

Tora Kan Dojo



In questo numero

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

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 35

35

Inverno 2006

Ventennale 1986-2006

immagine di copertina: Sydney Leijenhorst Sensei

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 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 2006.

Hanno collaborato alla realizzazione

- Paolo Taigô Spongia :** 42 anni, cintura nera 5° dan, Maestro Federale Fijlkam, Responsabile nazionale e Capo Istruttore I.O.G.K.F. per l'Italia. Monaco novizio Zen Sôtô.
- Roberto Ugolini:** 40 anni, ingegnere, cintura nera 3° dan, insegna Karate-do presso il Dojo Scuola di Karate-Do a Roma.
- Silvia Kôjun Arriga:** 32 anni, impiegata, terapeuta Shiatsu, cintura nera 1° dan assistente di dojo, pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.
- Mario Arcari:** 23 anni, studente in ingegneria, cintura nera 1° dan, assistente di dojo, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo di Roma.
- Fabrizio Angelici:** 33 anni, cintura nera 2° dan, insegnante di Karate-Do responsabile del Dojo Karate-Do Kenkyu Kai di Cerenova.
- Vanessa Vicentini:** 6 anni, cintura bianca, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo di Roma.
- Jacopo Vicentini:** 9 anni, cintura bianca, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo di Roma.
- Valerio Proietti:** 24 anni, cintura nera 2° dan assistente di dojo, pratica Karate-Do al Tora Kan Dojo di Roma
- Maura Garau:** 41 anni, imprenditrice, pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.
- Hoda Youssef:** 26 anni, studentessa in Filosofia, cintura arancione, pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.
- Giovanni Greco:** 29 anni, studente in Antropologia, cintura verde, pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.



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 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

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	Russia	-- Alexander Filimonov
F.R. Germany	-- Peter Lembke	Scotland	-- John Lambert
France	-- Bernard Cousin	Singapore	-- Chris de Vet
Georgia, Rep. of	-- Paata Chelidze	Slovenia	-- BogdanVukosavljevic
Hong Kong	-- Lam King Fung	South Africa	-- Bakkies Laubscher
Hungary	-- Ferenc Szigetvari	Spain	-- Luis Nunes
Iceland	-- Gretar Om Halldorsson	Sweden	-- Bjorn Jonzon
India	-- Pervez Mistry	Tadjikistan	-- Oleg Khen
Israel	-- Leon Pantanowiz	Turkey	-- Fatih Ince
Italy	-- Paolo Francesco Spongia	Ukraine	-- Alexandre Grishniakov
Japan	-- Morio Higaonna	United States	-- Miko Peled
Kazakhstan	-- Karmenov Amangeldi	Venezuela	-- Shunji Sudo

IOGKF ITALIA Dôjô riconosciuti

Honbu Dôjô: TORA KAN (Sensei Paolo Spongia) Via di Selva Candida 49 Roma tel. 06/61550149
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
Dôjô: Sui Shin Kan (Sensei Salustri Miriam Sensei) Istituto Galilei Via Conte Verde 3394620752
Dôjô: Daruma Club (Sensei Dario Massa) c/o Break Fitness, Via Dante 58/b, Palermo 3381624897

L'Agenda di Higaonna Sensei ed eventi internazionali IOGKF

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

APRILE 2006

7/9 Roma Gasshuku condotto da Sensei Sydney
Leijenhorst e Sensei P.Taigo Spongia

MAGGIO 2006

12/18 Miyagi Chojun Martial Arts Festival
Niagara Falls, Canada:
Gasshuku
Campionato del Mondo IOGKF
Friendship International Tournament

GIUGNO 2006

Ken Zen Ichinyo Gasshuku condotto
da Sensei P.Taigo Spongia, Fudenji,
Salsomaggiore, Italia

LUGLIO 2006

Gasshuku Europeo, Francia

NOVEMBRE 2006

Chief Instructors Gasshuku
Okinawa, Giappone

IOGKF International Presents
國際沖繩剛柔流空手道連盟

THE MIYAGI CHOJUN MARTIAL ARTS FESTIVAL 2006

宮城長順武道祭

Niagara Falls, Canada

May 12-18, 2006

A SPECIAL EVENT FOR IOGKF MEMBERS, OUR GUESTS
AND THOSE WHO WISH TO JOIN THE IOGKF *



Chojun Miyagi

il suo contributo alla promozione del Karate-do e alla sua evoluzione culturale

di Roberto Ugolini

I Karate-Do è oggi diffuso e riconosciuto in campo internazionale, ma negli anni venti del secolo scorso era diffuso solamente ad Okinawa e non era ancora riconosciuto dalle autorità giapponesi. In questo articolo vogliamo evidenziare alcuni aspetti legati alla promozione del karate da parte di Chojun Miyagi, fondatore dello stile Goju-Ryu di Karate-Do. Miyagi, oltre a continuare gli insegnamenti ad Okinawa e nelle isole principali del Giappone, comprese che se il karate voleva essere degno al rango del Budo e essere diffuso in Giappone ed internazionalmente doveva evolvere in qualità culturale. Allo scopo Chojun Miyagi scrisse alcuni manoscritti e articoli, inoltre partecipò ai tentativi di standardizzazione riguardanti le terminologie e pratiche di allenamento, compresa la creazione di kata per l'insegnamento nelle scuole.



La “vita marziale” di Chojun Miyagi, fondatore dello stile Goju-Ryu di Karate-Do, può essere suddivisa in cinque periodi¹:

- la pratica con Kanryo Higaonna (1902 – 1915)

- la ricerca e la diffusione del karate ad Okinawa (1916 – 1926)

In questo periodo Chojun Miyagi sistematizzò e completò il *Naha-te* di Kanryo Higoanna e contribuì alla diffusione pubblica del karate ad Okinawa, insegnando presso alcune strutture pubbliche (scuole, polizia), effettuando numerose dimostrazioni, fondando club di ricerca.

- il riconoscimento ufficiale del karate (1927 – 1933)

In questo periodo Chojun Miyagi fu parte attiva nel processo che portò al riconoscimento del karate nelle strutture ufficiali di Okinawa (Associazione Atletica della Prefettura di Okinawa, inserimento nel curriculum scolastico) e giapponesi (creazione della filiale di Okinawa del *Dai Nippon Butokukai*², con l'inserimento del karate come arte marziale riconosciuta).

- la promozione del karate (1934 – 1942)

L'opera di promozione fu portata avanti attraverso gli insegnamenti, sia in Giappone sia all'estero, ma anche attraverso alcuni scritti e tentativi di standardizzazione di terminologie e pratiche di allenamento.

(Continua a pagina 6)

¹ La suddivisione è, ovviamente, opera dell'autore, tenendo conto delle attività di Chojun Miyagi e cercando di raggrupparle secondo un percorso di formazione tecnica e marziale.

² L'organizzazione ufficiale che raggruppava tutte le discipline del budo, fondata nel 1895 e sciolta dopo la seconda guerra mondiale.

(Continua da pagina 5)

- la trasmissione del *Goju-Ryu Karate-Do* (1947 – 1953)

Per quanto di conoscenza comune, il maestro Chojun Miyagi ha lasciato tre testimonianze scritte.

“Goju-Ryu Kenpo”

Questo manoscritto è stato donato da Chojun Miyagi a un suo allievo, Kiji Azama, il 29 agosto 1932. Il contenuto del manoscritto è stato riportato nel libro “*Karate no kokoro*” di Seikichi Toguchi (Tokyo: Okinawa Bunka Kyokai, 1986). La prima pagina del manoscritto, contenente il titolo, la data, il destinatario e la firma di Miyagi, è apparsa nel libro “*Okinawan Goju-Ryu II*”, sempre di Seikichi Toguchi (Santa Clarita, CA: Ohara Publications, Inc., 2001).

Secondo Joe Swift, insegnante di Okinawa Shoreiryu Karatedo a Tokyo e ricercatore di storia ed evoluzione delle arti marziali di Okinawa, esiste una seconda copia del mano-

scritto, donata da Miyagi ad un altro allievo, Tatsunori (Tatsutoku) Senaha.

Swift ha tradotto in inglese il manoscritto, la traduzione sarà inserita nel libro di prossima pubblicazione “*The essence of Naha-te*” (L'essenza del *Naha-te*).

Sia Azama che Senaha sono stati allievi okinawensi di Miyagi nel periodo 1918-1926 e successivamente si sono trasferiti in Giappone.

È interessante notare che Chojun Miyagi utilizza il termine *kenpo*, termine che in giapponese



sta a indicare le arti marziali di origine cinese.

Da sinistra verso destra: Yasuhiro Konishi, Chojun Miyagi, Azama,

(Continua a pagina 7)



Primo da sinistra, Tatsunori Senaha; quinto da sinistra, Chojun Miyagi (Okinawa, circa 1926).

(Continua da pagina 6)

Gichin Funakoshi (Tokyo, 1928)

“*Karate-Do Gaisetsu*” (Spiegazione generale sull'arte del *Karate*)

Di questo manoscritto se ne conoscono tre versioni:

- 23 marzo 1934, donata da Chojun Miyagi a Yasuhiro Konishi³. Una traduzione in inglese è riportata nel libro di Patrick McCarthy “Ancient Okinawan Martial Arts - *Koryu Uchinadi* (Volume 2) (Tuttle Publishing, 1999).
- 28 gennaio 1936, utilizzata da Miyagi come ausilio ad una conferenza tenuta a Osaka.

Versioni in giapponese nei seguenti libri:

- *Okinawa no Karate-Do* (Karate-Do di Okinawa, Okinawan Karate-Do), di Shoshin Nagamine (Shinjinbutsu Oraisha, 1975)
- *Okinawa-den: Goju-Ryu Karate-Do* (Goju-Ryu Karate-Do Tradizionale di Okinawa, Okinawan Traditional Goju-Ryu Karate-Do), di Ei'ichi Miyazato (Tokyo: Jitsugyono Sekaisha, 1978)
- *Seiden Okinawa Goju-Ryu Karate-Do Giho* (Techniques of Orthodox Okinawa Goju-Ryu Karate-Do), di Kuniyuki Kai (Miyazaki: Seibukan, 1987)
- *Otoko: Meitoku no Jinsei Gekijo* (The Life Drama of the Man, Meitoku Yagi) di Meitoku Yagi (2000)

Versione inglese in “The History of Karate: Okinawan Goju-Ryu” di Morio Higaonna (Dragon Books, 1995)

- 28 maggio 1936, utilizzata da Miyagi come ausilio ad una conferenza tenuta a Osaka. Tradotta da Toshio Tamano in inglese sulla rivista Black Belt nel marzo 1985 e riportata in italiano nel libro “Corso di Karate – Il Karate Gojuru” (Milano: De Vecchi Editore, 1991).

