsuki	
	Ukete: tora guchi (parando hidari chudan yoko uke, in hidari han zen kutsu dachi), morote awase zuki	Ganka e Denko

(Continua da pagina 14)

Gekisai Dai Ni Bunkai

Se non specificato altrimenti, *semete* inizia i bunkai in *chudan no kamae* (posizione *zen kutsu dachi*); *ukete*, invece, in *shizentai no kamae*. I bunkai devono essere ripetuti in ambedue le guardie.

		Kyusho
DTB1	Semete: migi chudan oi tsuki	
	Ukete: migi chudan hiki uke (in migi heiko dachi), hidari sukui uke al gomito	Hijitsume
	Ukete: (avanzando in tsuri ashi) migi jodan nukite zuki	Hichu o Seimo
OB1,1	Semete: migi jodan oi tsuki	
	Ukete: migi jodan hiki uke (in migi han zen kutsu dachi)	
	Semete: hidari chudan gyaku tsuki	
	Ukete: hidari chudan hiki uke (afferrando il polso)	Uchi shakutaku
	Ukete: migi jodan nukite zuki	Seimo
DTB2	Semete: migi jodan oi tsuki	
	Ukete: hidari jodan mawashi uke (spostandosi a destra, in hidari neko ashi dachi)	
	Ukete: (continuando il movimento) morote shotei oshi (avanzando in tsuri ashi)	Murasame e Tanden



E un maestro domandò: parlatemi dell’Insegnamento.

Ed egli disse:

Nessuno può insegnarvi nulla, se non ciò che in dormiveglia giace nell’alba della vostra conoscenza.

Il maestro che cammina all’ombra del tempio, tra i discepoli, non dà la sua scienza, ma il suo amore e la sua fede.

E se egli è saggio non vi invita a entrare nella casa della sua scienza, ma vi conduce alla soglia della vostra mente.

L’astronomo può dirvi ciò che sa degli spazi, ma non può darvi la propria conoscenza.

Il musicista vi canterà la melodia che è nell’aria, ma non può darvi il suono fissato nell’orecchio, né l’eco nella voce.

E il matematico potrà descrivervi regioni di pesi e di misure, ma colà non vi potrà guidare.

Giacché la visione di un uomo non presta le sue ali ad un altro uomo.

E come Dio vi conosce da soli, così tra voi ognuno deve essere solo a conoscere Dio, e da solo comprenderà la terra.

Tratto da “*Il Profeta*” dell’autore libanese Gibran Kahlil Gibran



Flash News



Elisa Ianniello
 auguri a
 mamma Luisa,
 papà Rocco
 al fratello Claudio
 e alla sorella Alessandra

Elisa Landi
 10 Maggio 2002
 auguri a
 mamma Tiziana,
 papà Angelo
 e alla sorellina Silvia



Tempio Zen Sôtô
 Shôbôzan Fudenji
 18 Agosto 2002

Shukke Tokudo
 (Ordinazione Monastica Zen Sôtô)

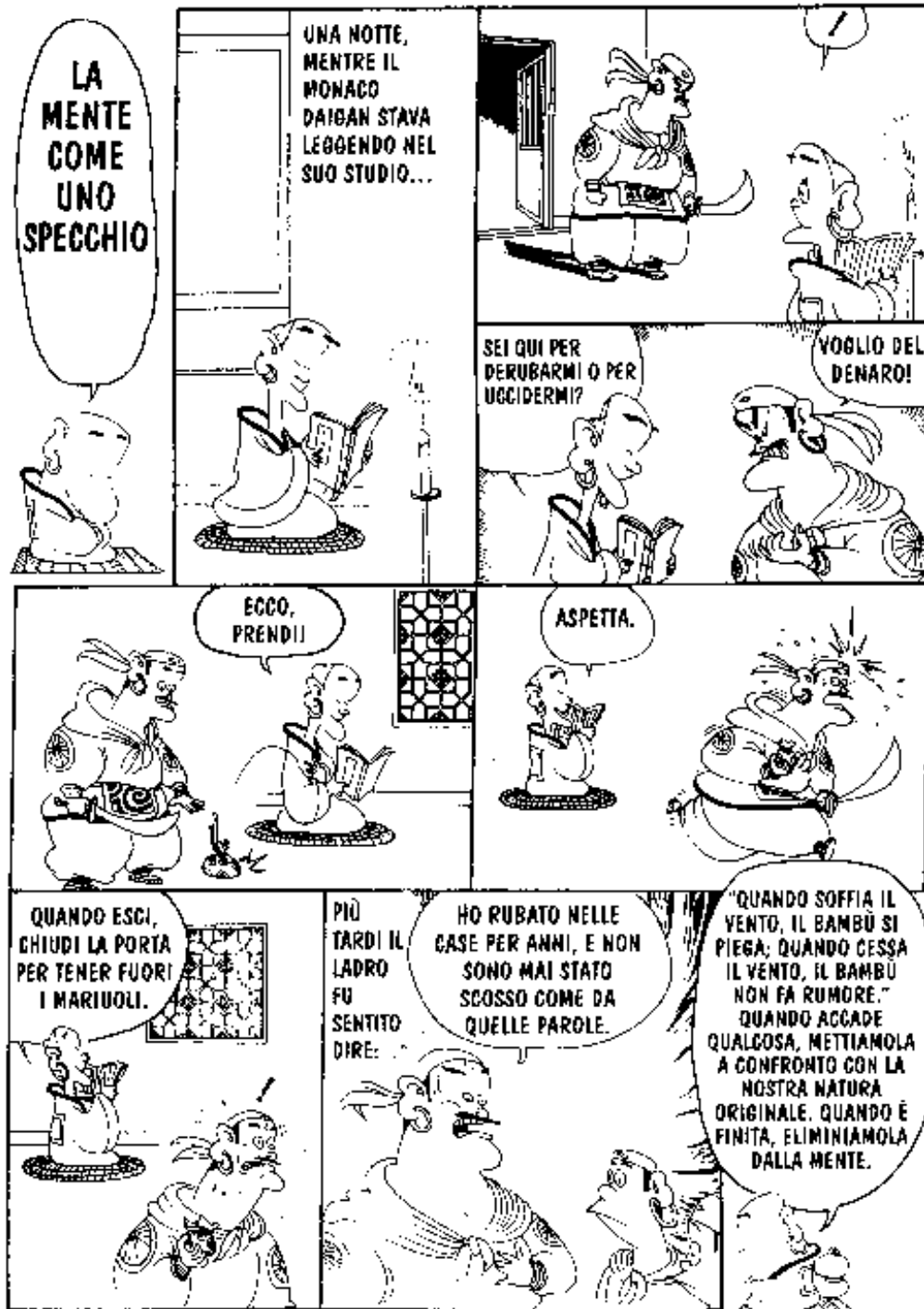
Paolo Taigô Spongia

“ Essere monaco nella vita comune significa vivere nella vita comune senza diventar preda dell’illusione della vita comune. Questa è una buona possibilità.”

Kodo Sawaki Roshi

Dice lo ZEN

Fumetti tratti da : "Dice lo Zen" Universale economica Feltrinelli
Disegni e Testo di Tsai Chih Chung



IKATA

di Shigeru Egami Sensei

(da "The Heart of Karate-Do" - Traduzione: Mirca Mazzavillani)

Pubblichiamo questo scritto del Maestro Egami, già discepolo del fondatore dello stile Shotokan, Gichin Funakoshi Sensei, e a sua volta fondatore e 'riformatore' dello stile Shotokai nato come critica all'interpretazione dello Shotokan.

I diciannove Kata destinati alla pratica dello Shotokan erano: Taikyoku Shodan, Taikyoku Nidan, Taikyoku Sandan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan, Bassai, Kanku, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Hangetsu, Jutte, Empi, Gankaku, Jion e Ten No Kata (Omote e Ura; questi e i Taikyoku kata furono creati da G. Funakoshi). Oggi il Taikyoku Nidan e Sandan ed il Ten No Kata sono poco praticati. Penso che il Nidan e Sandan dei Taikyoku dovrebbero essere aboliti e che al Taikyoku Shodan dovrebbe essere dato il nome di Taikyoku No Kata.

Per quanto riguarda il Ten No Kata, prendendo in considerazione i grandi cambiamenti che si sono verificati nel modo di colpire e di bloccare, penso che sarebbe meglio evitare di praticarlo fino a che non saranno stati fatti ulteriori studi.

Questo lascia sedici kata da praticare, ed io consiglio di concentrarsi su questi.

Se si ha tempo, si può praticare qualche vecchio kata, ma farlo allo scopo di potersi vantare di aver imparato un grande numero di kata è cosa priva di senso. Si dice che in passato un singolo kata veniva praticato per un minimo di tre anni.

Pensate a cosa significa.

Un Kata può essere considerato come un'integrazione di tecniche offensive e difensive, ma è più di questo.

Si dovrebbe cercare di capire lo spirito del maestro karateka che creò il kata, perché esso ha una sua vita e richiede cinque o sei anni per essere perfezionato.

Persino nei quarant'anni che ho praticato, i cambiamenti sono stati molteplici (sarebbe interessante ritornare indietro nel tempo, al momento in cui i kata

furono creati e studiarli).

L'ordine dei movimenti e la struttura dei kata non sono cambiati di molto; è il modo di pensare, basato sui movimenti del corpo, che è cambiato immensamente.

Guardando all'esecuzione di un kata, oggi, i movimenti, nell'insieme, dalla posizione naturale iniziale a quella finale dovrebbero sembrare armoniosi e fluenti, l'esecuzione bella e ritmica e l'esecutore pieno di vitalità e in grado di irradiare energia. Corpo e spirito devono essere una sola entità, e l'energia deve essere concentrata.

La respirazione deve essere continua senza alcuna interruzione.

Nella pratica di un tempo c'era una pausa tra un movimento e l'altro; ora il movimento continua ritmicamente ed è fluido e flessibile.

Le apparenze possono ingannare. Sebbene i movimenti sembrino inefficaci in realtà non lo sono.

Quando il corpo e i movimenti erano rigidi e l'energia dispersa, le tecniche sembravano potenti. In realtà era solo l'esecutore che sentiva i suoi colpi potenti. L'unica soddisfazione era da parte sua; cioè si trattava di autosoddisfazione.