Lo scritto, particolarmente caro a tutti i praticanti di Goju-ryu di Okinawa, presenta, oltre a notizie storiche, il sistema di insegnamento da lui ideato, sulla base di quello appreso dal suo maestro Kanryo Higaonna. Chojun Miyagi utilizza il termine *karate (tode)* – mano cinese: solamente nel 1936, durante l'incontro tra i maestri di Okinawa (vedi più avanti), il termine *karate* –mano vuota fu definitivamente accettato.

“*Ho Goju Donto*”⁴

(Tutto nell'universo respira duro e morbido)

Questo breve articolo è apparso per la prima volta sulla rivista “*Bunka Okinawa*” (Cultura di Okinawa) nel 1942 (Volume 3 Numero 6 del 15 agosto 1942); è stato inserito inoltre come appendice nel libro “*Chugoku Okinawa Karate Kobudo No Genryu*” di Masahiro Nakamoto (Okinawa: Bunbukan, 1985). Una traduzione in inglese di questo articolo sarà riportata nel già citato libro “The essence of *Naha-te*”. Sebbene l'articolo sia stato pubblicato nel 1942, l'autore ritiene che possa risalire al 1935 - 1936, infatti, nel testo Chojun Miyagi fa riferimento al suo viaggio nelle Hawaii effettuato “lo

(Continua a pagina 8)

³ Nel 1938 Konishi fu eletto presidente del comitato del *Butokukai* incaricato di esaminare e rilasciare i titoli di maestro per i praticanti di *karate*.

⁴ *Ho Goju Donto* è il terzo dei *kenpo haku*, i precetti dell'arte del combattimento presenti nel testo di origine cinese *Bubishi*. Chojun Miyagi si ispirò a questo precetto per nominare, nel 1930, il proprio stile di *karate*.

(Continua da pagina 7)

scorso anno” (Miyagi arrivò nelle Hawaii nel maggio del 1934 e partì nel febbraio del 1935).

Mentre *Karate-Do Gaisetsu* è suddiviso per argomenti e mostra un aspetto formale, strumentale per il pubblico cui era destinato, in *Ho Goju Donto* traspare uno scopo diverso, dove Chojun Miyagi esprime liberamente le sue opinioni su diversi aspetti legati alla pratica. Dopo una spiegazione sui motivi che hanno portato al termine *karate* – mano vuota, Miyagi riporta alcune ipotesi sull'origine del *karate*, partendo dall'India e, tramite la Cina e il tempio di Shaolin, arrivando ad Okinawa.

Miyagi afferma inoltre di sentirsi ancora uno studente e che la pratica intensa, con il corpo e con la mente unificati, permette di avvicinarsi alla meta, giorno dopo giorno e poco a poco, ma più si pensa di essere vicini alla meta, più si allunga il percorso da scoprire.

Lo scritto si conlude, anche con l'ausilio delle parole di un suo amico, il Sig. Jingyu⁵, con l'elogio della pratica del *kata Sanchin*, *heishugata* (lett. “kata a mano chiusa”, kata fondamentale) e con il rammarico di quanto sia negletta la sua pratica ad Okinawa.

“Gli interventi all'incontro dei maestri di Okinawa”

Il 25 ottobre 1936 Chojun Miyagi partecipò al famoso incontro tra i maestri di karate di Okinawa, tenutosi a Naha. Le minute dell'incontro, pubblicate la prima volta nel 1960 nel libro *Karate-Do Taihokan* di Kanken Toyama, sono state tradotte in inglese e riportate nel libro di Patrick McCarthy *Ancient Okinawan Martial Arts - Koryu Uchinadi (Volume 2)*. Le minute dell'incontro sono state tradotte da Sanzinsoo,

e sono disponibili sul suo sito web.

Benché non si possa parlare propriamente di uno scritto di Miyagi, la trascrizione dei suoi interventi permette di conoscere l'opinione di Miyagi su svariati argomenti, in modo particolare legati all'evoluzione culturale del *karate*. Di seguito ho cercato di raggruppare gli interventi per argomenti omogenei, integrandoli, per completezza, con alcuni brani tratti dalle versioni del suo scritto *Karate-Do Gaisetsu*. Questi brani integrativi saranno identificati nel testo per la rappresentazione in *corsivo*. Nel testo sono riportate anche le domande che, poste dai vari partecipanti all'incontro, hanno dato spunto alle opinioni espresse da Chojun Miyagi.

Le origini del Goju-Ryu

Maestro Miyagi, quali sono stati i motivi che l'hanno spinto ad andare in Cina? Lo studio del Karate-Do?

Miyagi: La mia pratica del Karate non è iniziata in Cina, ma mi sono recato lì dopo aver realizzato che avrei potuto approfondire gli studi sul "gongfu". *Lo stile che oggi è conosciuto con il nome di Goju-Ryu ha origine da un metodo cinese della provincia del Fukien che fu portato ad Okinawa nel 1828. E' stato trasmesso da generazione a generazione grazie alla pratica di una regolare successione di maestri. Possiamo affermare con certezza quindi che il Goju-Ryu è il legittimo successore della tradizione marziale del Fukien.*

(Continua a pagina 9)

(Continua da pagina 8)

Gli stili di karate

Esiste un unico stile di "te" ad Okinawa?

Miyagi: Come il judo ed il kendo, che hanno avuto origine dalle varie scuole di ju-jutsu e di ken-jutsu, il "te" deve passare per un processo di crescita e di miglioramento qui ad Okinawa. *Secondo una credenza popolare esisterebbero due tipi di karate: lo Shorin-Ryu e lo Shorei-Ryu, il primo adatto a persone grosse e con il fisico possente, il secondo invece adatto a persone minute ma agili, come un salice. In base alle mie ricerche posso affermare che questa credenza è errata.* Se devo fare una distinzione, preferisco distinguere i due tipi a seconda del metodo di insegnamento. Lo Shorin-Ryu non segue un metodo specifico. Kihon (tecniche di base) e Kaishu (le tecniche avanzate dei kata classici) sono insegnati a caso. Nello Shorei-Ryu invece segue un metodo sistematico ed ha un metodo ben stabilito, in cui Kihon e Kaishu sono insegnati in modo logico. Il mio maestro ci ha insegnato questo tipo di karate.

Lo sviluppo dei muscoli di un uomo varia secondo il modo in cui essi sono usati. Per questo motivo all'inizio di ogni lezione di karate ognuno dovrebbe fare degli esercizi per preparare e sviluppare i muscoli (junbi undo), in modo che risulti più facile eseguire i movimenti e le tecniche di karate. Poi si dovrebbero imparare i Kihon Kata (le forme di base), Hojo Undo (gli esercizi supplementari), Kaishu Kata (i kata classici) e Kumite Renshu (esercizi di combattimento), seguendo quest'ordine.

"Toudi" e "karate-do"

Maestro Miyagi, lei usa il termine "Toudi"? E qual è la sua opinione sul termine "karate-do"?

Miyagi: Sì, noi utilizziamo il termine Toudi perché ha una valenza generale. Comunque è un termine utilizzato non troppo frequentemente. Molte persone che vengono da me per imparare mi chiedono solamente se posso insegnarli il "te". Se devo giudicare da questo, direi che il termine "te" è il più utilizzato qui ad Okinawa. Karate-Do mi sembra un buon nome per quello che rappresenta, anche il judo è evoluto dal ju-jutsu. In Cina il "kenpo" era chiamato "beida". I nomi cambiano, dipende dalle situazioni. Preferisco Karate-Do a Karate, in ogni caso credo che il nome debba essere scelto a maggioranza.

La filiale di Okinawa del Dai Nippon Butokukai ha discusso su questo argomento, ma non si è giunti ad una scelta condivisa. Presto lo "shinkyō-kai"⁶ sarà costituito e si potrà discutere del nome più adatto.

Le organizzazioni per la promozione del karate

Lei pensa che l'Associazione Atletica della Prefettura di Okinawa sarà il nucleo dello shinkyō-kai?

Miyagi: Oltre all'Associazione Atletica esiste anche la filiale di Okinawa del Dai Nippon Butokukai. Entrambe le organizzazioni hanno un

(Continua a pagina 10)

⁵ Di cui l'autore non è riuscito a capire l'esistenza o l'utilizzo strumentale.

⁶ Okinawa-ken Karate-Do Shinyō-Kai, Associazione per la promozione del Karate-Do della Prefettura di Okinawa.

(Continua da pagina 9)

dipartimento dedicato al karate-do, lo shinkyokai sarà associato con entrambe, ma agirà anche come organismo indipendente, come succede per altre organizzazioni di altre arti marziali (budo).

Lo sviluppo del karate

Cosa ne pensa del tentativo di creare degli "standard" sui kata, i termini, le uniformi, ecc.?

Miyagi: Sono abbastanza d'accordo. Per quanto riguarda i kata, forse è meglio sviluppare e diffondere dei kata "nazionali", mentre i kata "classici" devono rimanere inalterati. Dovrebbero essere sviluppati dei kata per gli studenti, dalle elementari all'università, con tecniche di base offensive e difensive. Potrebbe essere uno dei compiti dello shinkyokai, insieme alle organizzazioni già operanti. Abbiamo bisogno di radunare le nostre forze migliori e discutere questi argomenti tutti insieme.

Per quanto riguarda le uniformi, abbiamo discusso spesso su questo argomento e ne adotteremo una presto.

Per quanto riguarda i termini, sono convinto che con il passare del tempo saranno regolati. Sto insistendo parecchio su quest'argomento ed ho personalmente sviluppato e divulgato le mie ricerche.

Dobbiamo anche affrontare la questione, a lungo dibattuta, delle protezioni. Se avessimo la possibilità di utilizzare delle protezioni in sicurezza, potremmo praticare l'esercizio libero del combattimento come nelle altre arti marziali e sviluppare gli stessi obiettivi spirituali.