L'avversario non sentiva la forza del colpo e la pratica dei movimenti bloccati, in realtà, era pericolosa.

Poteva significare la morte per la persona che eseguiva.

Un pugno soffice e rilassato che sembra privo di vitalità nel quale l'energia è concentrata, sfonda qualsiasi cosa.

Tuttavia le tecniche non dovrebbero essere praticate semplicemente allo scopo di poterle eseguire nel kata.

(Continua da pagina 19)

Poiché il karate è un'arte combattiva, ogni tecnica o movimento, sia offensivo che difensivo, ha il suo proprio significato, come e perché sono efficaci, e dovrebbe praticare di conseguenza.

Sebbene i movimenti eseguiti in un kata sono continui e ritmici, qualche volta sono fatti lentamente, altre volte velocemente.

Questo è uno dei tre punti essenziali del Karate:

1. applicazione leggera e pesante della forza;
2. espansione e contrazione del corpo;
3. movimenti veloci e lenti nelle tecniche.

Non ha senso utilizzare la forza indiscriminatamente, e nemmeno la velocità in se stessa ha qualche significato.

Si deve capire il senso di ogni tecnica, ogni movimento e il kata come insieme. Tutte le arti marziali hanno dei punti in comune, tipo il ritmo, il tempo, la distanza, la respirazione e il flusso di energia vitale e questi sono impliciti nel karate.

Ma diciamo che non è necessario praticare la respirazione come un qualcosa di specifico.

Il punto cruciale è l'atteggiamento dell'esecutore verso l'esecuzione. Il flusso di energia vitale è un punto più difficile perché non sono mai stati portati a termine definiti studi.

Tuttavia credo che si possa perfezionare attraverso la concentrazione del corpo e dell'anima.

Cos'è l'energia vitale o *intrinseca* ("KI" in giapponese "CHI" in cinese)?

Mentre è impossibile dare una risposta definitiva, si può dire che è posseduta non solo dagli esseri umani ma da tutti gli oggetti animati o inanimati. Si dice che è l'energia che riempie tutto l'universo. La telepatia e psicocinesi sono state oggetto di studi recenti negli Stati Uniti, in Russia e in Giappone. Credo che fin dai tempi antichi ci siano state persone in possesso di tali poteri "soprannaturali", e che anche fra i budoka del passato ce ne fossero alcuni a conoscenza e che utilizzassero tali poteri nella loro pratica.

Mi sembra che si siano verificati numerosi casi nei quali sono stati mostrati questi poteri. Ma il principiante non si deve aspettare di manifestarli.

Questo è impossibile! Può praticare karate come una semplice arte combattiva e può impegnarsi per diventare più forte possibile ma il principiante non sarà in grado nemmeno di differenziare la concen-

trazione dal rilassamento.

E' meglio iniziare un kata semplice, come il Tai-kyoku, in gruppo con qualcuno che da le istruzioni. Lo si dovrebbe praticare dieci, venti, cinquanta, cento volte senza sosta. Non sarete in grado di usare molto il cervello ma non dovete aspettarvi di farlo.

A questo punto, dovrete praticare strenuamente senza preoccuparvi se il corpo è rigido oppure no. Semplicemente praticate duramente; questo è tutto.

Cosa succederà? Nel caso di ragazzi dotati di grande energia e vigore praticando il kata in questo modo, dopo venti o trenta ripetizioni saranno esauriti, perché c'è un limite.

Continuando a praticare diventeranno ancora più esauriti, fino al punto di non essere in grado di reggersi in piedi, il respiro affannoso si trasformerà in sussulti e la vista si oscurerà.

In questo stato di assoluta spossatezza è probabile che desiderino uno stato di incoscienza.

Ma non dovrebbero fermarsi. Continuando in questo stato, diventerebbero come degli automi e sarebbero incapaci di concentrare l'energia nei loro movimenti.

Per essere più chiari, non sanno più quello che stanno facendo. A questo stadio, realizzeranno che i movimenti sono diventati soffici e naturali. Non potranno usare la mente, ma i movimenti saranno acquistati dal corpo.

Se continuano la pratica, è possibile che raggiungano lo stadio in cui la mente è molto trasparente e in grado di capire i movimenti del corpo. Oppure è probabile che dimentichino qualsiasi cosa e si trascinino sul pavimento.

Possono ripetutamente perdere e ritrovare coscienza fino a che non scoprono di sentirsi enormemente esauriti. E' allora che capiranno di essere caduti o svenuti dall'esaurimento.

Ma anche allora, nel caso di un comando, reagirebbero in qualche modo, sebbene non necessariamente fisicamente.

Allo stesso tempo arriveranno a comprendere la relazione fra loro e la persona che impartisce gli ordini, la relazione fra gli esecutori e la relazione fra la mente e il corpo.

I movimenti del corpo e il flusso delle sensazioni all'inizio saranno molto confusi, poi si calmeranno, e alla fine si entrerà in uno stato di tranquillità e concentrazione, e il respiro diventerà regolare nonostante il vigore dei movimenti.