Se tutti gli esperti e le organizzazioni si

incontreranno e discuteranno, tutti questi aspetti potranno essere affrontati e risolti. In ogni caso i kata "classici" devono rimanere inalterati, altrimenti saranno perduti per sempre.

Nel corso dell'incontro uno dei partecipanti propose una lista delle attività da affrontare per la nascente "Associazione per la promozione del Karate-Do della Prefettura di Okinawa" (*Okinawa-ken Karate-Do Shinkyokai*): la prima di queste attività era lo sviluppo di dieci kata "nazionali".

Nel gennaio del 1937 lo *shinkyokai* fu fondato e ne fecero parte i più famosi maestri di Okinawa. La "famosa" foto che ritrae Chotoku Kyan, Kentsu Yabu, Chomo Hanashiro, Chojun Miyagi, Shimpan Gusukuma, Tsuyoshi Chitose, Choshin Chibana e Genwa Nakasone, spesso attribuita all'incontro del 1936, fu invece scattata in occasione della fondazione dello *shinkyokai*. La foto è apparsa per la prima volta nel 1938 nel libro di Genwa Nakasone "*Karate-Do Taikan*" con la didascalia "foto commemorativa della fondazione dei *karate-do kihongata*".



(Continua da pagina 10)

Nel marzo del 1937 lo *shinkyo-kai* definì 12 kata di base (*Karate Kihon Kata Juni Dan*), ma che fine abbiano fatto questi *kata* non è chiaro. In ogni caso, il lavoro dello *shinkyo-kai* non fu quello di "creare" *kata* nuovi, ma di "selezionare", tra quelli esistenti, un insieme altamente rappresentativo degli stili e delle tecniche del *karate* di Okinawa.

Nel 1940, il Governatore di Okinawa Hayakawa promosse la fondazione del "*Karate-Do Senmon Kenkyukai*" (Club per lo studio del *karate* per studenti), avente lo scopo di sviluppare dei *kata* appositamente per i bambini e gli adolescenti⁷.

Come presidente del comitato fu scelto un praticante di *kendo*, Ishihara Shochoku; i membri furono scelti tra gli esponenti del *Naha-te* (Chojun Miyagi, Jinsei Kamiya, Jinan Shinza-

to, Koji Miyasato) e del *Shuri-te / Tomari-te* (Anbun Tokuda, Kensei Kinjo, Shinei Kyan, Shoshin Nagamine). Il compito effettivo dello sviluppo dei *kata* fu attribuito a Chojun Miyagi e a Shoshin Nagamine.

Il *kata* creato da Chojun Miyagi prese il nome di "*Fukyugata Ni*", nello stile *Goju-Ryu* è conosciuto come "*Gekisai Dai Ichi*". Probabilmente Chojun Miyagi creò prima il *kata* "*Gekisai Dai Ichi*", che poi modificò leggermente per la formulazione del "*Fukyugata Ni*"⁸.

Il *kata* creato da Shoshin Nagamine prese invece il nome di "*Fukyugata Ichi*" ed è tuttora praticato dalle scuole di Okinawa *Matsubayashi Ryu* (fondata proprio da Shoshin Nagamine) e da alcuni "rami" della scuola *Shorin-Ryu* (*Kobayashi*). Entrambe queste scuole praticano anche il "*Fukyugata Ni*".

⁷ "The 1940 Karate-Do Special Committee" di Charles Goodin (Dragon Times n. 15).

⁸ Questa interpretazione mi è stata confermata da alcuni esponenti di *Shorin-Ryu* incontrati ad Okinawa nel corso del IOGKF World Budosai 2004.



Il Monaco e il Leone

di Hoda Youssef e Giovanni Greco

L'espressione "Ken Zen Ichinyo": lo zen e il Karate sono unità, racchiude molti elementi profondi . Si potrebbe dire che è "traducibile" visivamente nell'immagine di un monaco seduto in zazen su un leone di cui abbiamo potuto ammirare una piccola statua nel dojo di Fudenji; non a caso la statua rappresentante un uomo in zazen per la quale posò il Maestro Zen Taisen Deshimaru da giovane venne intitolata "il leone prima dell'attacco".

Nella piccola scultura del tempio risalta nell'insieme un contrasto: nella raffigurazione, il leone, animale feroce per antonomasia, è domato da un uomo immobile, seduto in meditazione. Il quale pur non lottando fisicamente, combatte per oltrepassare i confini del sé.

Trova il modo di "relazionarsi" con l'indomabilità simboleggiata dal potente e pericoloso felino.

Non è mente contro corpo, non si esalta uno dei due versanti apparentemente opposti, come potrebbe sembrare ad uno sguardo superficialmente dualistico, abitualmente occidentale: non è male contro bene, o forza bruta contro spirito, ma è il tutto che si fonde col tutto, una sin-tonia profonda.

Non è la volontà di dominio che rappresenta il monaco domatore, la sua forza è sprigionata da un atteggiamento senza-scopo (mushutoku) che comprende l'equilibrio della complessità.

Nel termine "Ken Zen Ichinyo" sono collegati lo zen e il pugno (ken) .

Essi si identificano attraverso la loro diversità, diversità che per prima cosa è posta alla base dell'identità tra i due aspetti: ogni cosa contiene in sé stessa il contrario di sé, io non sono io, non sono solo e sempre io, una cosa non è (solo) una cosa, pur essendolo. Dinamico fluire, non staticità. La realtà spatio-temporale che percepiamo è solo uno dei "mondi possibili" (la "prima attenzione" descritta da Castaneda).

Ad ogni nostro passo nasce un fiore di loto, che è un mondo (M. Guareschi).



a Fudenji

Poesia di Valerio Proietti scritta in occasione del Ken Zen Ichinyo Gasshuku 2005

*Un respiro che si propaga sopra le grandi distanze,
a essere per quei secondi che valgono una vita, lunghi silenzi senza
pretese..
sinuoso s'avvolge il mattino al pensiero, come per il corpo, scorre tutto
quello che c'è nella mente,
nel cuore; in mezzo a cosa è importante veramente..
perchè sì, si può pensare di avere tutto anche quando non si ha nulla!
intorno a noi, in mezzo a noi, vive e riposa il tutto.. ..il risveglio..
rumori che dialogando fra loro lasciano una scia nel mutare delle nostre
menti, il legno, il ferro, suoni che possiedono un suono che parla, ci
parlano:
a sentire che ormai da tempo abbiamo smesso di sentire la vita che ci
comunica le sue vedute.
si muove intorno a noi un lungo dialogo,
a dimostrare che quello che c'è intorno, vive e non è morto,
si sveglia con noi ogni parte di noi,
sentendo il bisogno di risvegliarci veramente andiamo verso un dialogo che
sembrava non essere..*



Testo tratto dal sito dell'Associazione Italiana Judo-Educazione condotta dal Maestro Besare Barioli
Al termine Judo si potrebbe senza dubbio alcuno sostituire il termine Karate.

LA GARA DI JUDO-EDUCAZIONE

JUDO-EDUCAZIONE È PER TUTTI, MA ACQUISTA IMPORTANZA NELL'ETÀ FORMATIVA

SIAMO ATLETI O JUDOISTI?

L'ATLETA SI ALLENA IN PALESTRA.

IL JUDOISTA PRATICA NEL DOJO.

IN PALESTRA L'ALLENAMENTO PREPARA IL CAMPIONATO.

IL JUDO-EDUCAZIONE USA IL TORNEO PER VERIFICARE LA PRATICA.

L'ATLETA VINCE AD OGNI COSTO: PER SQUALIFICA, PER DECISIONE, PER VANTAGGIO TECNICO, LASCIANDO L'AMARO IN BOCCA ALL'AVVERSARIO.

IL JUDOISTA CERCA LA VITTORIA ATTRAVERSO *l'ippon magistrale* CHE LASCIA AMMIRATO L'AVVERSARIO E INCANTATO IL PUBBLICO; IN QUESTO MODO ANCHE IL JUDO VINCE.

NEL JU-SPORT NON SI BADA ALLA POSIZIONE.

NEL JU-DO PIÙ IMPORTANTE DI *"vincere ad ogni costo"* È *"come si vince"*, COSÌ LA POSTURA, LO STILE, ACQUISTANO IMPORTANZA.

NELLA GARA SPORTIVA TUTTO È PRONTO PER L'ATLETA, CHE DEVE CONCENTRARSI.

IN JUDO-EDUCAZIONE LA GARA PREVEDE OSPITANTI E OSPITATI, CHE A UN CERTO MOMENTO SI AFFRONTANO CAVALLERESCAMENTE: *"Oggi ci affrontiamo in rappresentanza delle nostre Scuole, ma domani ci troveremo insieme a costruire il mondo"*.

NELLA GARA SPORTIVA L'ATLETA È PRESENTATO COME L'ATTORE DI UNO SPETTACOLO.

NELLA GARA DI JUDO IL PUBBLICO PARTECIPA A UNA CERIMONIA

- IN CUI UN GIOVANE AFFRONTA UNA PROVA DELLA VITA,

- IN CUI ESISTE IL RISPETTO PER QUEI FIGLI *"che abiteranno case in cui a noi non è concesso di entrare neppure col pensiero ..."*;

- LA GARA DI JUDO RIPRENDE IDEALMENTE L'INIZIAZIONE GUERRIERA.

IN CAMPIONATO CI SONO AVVERSARI DA BATTERE.

NEL JUDO SI SUPERA SE STESSI, COME NELLA SFIDA A CHI ARRIVA PRIMO ALLA FERMATA DEL TRAM:

"se oggi sono più bravo ti insegnerò; se tu sei il più bravo imparerò da te".

IL JUDO-EDUCAZIONE VUOLE CANCELLARE LE BARRIERE:

- NON USA CATEGORIE DI PESO, MA IL COMBATTIMENTO VIENE EQUILIBRATO TRA PESI SIMILI;

- MASCHI E FEMMINE INSIEME: ALLA DONNA È DATO UN VANTAGGIO CHE USERÀ PER TROVARE FIDUCIA IN SE STESSA, MENTRE IL MASCHIO LA TRATTERÀ CAVALLERESCAMENTE; IN GARA LA DONNA NON USERÀ LA SEDUZIONE, COME L'UOMO LA FORZA;

- IN GARA ACCOGLIAMO ANCHE I DISABILI CHE HANNO PERCORSO LA STRADA DELL'INTEGRAZIONE DANDO LORO UN VANTAGGIO; METTENDO COSÌ A PROVA TUTTI NEL SAPER VINCERE E PERDERE;

- NON C'È PREMIO PER IL VINCITORE; DI LUI SIAMO ORGOGLIOSI, MA *"l'essere umano ha diritto all'azione, non ai suoi frutti"*.