(Continua a pagina 21)

Non sarà il principiante a riuscirvi. Solo dopo una lunga pratica sarà possibile gradualmente avvicinarsi a questo stato. Solo quando il corpo sarà allenato completamente si riuscirà a raggiungerlo. Non limitate l'esercizio dei vostri poteri ad un livello minimo.

Penso che nessuno conosca veramente i propri poteri e capacità fisiche. E' probabile che vi sembri impossibile continuare, ma alla fine arriverete a comprendere il grande potere del corpo e della mente.

Dovreste sfidare quel potere finché non crollate veramente a terra.

Questo tipo di pratica dovrebbe essere eseguita con dei movimenti veloci, per esempio, eseguire il Taikyoku kata in cinque secondi.

Ma c'è un altro tipo di pratica che consiglio di fare. Cercate di eseguire il Taikyoku kata in tre minuti e mezzo o quindici minuti senza fermare mai i movimenti.

Quest'ultima pratica si rivelerà più difficile di quella veloce.

E' naturale a questo stadio mostrare delle critiche; anzi è solo umano. Ciò che va tenuto presente è che state entrando e sfidando un mondo sconosciuto, un mondo di pratica, per il quale il vostro stato attuale di conoscenza è insufficiente.

Dovete praticare fino a che il corpo non apprende. Questa è pratica. La pratica del kata non deve mai essere considerata come qualcosa di ovvio.

Considerate ad esempio la posizione di partenza (yoi) in vari kata, dquella degli Heian, del Kanku, del Jutte, dei Tekki kata e così via, e vedrete che sono tutte diverse.

Perché? Si è indotti a pensare che la posizione di partenza di tutti i kata dovrebbe essere la stessa,

ma non è così.

Possiamo anche chiederci se in un'arte marziale ci sia una posizione fissa (kamae), e se sia necessaria una tale posizione.

Pare che questo abbia delle relazioni con le posizioni yoga, ma ha qualche relazione coi mudra del buddhismo esoterico?

Stando alla letteratura sul Tai Chi Ch'uan cinese, la posizione di partenza nel Jutte è una espressione dell'unità fra Yin e Yang.

Come è successo e che funzione ha?

So che ci sono dei cambiamenti nella funzione dei vari kata, ma devo confessare che non ne conosco la ragione, e nemmeno perché cambiano a seconda del kata.

Questo è un problema, e ce ne sono molti altri che, penso, debbano essere studiati più approfonditamente in futuro.

Fra i vari kata ce ne sono alcuni i cui fondamentali sono stati chiaramente descritti. Tuttavia, in realtà, è difficile eseguirli stando ai fondamentali. Sebbene non si riescano a comprendere a fondo, non si deve pensare che i movimenti non abbiano significato o una ben precisa funzione. Consiglio di eseguire i movimenti pensandoli, e interpretandoli a vostro modo, mettendoci il cuore e l'anima.

Questa è pratica.

In un certo senso, la pratica, sia fatta da soli che in gruppo, è una lotta contro il proprio io.

C'è una forte tentazione ad essere pigri e a praticare con comodo. Non si deve essere pigri; si deve imparare ad accettare una dura pratica.

Non si deve pensare alla pratica come ad una lotta contro un avversario.

Si devono sfidare i limiti estremi della propria forza.



Gichin Funakoshi Sensei
fondatore dello Shotokan

La Storia del Karate Okinawa Goju-Ryu

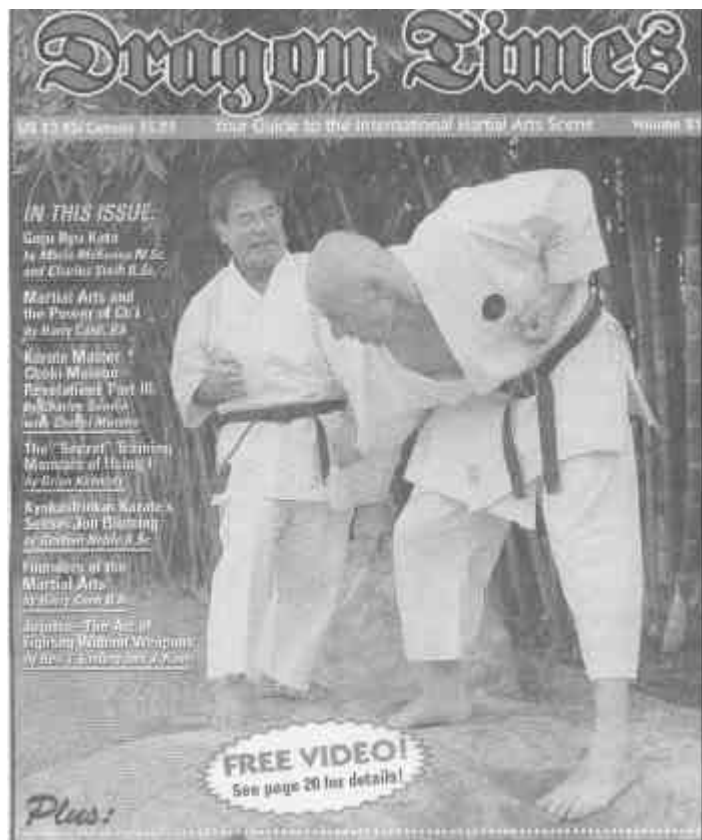
In questo numero pubblichiamo la traduzione ad opera di Paolo Taigo Spongia di un articolo apparso su 'Dragon Times' vol.19 che recensisce la ristampa del libro History Book di Higaonna Sensei. Recensione già pubblicata sul 'Journal of Asian Martial Arts, vol.8 ,1999 a firma del Dott. Robert Dohrenwend
Nel prossimo numero di Tora Kan Dojo continua la traduzione del Libro.