Judo-educazione come scelta alternativa al ju-sport

Nakamura Sensei 2005

di Roberto Ugolini

S spesso i sequel (dei film soprattutto) o i ritorni (“com’è cambiato..”, sottintendendo in peggio!) tradiscono le attese: il ritorno in Italia di *Sensei* Tetsuji Nakamura, dopo il seminario dello scorso anno, è stato invece un successo, confermando le aspettative dei praticanti.

Per niente stanco del viaggio, una settimana di ricerca storica sulle origini del *Goju-Ryu Karate-Do* trascorsa in Cina insieme a *Sensei* Morio Higaonna, *Sensei* Nakamura non ha deluso i *karateka* che hanno partecipato alle giornate di pratica.

Affiancato da *Sensei* Paolo Taigo Spongia, infaticabile traduttore, *Sensei* Nakamura ha dimostrato ancora una volta che la pratica del *karate*, del *karate Goju-Ryu* di Okinawa, come insegnato nella IOGKF, è una pratica che ricerca l’efficacia nel corso del tempo, attraverso un utilizzo naturale dell’energia, disponendo di un ampio curriculum tecnico, adatto e adattabile ad ogni esigenza.

Lo stage è iniziato sabato pomeriggio, *junbi unbo* (esercizi preliminari) spiegati in gran dettaglio, in una sequenza che, partendo dalle dita dei piedi e terminando con il collo, arriva ad esercitare tutte le parti del corpo. Le spiegazioni di *Sensei* Nakamura hanno permesso ai praticanti di scoprire nuovi dettagli nell’esecuzione dei singoli esercizi, all’apparenza semplici. *Sensei* Nakamura ha poi integrato la sequenza “base” con esercizi di spostamento (*tenshin*); queste integrazioni permettono di introdurre, fin dalle fasi iniziali della pratica, degli elementi che poi saranno sviluppati nel proseguo. E’ stato così per gli spostamenti, ampiamente praticati nelle esercitazioni successive.

Il *junbi undo* non finisce mai di stupirmi, piacevolmente: codificato da *Sensei* Chojun Miyagi (fondatore del *Goju-Ryu*), il *junbi undo*, se praticato correttamente, con la giusta concentrazione e respirazione, ha, a mio avviso, un effetto rigenerante, mi capita spesso di arrivare stanco all’inizio della

(Continua a pagina 16)



(Continua da pagina 15)

pratica e ogni volta il *junbi undo* non mi tradisce, mi ristora di energia.

Al *junbi undo* è seguita la pratica del *kata Sanchin*, preceduta da un'introduzione su termini *heishugata* e *kaishugata*, che identificano una suddivisione dei *kata* del *Goju-Ryu* di Okinawa. *Heishugata* significa "forma a mano chiusa" (*shu* è scritto con lo stesso carattere di *te* di *karate*, ma è pronunciato in maniera diversa), i *kata sanchin* e *tensho* appartengono a questa tipologia, ma questo non significa che sono *kata* dove la mano è tenuta chiusa, la chiusura è da intendersi del *tanden*, che rimane chiuso, compresso, dall'inizio alla fine del *kata*. Nei *kaishugata* (forma a mano aperta, tutti gli altri *kata*) il *tanden* è "chiuso" unicamente al momento del *kime* o al termine dei movimenti eseguiti con *muchimi* (movimento lento, pesante, concentrato, appiccicoso). La pratica è proseguita con alcuni esercizi di condizionamento (*ude tanren* e *tai atari*), per arrivare alla pratica di esercitazioni propedeutiche alle competizioni di *irikumi ju*.

Il termine *irikumi* è traducibile liberamente "combattimento continuato" o "combattimento a corta distanza". "Continuato" è riferito al fatto che il combattimento continua anche a corta distanza, a contatto o a terra. La parola "*iri*" significa "entrare". L'*irikumi ju* (la versione "morbida" dell'*irikumi*) differisce dal combattimento sportivo per la maggiore varietà di tecniche permesse, seppur ancora limitate, e per la continuità del combattimento, che non è interrotto per l'assegnazione palese del punteggio.

Sensei Nakamura ha evidenziato la sua interpretazione, in base alla sua esperienza e alle sue caratteristiche fisiche e tecniche, sottolineando come ogni praticante debba ricercare, nel contesto di principi generali validi per tutti, la propria interpretazione e le tecniche che più si adattano alle sue caratteristiche. Spostamenti, spostamenti abbinati a parate a mano aperta ("come uno straccio bagnato"), anticipi, contrattacco, prese, sbilanciamenti, utilizzo della vista.

La giornata di domenica si è aperta con la pratica, riservata alle cinture a partire dalla blu, del *kata shisochin*. Nonostante la complessità del *kata*, la



didattica di *Sensei* Nakamura ha permesso alle cinture blu di avere un primo approccio completo con il *kata* stesso e ha permesso alle cinture superiori, che già lo conoscevano, di approfondire i passaggi chiave.

Dopo una breve pausa, *Sensei* Nakamura ha utilizzato il resto della mattina per completare le esercitazioni di *irikumi ju*, fornendo, nel complesso delle due giornate, un'insieme di importanti indicazioni da sviluppare con la pratica quotidiana.

La prima parte del pomeriggio della domenica è stata dedicata alla spiegazione delle regole delle competizioni di *irikumi ju*: nel Maggio del 2006 si terranno alle Cascate del Niagara i campionati del

mondo della IOGKF, organizzati dalla IOGKF Canada, di cui *Sensei* Nakamura è Capo Istruttore.

Il momento competitivo è utilizzato nella IOGKF al fine di offrire un'occasione di esperienza che, adeguatamente proposta in armonia e coerenza col programma didattico e la preparazione globale, permetta al praticante di verificare la propria preparazione (questo è il senso del termine *shiai*) psicofisica in un'atmosfera non abituale, confrontandosi con aspetti emotivi, psicologici e tecnici. La gara non è pertanto un traguardo bensì un momento di passaggio, di riflessione.

Il *kata Gekisai Dai Ichi*, alcuni *oyo bunkai* (variazioni delle applicazioni), la pratica del *kakie* in *renzoku* (continuato, tecnica,

contro tecnica, contro contro tecnica,..) hanno completato il programma del pomeriggio.

Infine *Sensei* Nakamura ha dimostrato il *kata* superiore *suparimpei*, spiegando come il praticarlo davanti a noi lo considerava come parte del suo allenamento, un modo di mettersi alla prova, una sorta di competizione, ma con se stesso!

La *Tora Kan*, *honbu dojo* della IOGKF Italia, ha ospitato, lunedì pomeriggio, le cinture nere per due ore di pratica a loro dedicate. Il *kata Sanseru* è stato il tema principale, con delle interessanti divagazioni

(Continua da pagina 16)

sull'importanza del *tanden*, della mobilità della spina dorsale e del cingolo scapolo/omerale nello sviluppo della potenza delle tecniche del *Goju-Ryu*. *Sensei Nakamura* ha evidenziato quanto sia importante non opporsi alla forza di gravità e nello stesso tempo non esserne schiacciati, con la spina dorsale correttamente allineata ed estesa, e il *tanden* come primario centro del movimento e della respirazione.

L'esempio di *Sensei Higaonna* ha chiarito ai praticanti il significato delle parole: in effetti, la postura di *Sensei Higaonna* è l'esemplificazione dei concetti sopra espressi, non solo durante la pratica, ma in qualsiasi situazione, seduto a tavola, come su un palco con un microfono in mano.

Sensei Nakamura ha salutato la IOGKF Italia esprimendo la sua soddisfazione per l'elevato livello tecnico e il comportamento dei praticanti, manifestazione evidente della corretta trasmissione dell'arte, concretizzazione del "do" che orgogliosamente abbiniamo al termine *karate*.

Intervista a Sensei Nakamura

Quale è stato lo scopo del viaggio di ricerca in Cina?

Lo scopo del nostro viaggio è stato quello di stabilire delle relazioni con i maestri di *Wushu* della città di Fuzhou e di ricercare le origini del nostro stile. *Sensei Higaonna* è al suo quinto viaggio di ricerca in Cina. Frutto dei primi quattro viaggi è stata la preziosa e unica opera "The History of Karate: Okinawa

Goju-Ryu".

Sensei Higaonna, nei suoi viaggi precedenti, aveva osservato che gli stili della Gru Bianca e della Tigre avevano aspetti della pratica molti simili al Goju-Ryu: qual'è la sua opinione?

Non ho una conoscenza approfondita delle arti marziali cinesi, sono stato in Cina solo due volte, non è facile quindi rispondere. Comunque, dopo aver dimostrato il *Goju-Ryu* e dopo aver discusso a lungo con i maestri cinesi, si sono rilevate molte tecniche degli stili della Gru e della tigre nei *kata* del *Goju-Ryu*. Quando poi abbiamo mostrato i nostri *kata*, i maestri cinesi hanno con commozione constatato che gli antichi *kata* della Cina del Sud si sono preservati ad Okinawa mentre in Cina la Rivoluzione popolare ha fatto piazza pulita degli anziani maestri e ha diffuso il moderno *Wushu*.

Qualche "nuova scoperta" su Ryu Ryu Ko, il maestro cinese di Kanryo Higaonna (n.d.a. Kanryo Higoanna è stato il maestro di Chojun Miyagi, il fondatore del Goju-Ryu Karate-Do)?

Non è stato ancora possibile identificare chi era Ryu Ryu Ko, è ancora un mistero. Per molte delle arti marziali praticate in Cina in quei tempi (diciannovesimo secolo), non esistono testimonianze scritte ed inoltre, per via della situazione sociale a dir poco turbolenta, molti praticanti cambiavano nome per non farsi riconoscere dalle autorità.

Ha trovato similitudini tra il curriculum tecnico del Goju-Ryu di Okinawa e le arti marziali del sud della

(Continua a pagina 18)



(Continua da pagina 17)

Cina?