Higaonna Morio è figura di tal imponente statura nel mondo del Karate che sinceramente non necessita di presentazioni. Risultato di decenni di ricerca sulla storia del Goju-Ryu, il suo libro è basato su informazioni che ha raccolto quando era un giovane allievo, centinaia di ore di interviste a anziani karateka e istruttori di Okinawa, e la sua personale ricerca portata avanti in Cina.

Il libro di Higaonna è la fonte più attendibile disponibile in inglese sui primissimi tempi del Karate di Okinawa. E' una fortuna che Higaonna, nativo di Okinawa e quindi linguamadre okinawense e grandemente rispettato karateka dalle grandi capacità e dalla profonda comprensione, è stato ispirato a condurre questa ricerca durante il periodo in cui gli anziani karateka okinawensi erano ancora viventi. E' stata una combinazione straordinaria di abilità ed opportunità.

Il libro è di grande qualità e molto ben illustrato. La carta di eccellente qualità, e le pagine cucite e non solo incollate. La copertina è durevole e accattivante. Questo libro è stato costruito per essere solido. Sopporterà le frequenti consultazioni senza danni evidenti. E questa è un'ottima cosa.

Il libro inizia con una introduzione alle isole Ryukyu poi traccia lo sviluppo del Goju-Ryu Karate attraverso le vite di Higaonna Kanryo, Miyagi Chojun, Shinzato Jin'an, e Miyagi An'ichi, con un brevissimo capitolo dedicato a descrivere la pratica di Morio Higaonna che



iniziò nel 1955 sotto la guida di Miyagi An'ichi. Il libro si conclude con una sezione biografica dedicata agli allievi, amici, e parenti sia di Miyagi Chojun che di Higaonna Kanryo, che include diverse interviste. C'è poi una sezione finale su importanti arti marziali cinesi, così come un'appendice che contiene materiale che integra le note a piè di pagina, materiale troppo vasto per essere incluso nelle note. C'è anche un utilissimo glossario ed indice.

(Continua da pagina 22)

Questo libro rende chiaro che l'idea comunemente espressa che non ci sono segreti nelle arti marziali è inesatta. Nonostante l'insegnamento del Karate fu reso pubblico nel 1901, c'erano ancora segreti nei Kata, e solo raramente ad un allievo erano insegnate tutte le applicazioni conosciute di un particolare kata o di tutti i kata di un determinato stile. Molto nella antica tradizione era mantenuto segreto, ed era destinato a rimanerlo. I loro kata erano stati ideati come 'libri di testo' per iniziati, non per semplici osservatori che un giorno si sarebbero potuti rivelare nemici. Alcuni degli insegnamenti nascosti in questi kata rimarranno probabilmente segreti, poichè furono insegnati solo a pochi, e talvolta questi pochi morirono nelle frequenti guerre asiatiche.

Higaonna Kanryo e Miyagi Chojun entrambi ridussero il numero dei loro allievi poichè non volevano che i loro insegnamenti fossero utilizzati per fini sbagliati. Poichè ci fu una diffusa tendenza a limitare l'insegnamento per questa ragione, i differenti stili di karate spesso dipendono su di un'esiguo e fragile fondamento per la loro trasmissione alle future generazioni. Frequentemente, per più di una decade, solo un uomo potè conoscere l'intera tradizione di un particolare stile, e se quest'uomo fosse morto la tradizione sarebbe morta con lui.

Anche le informazioni storiche erano mantenute segrete, e in parte, il libro di Higaonna è un deliberato tentativo di ricostruire e preservare almeno qualcosa del materiale storico inedito che andò perso quando la collezione di Chojun Miyagi andò distrutta nella seconda guerra mondiale.

Sebbene l'autore abbia tentato di non dimenticare nessuno che abbia avuto un particolare rilievo nella storia del Goju-Ryu Karate, più di due terzi del libro sono dedicati alla vita di Chojun Miyagi Sensei. In un certo senso, il libro è una biografia di Chojun Miyagi. Esso riflette sia il relativo ammontare di informazioni disponibili sui differenti maestri di Goju-Ryu e la posizione chiave occupata da Chojun Miyagi nello sviluppo del Goju-Ryu. Nonostante ciò il libro contiene una grande quantità di materiale sull'antico Karate di Okinawa in generale.

L'insegnante di Miyagi Chojun, Higaonna Kanryo, andò nel Fuzhou, Cina, alla fine degli anni 1860 e vi trascorse 14 anni, per lo più praticando sotto la guida di Ryu Ryu Ko. Durante questo periodo, Higaonna Kanryo apprese molti dei kata che caratterizzano il moderno Goju-Ryu karate. L'autore ha fatto un serio sforzo per tracciare le radici cinesi del karate Goju-Ryu stimolato dalle parole di Miyagi Chojun "il nostro stile risale al 1828". Higaonna Morio si è recato nel Fuzhou, in Cina, e ha cercato di visitare ogni luogo che avesse avuto connessioni con Kanryo Higaonna. Sfortunatamente, la seconda guerra mondiale distrusse tutte le memorie scritte riguardo all'insegnante di Kanryo Higaonna, Ko Ryu Ryu, che è ora conosciuto solo attraverso la tradizione orale. Miyagi Chojun fu una figura imponente nel Karate di Okinawa per buona parte della sua vita. Fu uno dei pochissimi uomini in questo secolo a creare un nuovo Kata, il Tensho Kata, attorno al 1921, e i due Kata Gekisai nel 1940. Considerava Kata fondamentali il Sanchin, il Tensho ed il Naifanchi. Il Kata Sanchin ha giocato un ruolo centrale nel Karate Goju-Ryu già dalle sue origini cinesi, e l'importanza del Kata Sanchin è enfatizzata in tutto il libro. E' interessante che nè il Tensho, i due Gekisai Kata, nè il Naifanchi Kata sono tra i Kata originariamente imparati in Cina da Higaonna Kanryo, e che il Kata Naifanchi non è elencato tra i Kata del Goju-Ryu. Ci sono un certo numero di affascinanti contraddizioni nella vita di Miyagi Chojun.

Nonostante Miyagi avesse ristretto il numero dei suoi allievi, tentò comunque di diffondere e promuovere il Karate sia in Okinawa che in Giappone dopo il 1926, e alle Hawaii nel 1934. Il Karate era relativamente sconosciuto negli anni 20 e 30 ed era presente una notevole discriminazione contro gli okinawensi in Giappone. Miyagi sottolineò come il Karate fosse un importante e intangibile tesoro culturale, e ovviamente percepì che la diffusione del Karate avrebbe alleviato alcune delle discriminazioni contro gli okinawensi in Giappone. Credeva anche che la moderna evoluzione tecnologica doveva essere controbilanciata dall'educazione morale attraverso l'allenamento dello spirito umano, e che il

(Continua a pagina 24)

(Continua da pagina 23)

Karate era il più efficace strumento per questo allenamento.

Miyagi Chojun creò i due Gekisai Kata, in parte per migliorare l'adattabilità del Karate ad una più vasta varietà di allievi, e nel periodo successivo alla guerra gradualmente modificò il proprio sistema di insegnamento per venire incontro all'esigenza dettata da classi più numerose di allievi. Durante questo periodo, organizzò i Kata del Goju-Ryu in una sequenza prefissata. Prima di questo periodo un allievo avrebbe appreso il Sanchin e spesso soltanto un altro Kata, scelto specificamente per quell'allievo. Comunque, Miyagi ancora non pubblicizzava il suo insegnamento, gli allievi dovevano essere personalmente presentati e raccomandati, e tra il 1949 e il 1951, ebbe solo un allievo, Miyagi An'ichi, che allenò con grandissima attenzione ai dettagli. Evidentemente, il suo timore di insegnare il Karate a qualcuno che potesse abusarne fu controbilanciato dalla sua preoccupazione che le conoscenze del Karate non andassero perdute. I karateka moderni possono essere sicuri che un certo numero di idee che aveva Chojun Miyagi sarebbero in contrasto con le tendenze odierne. Per esempio, si opponeva al sistema dei gradi nel Karate, perché credeva che in tal modo gli uomini sarebbero stati giudicati dal loro grado anziché per la loro personalità. Il sistema dei gradi dan fu introdotto ad Okinawa soltanto nel 1956 dopo la morte di Miyagi, e la prima graduazione interstile in Okinawa non ebbe luogo fino al 1960.

Nè Higaonna Kanryo nè Miyagi Chojun si facevano pagare per il loro insegnamento, e successivi insegnanti spesso non facevano pagare alcuni allievi particolarmente dedicati alla pratica. Miyagi Chojun insisteva sulla necessità di essere umili. Nè Kanryo Higaonna nè Chojun Miyagi pubblicizzavano il loro insegnamento, e Miyagi non si riferì mai parlando del suo stile di Karate usando il nome Goju-Ryu, ma semplicemente come *bu o te*.

Miyagi considerava l'ignoranza come una vergogna. Raccomandava che un allievo si allenasse in uno stile differente per un periodo, se percepiva che sarebbe stato utile per quell'allievo. Il 1° e il 15 di ogni mese invitava al Dojo alcuni ospiti come relatori per tenere conferenze. Il termine 'gruppi di ricerca'

utilizzato per descrivere i club di Karate negli anni 30 rivela l'attitudine con cui era studiato il Karate in quel periodo.

E' evidente che il Karate non era assolutamente considerato uno sport competitivo.

Questi atteggiamenti verso la graduazione dan, il denaro, la diffusione pubblicitaria, allenamenti 'incrociati', e la competizione mostrano come il Karate ha sia perso che guadagnato nella sua crescita in popolarità nell'ultimo mezzo secolo.