Sì, molti degli esercizi con gli attrezzi (*hojo undo*) sono identici. Abbiamo anche scoperto che il *kata* da cui è derivato il *Tensho* è ancora praticato nello stile della Gru, è chiamato *Rokkishu*. Uno dei maestri dello stile della Gru ha dimostrato i movimenti delle mani.

Il suo modo di praticare è cambiato con gli anni?

Sì, la mia pratica è cambiata, adeguandosi al mio livello, alla mia età, alla mia comprensione del *karate*. Comunque la base della mia pratica, il *kata Sanchin*, l'*hojo undo*, è rimasta la stessa.

Insegna come pratica?

No, in generale cerco di mantenere separate la mia pratica e il mio insegnamento. Quando pratico cerco di non pensare a nient'altro che a quello, cosa che non posso fare durante l'insegnamento. Cerco anche di praticare con i miei allievi mentre insegno, ma per migliorare il mio livello non è sufficiente, non considero quindi l'insegnamento come la mia pratica.

Quali sono le qualità più importanti per un praticante?

Credo l'umanità, il carattere.

E per un insegnante?

Le stesse



Qualè lo scopo dell'allenamento al makiwara?

L'allenamento al *makiwara* permette di sviluppare una forte potenza d'impatto.

Ha mai dovuto utilizzare il karate in una situazione reale?

Sì, ero adolescente, cintura marrone. Dopo aver mandato tre teppisti all'ospedale ho capito quanto potevano essere pericolose le tecniche di *karate*. E' stata la prima e ultima volta.

Nei video di Sensei Higaonna lei appare spesso insieme a lui. Ci può anticipare i piani futuri?

Premetto che non penso di essere il partner favorito di *Sensei Higaonna*, diciamo che sono sempre nei dintorni quando *Sensei* è impegnato con le riprese! Lo scorso anno la Dragon Associates ha ripreso tutti i *kata* del *Goju-Ryu* e le loro applicazioni nel giardino giapponese di Los Angeles. Stanno realizzando una serie di DVD intitolati "Encyclopedia of Goju-Ryu". La parte 1^a è già disponibile. Lo scopo di questa serie è quello di fissare i *bunkai* (applicazioni) di base per la IOGKF e per gli altri praticanti di *Goju-Ryu*.

Ci può raccontare qualche aneddoto delle riprese?

Ricordo molto bene quando *Sensei* era impegnato con le riprese di *Power Training*, dodici anni fa. Pensavo che essere il soggetto delle riprese fosse semplice, mi ero fatto l'idea di un film di Hollywood, un paio di esecuzioni davanti alla camera da presa e poi seduto a bere un caffè. Che errore! E' stata tra le cose più faticose fatte con *Sensei*. Ho eseguito praticamente tutto il curriculum tecnico: tecniche di base, *kata*, *hojo undo*, *sanchin shime*, *kakie* (esercizio delle mani appiccicose) e *kumite* (combattimento) con *Sensei*. Durante il *kumite* *Sensei* era decisamente rilassato, godendosi la pratica. Ma per me ogni suo attacco era come se fossi colpito da una barra d'acciaio. Successivamente Alanna Higaonna mi ha confessato che stava per interrompere *Sensei* perchè pensava che mi stesse per uccidere. Il regista, David Chamber, è stato molto gentile nel non usare la parte finale del *kumite*, quando ero praticamente esausto e quasi incosciente. Alla fine della giornata finimmo le riprese, mentre io ancora facevo piegamenti in un angolo della sala di ripresa. Per "Encyclopedia of Goju-Ryu" è stato meno faticoso, non c'è il *kumite* e i piegamenti! Non è stato ancora come nella mia idea originale riguardo le riprese, ma almeno c'era una sedia e qualcosa da bere! Comunque ogni momento in cui posso imparare da *Sensei Higaonna* è molto

(Continua a pagina 19)

(Continua da pagina 18)

prezioso, avere la possibilità di essere con lui durante le riprese è stato un onore e una grandiosa esperienza.

Qual'è il ruolo della competizione nel Goju-Ryu Karate-Do (IOGKF)?

Gli scopi delle competizioni nella IOGKF sono:

1. Offrire delle opportunità (obiettivi) per i più giovani
2. Sviluppare il coraggio e lo spirito combattivo
3. Sviluppare un senso di responsabilità
4. Promuovere gli scambi sociali e tecnici
5. Promuovere il *Goju-Ryu Karate-Do* al grande pubblico

Come organizzazione di *karate* tradizionale, il nostro obiettivo principale non sarà mai nelle competizioni, ma sempre nella pratica e nel preservare la tradizione. Come esperienza personale ho imparato molto dalle competizioni e ho sviluppato delle ottime amicizie.

Ci parli del "2006 Miyagi Chojun Festival" e del Campionato del Mondo IOGKF?

Il prossimo anno, dal 13 al 17 maggio, alle Cascate del Niagara, la IOGKF Canada organizza il Miyagi Chojun Festival e i Campionati del Mondo IOGKF. Ho invitato Morio Higaonna *Sensei*, *Sensei* Bakkies Laubscher, Kazuo Terauchi *Sensei* e Sifu Hung a tenere dei seminari e le dimostrazioni. I seminari dureranno 4 giorni, mentre le competizioni due giorni. Ai Campionati del Mondo potranno partecipare solo le cinture nere, previa selezione nazionale. Si svolgerà anche un Torneo dell'Amicizia, aperto a tutti i membri IOGKF. Le Cascate del Niagara sono un posto turistico tra i più noti al mondo, accogliente per le famiglie e gli amici degli atleti. Spero di vedervi tutti quanti lì, vi assicuro che sarà un'esperienza indimenticabile!



Lezione speciale con Nakamura Sensei per i bambini del Tora Kan Dojo

Voce del Futuro

Pubblichiamo in questo spazio disegni, poesie, contributi dei piccoli praticanti.

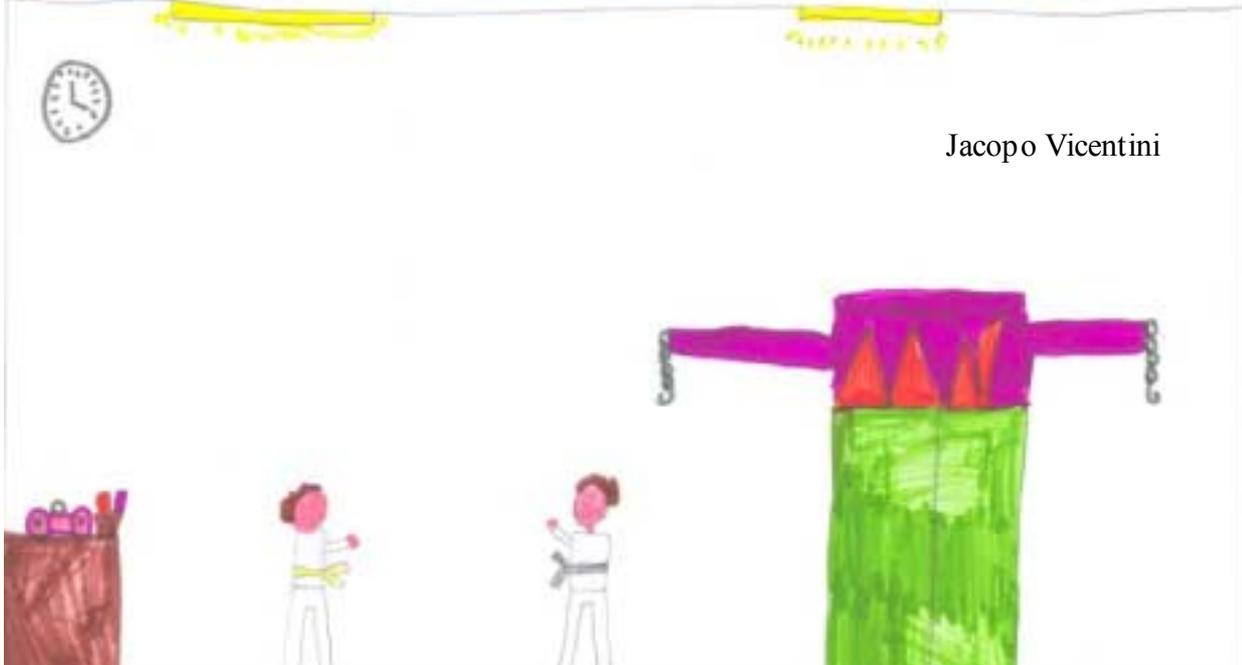
Ci scusiamo se la stampa in bianco e nero di Tora Kan Dojo non rende merito ai bellissimi colori usati dai bambini.



Vanessa Vicentini



Jacopo Vicentini



L' Allenamento

Rubrica a cura di 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.

L'allenamento con i sovraccarichi

- utilizzo degli attrezzi -

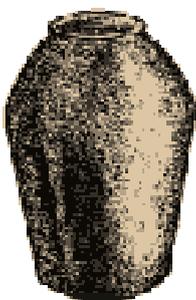


Lo sviluppo ed il miglioramento della forza¹ ha sempre avuto un ruolo di primo piano nell'ambito dello studio dei metodi di allenamento, questo perchè la forza costituisce (in tutte le sue varianti: forza massima, esplosiva, veloce, resistente) una qualità determinante ai fini di moltissime attività ginnico-sportive.

Uno dei metodi più largamente utilizzati per lo sviluppo della Forza è quello dell'uso dei sovraccarichi. Ci sono diversi modi per ottenere un sovraccarico: i più comuni sono l'utilizzo del peso del proprio corpo (carico naturale) oppure l'utilizzo di attrezzi.



Dell'utilizzo del peso corporeo negli esercizi per lo sviluppo della forza parleremo in altra occasione. Tratteremo brevemente l'uso degli attrezzi che presenta sicuramente diversi vantaggi: è possibile creare/

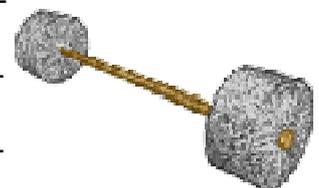


costruire/utilizzare l'attrezzo in funzione delle proprie necessità di allenamento, valutare ed aumentare l'intensità degli esercizi, etc. Di contro la limitazione più evidente è legata alla disponibilità ed alla reperibilità di diversi attrezzi per variare carichi ed esercizi.