Su quale sia stato il guadagno è lasciato al giudizio del lettore valutarne la portata.

Questo libro può essere facilmente considerato uno dei migliori tra i pochissimi, libri seri sulla storia delle arti marziali, ed è pieno di interessanti sorprese. Per esempio, l'autore riporta il discorso di Miyagi Chojun in cui descrive le tre leggende cinesi ed okinawensi che tracciano le origine delle arti marziali. Una di queste leggende è situata in Asia minore. L'ho trovato affascinante, come la più antica arte marziale conosciuta è il *pankration* greco che divenne una specialità olimpica nel 648 prima di Cristo. La data anticipa documenti o risorse archeologiche di ogni altra arte marziale.

La danza pirrica, una danza marziale greca che poteva essere eseguita armati o senz'armi, simile ai moderni kata, esisteva nello stesso periodo ed era probabilmente utilizzata per apprendere ed insegnare le tecniche del *pankration*.

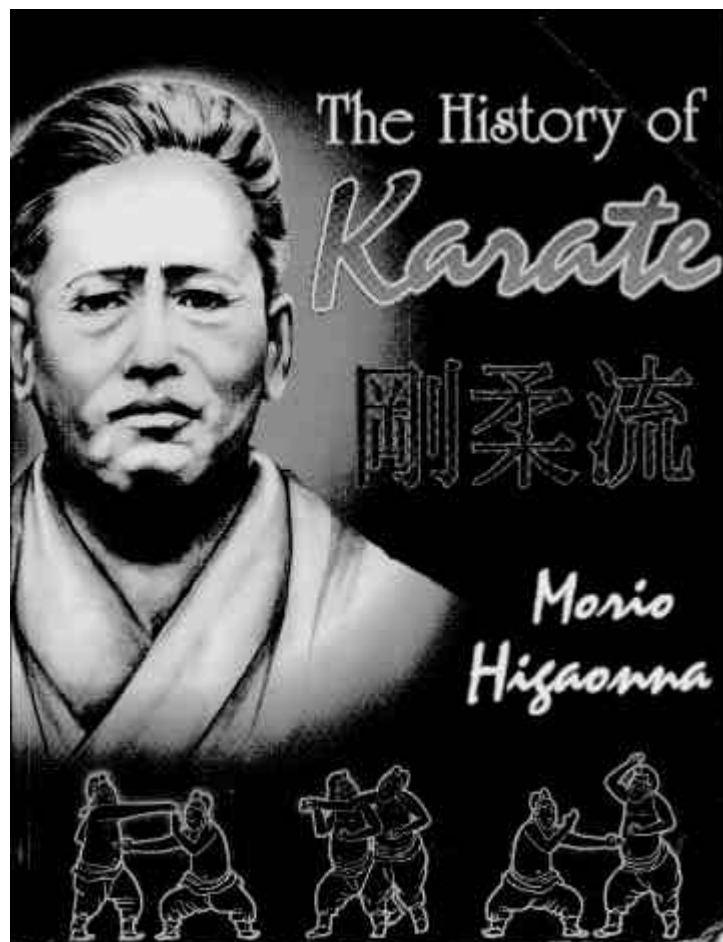
L'idea che quest'arte greca sia una delle maggiori fonti di tutte le arti marziali disarmate asiatiche non è un'ipotesi lontana dalla realtà. Alessandro il Grande era un'entusiasta del *pankration*, e lo stesso *pankration* fu introdotto in Asia come in India, insieme ad altri sports marziali greci, dall'esercito di Alessandro. Alessandro fu il più grande condottiero dei suoi tempi e uno dei più grandi condottieri di tutti i tempi. Lui e i suoi soldati godettero di un enorme prestigio dovunque nel mondo antico. L'insegnamento dell'arte marziale favorita di quell'esercito sarebbe stato altamente apprezzato da ogni soldato o guerriero di quel periodo. Non è interessante che una leggenda di Okinawa indica una possibile origine greca per le arti marziali asiatiche ?

“The History of Karate: Okinawan Goju-

(Continua a pagina 25)

(Continua da pagina 24)

Ryu” è una miniera d’oro di informazioni riguardanti i primi periodi della storia si un apprezzatissimo stile di Karate, e contiene meravigliose descrizioni dei primissimi allenamenti ad Okinawa. Ma contiene molto di più. Gli ideali etici di Chojun Miyagi, metodi di insegnamento, e stili di vita ispirando in tal modo l’approccio al Karate del moderno karateka. Questo libro dovrebbe essere sugli scaffali di ogni serio praticante di Karate, per essere consultato spesso.