Nell'allenamento delle discipline marziali (in oriente come in occidente) si è sempre fatto largo uso di attrezzi: dalle semplici pietre ai bilanceri/manubri, fino all'utilizzo di strumenti più complessi (con corde, contrappesi, etc). Nello stesso Goju Ryu di Okinawa una parte importante della pratica come l'*Hojo Undo* prevede proprio l'uso di attrezzi quali *chishi*, *nigiri game*, *kongo ken*, *ishi sashi*.

Per un corretto allenamento con gli attrezzi è bene seguire alcune norme:

- Attenersi ad una forma di esecuzione assolutamente corretta: carichi mal utilizzati possono facilmente provocare traumi anche importanti
- Scegliere l'esercizio e l'attrezzo più adatto al tipo di capacità che si vuole migliorare.
- Prima di utilizzare gli attrezzi assicurarsi di avere effettuato un buon riscaldamento
- Seguire il principio della progressione del carico iniziando con dei carichi ridotti che via via aumenteranno con il miglioramento delle capacità fisiche
- Utilizzare la giusta intensità: una intensità eccessiva non produrrà alcun miglioramento (piuttosto dei danni) così come l'utilizzo di un carico eccessivamente ridotto².
- Terminare l'allenamento con esercizi di defaticamento e di allungamento (stretching).



¹ Capacità del corpo di opporsi ad una resistenza e superarla

² L'intensità del carico a cui si fa riferimento non è data solamente dal "peso" ma comprende elementi importanti quali il recupero, durata dell'esercizio, etc (vedi es. supercompensazione).

Cucinare la vita

Cucinare, servire e mangiare: giusta misura e tradizione

Rubrica a cura di Silvia Kōjun Arriga

“Quando siamo intimi con il cibo che mangiamo, c'è intimità con tutte le cose;
quando siamo in intimità con tutte le cose, siamo in intimità con il cibo che mangiamo.”

Vimalakirti Nirdeśa sūtra

Questo spazio vuole essere un modo nuovo, divertente e interessante, per parlare di cucina non solo legata alla nostra cultura-tradizione, ma anche a quella di altre tradizioni. Iniziamo così a spolverare vecchi e nuovi libri di cucina, sperando che tutti voi raccogliate l'invito a collaborare a questa rubrica, ritrovando magari quelle vecchie ricette tramandate da nonna a madre, che molti di noi tengono custodite gelosamente in qualche quaderno.

Naturalmente ce ne saranno per tutti i gusti...

IL GOMASIO

Fate grigliare in una padella 7 cucchiai di **sesamo** e un cucchiaio di sale marino integrale. Quando il sesamo comincia a scoppiettare e prende una tinta appena dorata, togliete dal fuoco e mettetelo nell'apposito mortaio (*Suribachi*) per lavorarlo. Quando tutti i semi saranno ben rotti il gomasio è pronto.

Il Gomasio può essere utilizzato per condire riso bollito, insalate o quant'altro.

Sesamo

Pianta erbacea spontanea della famiglia delle pedaliacee, originaria dell'Africa e dell'India; coltivata in Cina ed in Giappone. I suoi fiori bianco-rosati, producono delle capsule allungate in cui sono racchiusi i semi di sesamo. Ne esistono 2 specie: la bianca e la nera, che viene utilizzata per la produzione dell'olio.

Per i vegetariani e non solo...

Torta di zucca vegetariana

procedimento

Ingredienti Per **6** Persone
per la pasta:
 250 g di farina
 100 g di burro freddo
 1 cucchiaio di salvia
 1 cucchiaio di rosmarino
 100 ml di acqua freddissima
 sale q.b.
per il ripieno:
 600 g di zucca
 100 g di parmigiano grattugiato
 50 g di pecorino grattugiato
 100 g di groviera
 1 uovo
 1 noce di burro
 sale, pepe q.b.

Mettete a bollire in acqua salata, per 20 minuti, la zucca privata della scorza e dei semi; nel frattempo preparate la pasta per il fondo, lavorando velocemente in una terrina il burro tagliato a pezzetti, la farina, l'acqua, le erbe tagliuzzate (si possono utilizzare anche salvia e rosmarino secchi, in mancanza di quelli freschi) e il sale. Ponete a riposare il panetto in frigo per una mezz'ora.

Scolate bene la zucca e schiacciatela con una forchetta; unite il groviera a tocchetti, i formaggi grattugiati e un uovo intero. Mescolate bene. Stendete 2/3 della pasta sul fondo di una tortiera del diametro di 24 cm, facendo attenzione a realizzare un bordo alto almeno 2 cm, farcitela con la zucca e con la pasta avanzata fate delle striscioline che metterete sopra come per una crostata. Mettete in forno caldo a 180 gradi per circa 40 minuti.

Servite tiepida; è ottima anche fredda.

Alcune ricette sono tratte da
 “I quaderni di Fudenji” N.1 “Il Tenzo”



Sydney Leijenhorst

in equilibrio tra Yin e Yang

Intervista di Erik Hein
Traduzione di Mario Arcari

Sensei Sydney Leijenhorst, Capo Istruttore d'Olanda, sarà di nuovo in Italia dal 7 al 9 Aprile 2006. L'apprezzatissimo insegnante IOGKF condurrà un Gasshuku a Roma. Proponiamo una sua intervista pubblicata recentemente in una rivista di arti marziali olandese.

Sydney Leijenhorst è senza dubbio uno dei budoka più affascinanti del nostro paese. Per gli addetti ai lavori, specialmente i karateka, e quelli che lo conoscono o hanno praticato con lui, non ha bisogno di presentazioni. Ma per gli altri, cos'ha di così speciale questo karateka di Okinawa Goju-Ryu tradizionale, insegnante di Qigong e di meditazione, istruttore di Free Fight (Pancrase), buddista informale tibetano e fisioterapeuta.

Leggendo quanto sopra si potrebbe divenire curiosi: come può qualcuno essere mosso così profondamente dal Buddismo ed allo stesso tempo praticare uno sport da ring così brutale e duro come il Pancrase? Come può qualcuno praticare così deditamente Qigong e la meditazione Zen, nei quali il rilassamento e il lasciar andare sono valori centrali, ed allo stesso tempo rappresentare il così fisicamente esigente Okinawa Goju-Ryu? Si può prendere seriamente qualcuno così? Ognuno di questi aspetti non dovrebbe escludere l'altro?

Sì, in questo caso dovete prendere quest'uomo in considerazione molto seriamente. No, un aspetto non esclude l'altro!! Sydney Leijenhorst è, completamente in linea con la tradizione da lui rappresentata - la tradizione dell'Okinawa Goju-Ryu- è un uomo 'di contrasti'. Un uomo che sa come integrare il 'duro e morbido', lo

'yin e yang'. Così come i suoi insegnanti e fonti di ispirazione *Higaonna Shihan* e il defunto Harry de Spa.

Il Passato.

Come ha inizio la sua pratica nelle arti marziali?

Sydney Leijenhorst: "Anche se, quando avevo 12 anni, c'erano scuole di kempo e kung-fu che erano perfettamente in sintonia con la realtà rappresentata nei film di quei giorni (Bruce Lee!), io iniziai con il judo perché la mia cara mamma aveva una immagine piuttosto negativa delle persone che praticavano kempo, karate, kung-fu ecc.

Tutto accadde piuttosto rapidamente, iniziai con il judo all'età di 12 anni, presto vinsi molte medaglie in diversi tornei e a 14 anni finii nella classe adulta. In questo gruppo c'erano 100 e più judoka, così potete immaginare che il cadere a terra e rialzarmi furono la mia pratica principale per molto tempo. Io credo che in quel momento si gettarono le fondamenta per quello che i buddisti chiamano 'entusiastica forza d'animo'. Quando mi avvicinavo ai 16 anni, iniziai a vincere di tanto in tanto, e quando ebbi 16 anni, feci il mio esame di cintura nera shodan con l'IMAF

(fu anche il mio primo incontro con la politicologia delle arti marziali). Quello fu un anno significativo, oltre a ricevere la mia cintura nera, divenni vegetariano, feci il mio primo corso di meditazione



(Continua a pagina 25)

(Continua da pagina 24)

e cominciai ad insegnare judo ai giovani in Beuningen.”

A causa di un infortunio che era incorso durante i campionati pre-olimpici al mio insegnante di judo, Jan Weijers, iniziai ben presto ad insegnare molte sere alla settimana, a bambini e adulti. Fu un periodo di grande impegno. In un giorno della mia settimana, appena terminata la scuola, prendevo la bicicletta, pedalavo 25 chilometri, sistemavo i tatami di judo, insegnavo per due ore in Beuningen, pedalavo altri dieci chilometri, mi allenavo con un altro insegnante e, circa a mezzanotte, andavo di nuovo in bicicletta per 35 chilometri fino a casa. Ma c'era qualche cosa di molto speciale, in questi viaggi austeri e solitari sotto il cielo scuro della sera, che ho sentito essere molto speciale...un'esperienza di grande profondità e spaziosità. Io credo che un Maestro di budo giapponese chiamerebbe questo tipo di pratica “shugyo”.

Cosa accadde in seguito?

“Quando avevo all'incirca diciotto anni iniziai la mia prima arte marziale simile al karate, vale a dire lo Shaolin kempo con Klaas Padberg Evenboer. Nel Dicembre del 1980 ottenni la cintura nera con l'SKO (Shaolin Kempo Organisation). Dopo un po' di tempo cominciai ad assistere e a condurre delle classi, tenni anche dei corsi per gli istruttori dell' SKO '. A quel punto iniziai a sentire il bisogno di cercare un'altra arte marziale e un'altra comunità per far progredire il mio processo di apprendimento fino ad un livello che soddisfacesse i miei avidi desideri. Presi anche parte a delle competizioni nazionali ed internazionali con alcuni buoni risultati. Per prima cosa partecipai alle competizioni nei tornei leggermente ‘selvaggi’ all-style, dove c'erano vaghe regole e tempi d'attesa molto lunghi, più tardi presi parte nelle più organizzate competizioni di karate. Come risultato fui scelto per gli allenamenti della selezione olandese. Mi mancò comunque, l'ambizione competitiva per arrivare più in alto nel mondo della competizione, e dopo un po' di tempo mi ritirai da questa arena. Ciononostante conservo ricordi positivi di questo periodo e insieme ai sentimenti di solidarietà con gli altri membri del team, ricordo momenti intensi dove la tensione nervosa si trasformava in qualche modo in momenti di fluidità ed eccellente livello tecnico che non sarebbero stati possibili in circostanze ordinarie. Guardando indietro, credo nonostante tutto che una parte di queste intense esperienze sia stato come un insegnamento pratico al quale si può (parzialmente) continuare ad attingere.