Agenda

I.O.G.K.F. Italia

28 Settembre 2002	Incontro di Formazione Insegnanti IOGKF Italia
29 Settembre 2002	Seminario d'Autunno 1° Seminario Stagione 2002/2003
8/17 Novembre 2002	Chief Instructors Gasshuku Okinawa - Giappone
8 Dicembre 2002 (data da confermare)	Trofeo Higaonna Kata IOGKF
26 Gennaio 2003	Seminario d'Inverno 2° Seminario stagione accademica 2002/2003
Febbraio 2003 (data da definire)	2° Trofeo Iri Kumi
Marzo/Aprile 2003 (data da definire)	Gasshuku con Sensei Shunji Sudo Tanaka
Maggio 2003 (data da definire)	3° Gasshuku Sardegna e Seminario di Primavera Olbia Miyagi Chojun Dojo
20/21/22 Giugno 2003 (data da confermar)	Ken Zen Ichinyo Gasshuku Il Gasshuku dell'unità di Karate-Do e Zen Monastero Fudenji - Salsomaggiore
Luglio 2003	XXI Gasshuku Europeo Hamburg, Germania

Pratica Zen

Ricordiamo che le sedute di pratica Zen presso il Dojo Tora Kan si tengono regolarmente ogni:

Martedì ore 06:00/07:00

Venerdì ore 22:30/23:30

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

Ricordate ! 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

<http://www.iogkf.it>

Schegge

Z en e non.....

HAIKU ICHI

La mano vuota
Come vento mi colpì.
Giacqui, beato.

Roberto Chiararia



Le parole sono un inganno.

Al fine di sopravvivere lo scrittore deve continuare ad illudersi;
solo l'azione non è mai ingannevole.

In età del bronzo la vita media era di 18 anni, al tempo dei romani
di 23.....il cielo doveva essere bellissimo allora

Yukio Mishima



Lavora senza aspettarti nulla. Sarai ricompensato

"Nella filosofia zen è molto importante il lavoro, tanto è vero che è il primo passo nella formazione dei monaci. Ed è considerato svincolato dal concetto di profitto: la vera e unica libertà dello spirito si raggiunge quando la causa (in questo caso il lavoro) non conosce l'effetto (il guadagno), e l'effetto non conosce la causa. Questo si traduce in una guida per il nostro comportamento: fare qualunque cosa si presenti, senza pensare necessariamente al ritorno che se ne avrà, ma cercando di essere tutt'uno con ciò che si fa.

Credo sia un'ottima strada per sentirsi realizzati e felici".

Maestro F.Taiten Guareschi

in un'intervista rilasciata al settimanale : "Donna Moderna"



Tutti pensano di cambiare il mondo,
nessuno pensa di cambiare se stesso.

Lev Tolstoj



Non conosciamo mai la nostra altezza finché non siamo chiamati ad alzarci.
E se siamo fedeli al nostro compito arriva al cielo la nostra statura.

L'eroismo che allora recitiamo sarebbe quotidiano,
se noi stessi non c'incurvassimo chini per la paura di essere dei re.

Emily Dickinson



Un guerriero pensa alla propria
morte quando le cose diventano
poco chiare.

Don Juan



HAIKU NI

In cento sotto
Un tetto. Primavera
Spiega le ali.

Roberto Chiararia



Analizzando e valutando ogni giorno tutte le
idee, ho capito che spesso tutti sono convinti
che una cosa sia impossibile, finché arriva uno
sprovveduto che non lo sa e la realizza.

Albert Einstein



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 I 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.

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.

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

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.
Manzari
XIV Gasshuku Europeo.....del M° P.
Spongia
Nei numeri precedenti

Anno III n° 6 Dicembre/Febraio 1996-97

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

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
Guareschi
Calendario Provvisorio eventi
L'arbitro: Modifiche al regolamento.....di Manzari
Giuseppe
Poesia Zen

Anno III n° 8 Estate 1997

Karate-do Gaisetsu.....del M° C.
Miyagi
One More Time.....di A. Bini
Okinawa 1998.....del M°
Higaonna
Un allenamento straordinario anzi normale.....di G. Manzari
Poesia Zen e non.....
Nei numeri precedenti.....
Riconoscimento del Kobudo Kyokai

Anno III n° 9 Autunno 1997

Karate-do Gaisetsu.....del M° C.
Miyagi
One More Time.....di A. Bini
Okinawa 1998.....del M°
Higaonna
Un allenamento straordinario anzi normale.....di G. Manzari
Poesia Zen e non.....
Nei numeri precedenti.....
Riconoscimento del Kobudo Kyokai

Anno IV n°10 Inverno 1997

Non Perdete la Memoria.....di P. Spongia
Hojo Undo l'allenamento supplemetare.....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

Anno IV n°11 Primavera 1998

Shuichi Aragaki.....di P. Spongia
Aikido ovvero.....di E. Vitalini
Perchè parlare di Yoga oggi.....di Stefania Amici
Poesia Zen e non
Sulle Arti Marziali.....del rev. Taiten
Guareschi

Anno IV n°12 Estate 1998

Sensazioni nel Dôjô.....di F. Mezzanotte
La Storia del Karate
Okinawa Goju-Ryu.....di Morio
Higaonna
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
Higaonna
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.....p. 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 Kakkie 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 (2ªparte)

Conferenza del M°Guareschi.....pag.11

Ancora la Chiamano Olimpiade.....pag.16

L'attimo Da Non Pendere.....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 Esatate/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

"Solo chi indossa la spada può dirsi pacifico.
Chi non indossa la spada non saprà mai
se è veramente pacifico."