“Klaas aveva anche un background nel kung-fu, particolarmente nello stile *Pack Mei*, e volle avviare delle classi in questa arte marziale. Attraverso un viaggio in Cina, del materiale video ed altri mezzi, raccolse ulteriore “materiale” e così cominciammo con andammo per circa quattro settimane in Cina. Fu un viaggio meraviglioso. Dormimmo in un malconcio ostello della gioventù a Hong Kong, dove le persone tentavano di guadagnarsi la vita con il contrabbando in scala ridotta, contraffacendo visti e attività sull'onda del “monkey business” e, insegnando inglese e svegliandoci ogni mattina alle sei andavamo in autobus al Victoria Park, dove Sifu Lai Ng Saam insegnava l'*Hung-Gar kung-fu*. Se Sifu Lai Ng Saam andava al lavoro, noi continuavamo per un po' di tempo, ci prendevamo una tazza di tè al gelsomino e andavamo in città o in campagna a goderci la natura, i monasteri o i negozi. Durante quello stesso viaggio visitammo anche il vicino tempio Shaolin di Zhengzhou nell'area montuosa di Song. In quei giorni facemmo anche un viaggio di 30 ore su una panca di legno, senza posto per potersi sdraiare, a meno di non venire sommersi dai polli.”

Hung-Gar Kungfu

Il sistema Hung-Gar era davvero un sistema interessante. Consisteva di molti movimenti diversi, armi, esercizi di respirazione, forme di animali, una larga varietà di applicazioni ecc. Sfortunatamente era troppo vasto per poter raggiungere una sufficiente profondità negli esercizi di respirazione, nel lavoro energetico, aspetti meditativi ecc. da una parte e sufficiente abilità combattiva dall'altra. Molto del tempo dell'allenamento doveva essere investito semplicemente nel memorizzare le forme. Benché io sono fortunato a possedere una memoria quasi fotografica per i movimenti e nonostante l'esistenza di videocamere, l'ammontare senza fine di forme estremamente lunghe fu una delle ragioni per cui decidetti di interrompere la mia pratica dell'Hung-Gar kung-fu. Quando non trovai un lavoro come fisioterapista a Hong Kong, dove il mio (grande)maestro viveva, dovetti mollare, era all'incirca il 1989, non troppo tempo dopo iniziai con il karate “*Goju-Ryu*.” “Il periodo del Kempo e del Kung Fu fu un periodo molto ‘fanatico’.Oltre a tutti gli allenamenti amavo correre per distanze di 20-30 km, specialmente sotto al sole nel mezzo dei momenti più caldi della giornata, con cinque strati di vestiti. Qualche volta lo facevo per perdere peso per un torneo imminente, ma principalmente lo facevo più o meno inconsapevolmente

(Continua a pagina 26)

(Continua da pagina 25)



te perché mi piaceva lo stato di corpo-mente a cui quell'allenamento mi avrebbe condotto. Io credo che mi aiutò a star fuori dall'uso di droghe, dal consumo di alcol eccessivo e dal fumo. Nei miei periodi più pazzi correvo per 20 chilometri da Amhem a Wageningen o Bennekom e dopo prendevo parte ad una sessione di allenamento di un'ora e mezza. Adesso probabilmente morirei a metà strada, ma fortunatamente ci sono molte altre belle cose per godere e sviluppare le arti marziali e le altre tradizioni che pratico. A quei tempi partecipai anche a molte sessioni di addestramento, da solo ed insieme coi miei amici di arti marziali, nei parchi, nelle piazze e sui tetti."

Come arrivò all' Okinawa Goju Ryu ?

"Nel momento in cui stavo abbandonando il kempo di Shaolin e l'Hung-Gar kung-fu, ero alla ricerca di una comprensione più profonda, di esperienze e materiale di pratica. Attraverso il libro di Higaonna Sensei sull' Okinawa Goju-Ryu karate (volume 1) fui interessato a questo sistema e con mia grande sorpresa scoprii che qualcuno nei Paesi Bassi, il defunto Harry de Spa, praticava questo stile. Avevo conosciuto solo vagamente Harry nella scena del kempo. Presi contatto con lui e gli feci visita a casa, facemmo un lungo discorso sulle arti marziali e sul Goju-Ryu in particolare, e sentii immediatamente che avevo preso la mia decisione. Dopo poche settimane mi stavo allenando col nuovo gruppo di Goju-Ryu che Harry stava formando in Nijmegen. Ero molto entusiasta e di nuovo mi allenai per ore ed ore nei boschi, nelle piazze

ecc. dopo sei mesi facevo il mio esame per shodan con uno degli istruttori di spicco della IOGKF, Sensei Ernie Molineux, 7 dan. Continuai ad allenarmi intensivamente in quei giorni col mio compagno di Goju-Ryu, Guido Sleddens con il quale feci il mio esame per nidan un anno più tardi in Inghilterra.

Penso di aver avuto il mio primo incontro con il grande maestro Morio Higaonna nel 1989. Con un grande gruppo di membri della NOGKA partecipammo al Chojun Miyagi Festival a San Diego, prendendo parte ai vari seminari sotto la guida di Sensei Higaonna e vari altri istruttori di spicco di Goju-Ryu e non, come Sensei Hirokazu Kanazawa e Sensei Fumio Demura. Terminato il festival andai alcune settimane nel 'Kiwi Corner' per allenarmi nel dojo di Sensei Higaonna.

Fu delizioso; consacrato all'allenamento intenso.

Higaonna era davvero un Maestro, quello che poteva fare col suo corpo, a livelli più evidenti e più sottili non l'avevo mai visto prima. Anche la sua concentrazione, la sua postura e la sua gentilezza erano un esempio vivente. Naturalmente per certi versi si deve fare tutto da soli, ma quando si penetra nelle profondità e nelle qualità più sottili del karate, è meraviglioso poter trovare molte opportunità di allenamento con una tale persona. Io sento che ho imparato moltissimo sulle sottigliezze del Goju-Ryu solo guardando come lui si muoveva e tentando di percepire quello che faceva e come lo faceva.

Harry de Spa la tragedia di una 'passione implacabile'

I primi anni di Goju-Ryu nei Paesi Bassi furono bei tempi. Furono organizzati molti seminari di allenamento. A poco a poco divenni amico con Harry de Spa, il fondatore dell' Okinawa Goju-Ryu nei Paesi Bassi, membro del consiglio di amministrazione dell'organizzazione del karate nazionale e generale (KBN) e laureato in pedagogia. A un certo punto iniziammo ad allenarci insieme settimanalmente, organizzammo eventi in cui credevamo e producemmo molte dispense come strumento di studio per i praticanti di Goju-Ryu. Fu un periodo molto fruttuoso, benché noi volessimo sempre di più di ciò che era possibile. Negli anni di poco antecedenti alla sua morte divenne il mio più caro amico e in questi giorni ho ancora dei momenti in cui penso 'Che peccato che Harry non sia qui, tutto questo gli sarebbe veramente piaciuto'. Sfortunatamente Harry era troppo complesso e antitetico per questa vita. Mori tragicamente. Dopo la sua morte io tentai di trovare una nuova energia e direzione all'interno della depressa e parzialmente

(Continua a pagina 27)

(Continua da pagina 26)

negativa atmosfera dell'organizzazione che ora è denominata 'IOGKF Olanda'. Grazie ad un nucleo forte di persone con un'esperienza lunga e vasta nel mondo delle arti marziali, come Richard Van Toom, André ter Veer e Chris the Jongh, l'organizzazione sopravvisse a questo periodo doloroso e di depressione.

Perché iniziò con il free fight ('pancrase')?

“Attualmente tutto che quello che considero essenzialmente importante nella pratica di un'arte marziale lo trovo nella pratica del *Goju-Ryu*. Non mi aspetto mai di raccogliere qualcosa in più praticando un'altra arte marziale. Ma chiaramente se si abbandonano i propri confini, si invitano sorprese. E ciò non significa che non si debba entrare in altre arene al fine della ricerca e del piacere. In questa prospettiva presi parte ad un corso istruttori di 'Pancrase' (free fight) con Bas Rutten e altri istruttori come Remco Pardoel, Marco Ruas e Peter Aerts, circa sei anni fa. Quando finii il corso avviai una classe di Pancrase. Per altri e per me questo accadde un po' di sorpresa. Ma mi piacque moltissimo. Era divertente prendere parte in faticosi combattimenti corpo-a-corpo e di lotta a terra. Anche se il *Goju-Ryu* possiede varie tecniche e pratica il combattimento a corta distanza, queste erano più evidenti nel Pancrase, ed in particolare la lotta a terra per molto tempo non era stato un argomento centrale di studio. Era una gioia scoprire che alcuni dei vecchi riflessi di judo ancora erano là. Anche se alcuni di loro non erano così utili in quella situazione, con un poco di attenzione e sforzo riuscii a trovare rapidamente la mia strada.”

“Anche nella prospettiva della pratica realistica di un'arte marziale è salutare questo approccio alla lotta ed al confronto con professionisti provenienti da una vasta gamma di arti marziali. Dopo tutto, l'autodifesa è una delle aree dove io credo il *Goju-Ryu* abbia dei riflessi positivi, così, come istruttore professionista mi sento responsabile di tenere gli occhi aperti su questo campo.”

La ragione finale per praticare il Pancrase e le arti marziali simili era il fatto che io ero consapevole che stava divenendo popolare fra la gioventù sbandata. Così credetti di essere capace di creare un'atmosfera trasparente e positiva, feci una supposizione, cioè che sarebbe stato migliore per delle persone così giovani allenarsi nelle arti marziali con me piuttosto che con un elemento più criminale. Può sembrare arrogante, ma si deve rispondere in qualche modo all'aumento di aggressività nella società. Un aspetto di questo è che io uso moduli di iscrizione molto severi nei quali i

partecipanti devono promettere di non usare droghe, non bere alcol smoderatamente, non avere un comportamento violento sulle strade ed anche di non appartenere ad una banda, ecc. chiaramente non si può controllare tutto, ma io penso che sia buono fare un'asserzione chiara e richiedere come le persone debbano affrontare questi problemi ed ho saputo da molte persone che hanno apprezzato e compreso questo messaggio.

È anche interessante vedere come la pratica del *Goju-Ryu* e del free fight si ispirino l'un l'altra. Per esempio nel *Goju-Ryu* ho sviluppato una larga serie di esercizi di presa simili al *kakie* che ora utilizzo anche nelle mie sessioni di free fight. D'altra parte la pratica del combattimento nel Pancrase offre dettagli e variazioni che sono utili anche in pratiche del *Goju-Ryu* come *kakie* ed *iri kumi*.”

Spiritualità ed arti terapeutiche orientali

Accanto al mio interesse verso le arti marziali e la meditazione (buddista), c'è anche un'altra importante fonte di ispirazione nella mia vita, vale a dire: le arti terapeutiche orientali. Alla fine del liceo ero interessato alla medicina, alle arti terapeutiche ecc. Feci domanda all'Università per studiare medicina, ma quando non fui selezionato, scelsi la fisioterapia. Verso la fine dei miei studi iniziai a interessarmi alle arti terapeutiche orientali. Prima venni in contatto con lo *shiatsu*, feci dei corsi in erboristeria cinese e studiai *agopuntura* per un anno e mezzo. Nessuna di queste mi toccò comunque abbastanza profondamente. Non fu così con il *Qigong* che incontrai nel 1985. Non ne sapevo molto in quei giorni perché non circolavano molte informazioni a quei tempi. Ma lessi un annuncio pubblicitario in un periodico di *agopuntura* su un seminario di tre giorni sul *Qigong* con un insegnante proveniente dall'ospedale *Xi Yuan* di *Beijing*, chiamato *Zhang Yu*. In qualche modo la mancanza di conoscenza non mi provocò alcun dubbio circa il fatto di parteciparvi. Ci fu un'intuizione vaga ma forte che mi disse che dovevo andare, e così feci. Mi piacque immediatamente. L'insegnante era una persona molto tranquilla, umile e concentrata e realmente mi entusiasmò. I movimenti lenti e rilassati e le pose meditative mi apparvero gradite e familiari. Ad un certo momento fummo istruiti a prendere una certa posizione per permettere al nostro corpo di essere libero e di rispondere a qualunque stimolo ricevesse. Io sentii movimenti molto chiari di energia ed a un certo punto questi provocarono movimenti spontanei dei miei arti e del mio corpo. Anche se questa esperienza mi era completamente nuova,

(Continua a pagina 28)

(Continua da pagina 27)

sentii come di essere tornato a casa. Ancora ricordo, come fosse ieri, che pensai: voglio questo per il resto della vita.

Non troppo tempo dopo incontrai il Maestro di Qigong/Taijiquan Shen HongXun, con cui lavorai da vicino circa sette anni svolgendo lavoro organizzativo, scrivendo testi, ecc. Nel 1988 andai di nuovo in Cina e fui estremamente fortunato, perché ricevetti tre settimane di insegnamento di Qigong privato nell'ospedale di XiYuan in Beijing.”

Ha anche praticato Taijiquan?

“Praticai anche Taijiquan, ma a certo punto venni alla conclusione che fare alcune scelte è inevitabile. Poiché la mia avidità per le arti marziali era già soddisfatta dalla mia pratica nel Goju-Ryu ed i miei desideri yogici dal Qigong, il Taijiquan non aggiunse molto a tutto ciò ed alla fine decisi di lasciare stare. Tuttora comunque faccio alcuni esercizi di Taijiquan. Il flusso di cambiamenti senza fine è qualche cosa che sembra appartenere tipicamente al Taijiquan e non è toccato invece così esplicitamente nel Qigong o nel Goju-Ryu.”



Sensei Leijenhorst e Sensei Spongia in allenamento durante il Gasshuku Europeo in Belgio nel 1999

Il presente

Come stanno andando le cose in questi giorni?

L'apertura del Kenkon-dojo

“Oltre che attraverso tutti i viaggi, le diverse pratiche ecc. provo molta gioia e appagamento con i miei allievi e il mio *dojo*. Tutto ciò sta ancora crescendo. Attraverso gli anni l'impegno dei miei allievi nei nostri progetti reciproci è cresciuto in modo impressionante. C'è sempre più coinvolgimento nelle attività dell'organizzazione, della manutenzione, lo 'spirito' del *dojo*, ecc.

Tre anni fa ci trasferimmo in un edificio nuovo. Era la vecchia sala di una fabbrica di zucchero che noi, coi nostri cuori e le nostre mani abbiamo completamente ricostruito per creare un centro con molti spazi per lo yoga, le arti marziali, la meditazione e altri eventi. Il settantacinque per cento dei materiali sono stati preparati e finanziati dagli allievi.

In quel periodo così intenso noi abbiamo perfino raccolto 7500 Euro per progetti di aiuto che sostengono bambini tibetani rifugiati nelle loro necessità di base: come una casa, l'istruzione e la cura sanitaria. Sosteniamo una piccola organizzazione denominata TERA che è diretta da un mio amico inglese. Tutti quanti lo abbiamo percepito come l'età d'oro.

Io ho ricevuto molte cose preziose dai miei insegnanti, dalla mia famiglia e dalla mia vita, ed è una benedizione poter essere coinvolti nell'aiutare delle persone a raggiungere più salute, fiducia, libertà, gioia ecc. Questo è ciò che mi piace dell'insegnamento.”

Ci dica qualcosa riguardo il suo proprio allenamento?

Io non seguo assolutamente un programma di allenamento regolare, e in realtà non l'ho mai seguito, o per lo meno non per lunghi periodi di tempo. Nonostante il fatto di aver praticato varie discipline nello stesso tempo e aver sempre vagato tra di esse. Eventi imminenti, il periodo dell'anno, ispirazioni provenienti dai *gasshuku* e altre condizioni, tutte lavorano (in)consciamente come una bussola al mio troppo grande e troppo complesso

(Continua a pagina 29)

(Continua da pagina 28)

Karate e Zen

bagaglio di pratiche. E naturalmente ci sono stati periodi in cui il mio addestramento fu travolto da responsabilità terrene o impedito da infortuni. Ho un grande rispetto per quelle persone che, nonostante le pressioni del loro lavoro, riescono ad allenarsi molto regolarmente, ma non penso che nessuno trarrebbe beneficio dalla mia esperienza se tentassi di essere così di nuovo. In questo momento ancora alleno tutti gli aspetti, il che vuol dire: combattimento, kata, hojundo, meditazione, ecc. Tutti questi elementi hanno ancora uniche qualità intrinseche e di gioia. Tra qualche anno spero di mettere un po' da parte lo sparring. Mi sono ferito troppe volte. La mia pratica più stabile per un anno è stata la meditazione. Nei giorni d'ufficio (quando si occupa dell'amministrazione e dello studio e scrittura) avvicinando spesso brevi sessioni di lavoro al computer con la lettura di alcune pagine sulla meditazione e dopo faccio una corta sessione di meditazione di cinque o dieci minuti, qualche volta venti. Le mie pratiche di meditazione principali sono la meditazione Mahamudra e le varie pratiche meditative dal lignaggio Bön-buddista. Il Mahamudra è una tradizione di meditazione tibetana che è piuttosto simile alla meditazione Zen che pratico una volta a settimana.

Integrazione

Anche se io ho sempre studiato e praticato varie arti marziali nello stesso tempo, credo nell'unicità di ognuna di esse. Una parte di me è molto tradizionale, e quella parte chiaramente si sente responsabile del proteggere i valori tradizionali e la pratica dell'Okinawa Goju-Ryu in Olanda.

Allo stesso tempo possiedo una natura molto creativa alla quale piace giocare col materiale tradizionale e creare variazioni nelle pratiche, nelle tecniche, ecc. sulla base di principi tradizionali, pratiche e obiettivi. In questo processo mi sono sempre reso conto di come la luce di una tradizione crei una chiarezza addizionale sulle altre. Per esempio le mie esperienze con lo yoga cinese (Qigong), e persino i movimenti spontanei, mi hanno dato una maggiore chiarezza sulle implicite ed esplicite qualità dei movimenti del Goju-Ryu e viceversa. Ciononostante, sto molto attento quando per esempio introduco gli esercizi di Qigong nella pratica del karate. Una voce in me dice il karate è karate. Tento sempre prima quindi di lavorare con il materiale che è presente nel karate stesso. Sono leggermente scettico su approcci eclettici. Io vedo il mio approccio più come un'integrazione, che come un approccio eclettico.

Nell'insegnamento stesso, sperimento la stessa polarità. Dopo avere fatto l'esperienza di preparare le lezioni per le mie classi, quando avevo 16 anni, ho presto cambiato approccio e ho iniziato ad insegnare senza preparare le mie lezioni. Attualmente preparo raramente una sessione di allenamento, solamente se è un tema nuovo e speciale con un gruppo non abituale di persone. Se lo faccio, di solito è più per entrare in sintonia con la materia, la mia motivazione, le persone ecc. e raramente sarà quello che poi davvero farò. Ma d'altra parte mi sono spesso sorpreso, per il contenuto e la struttura didattica della lezione. Spesso prendo delle note successivamente se ritengo di aver creato un modulo utile che potrà essere di aiuto ad altri istruttori. Quindi sebbene la spontaneità iniziale spesso si ottengono delle strutture molto chiare. E' un po' come l'opposto del *kata*, dove si ripete continuamente una forma e alla fine la si esegue come un'espressione spontanea di quello che si è, in modo tale che non sia in contrasto con la forma.

Anche nella pratica del karate stesso, sperimento questo paradosso. Ma chiaramente, cosa vuoi aspettarti se lo stile si chiama 'Goju-Ryu'. Per ora, naturalmente io 'conosco' tutti i *kata*, ma quello che mi interessa è ciò che ancora non so, quello che non ho ancora sperimentato, l'ignoto. Ogni volta che alleno un *kata*, naturalmente tento innanzitutto di eseguirlo correttamente, secondo la tradizione, ma allo stesso tempo c'è una apertura su qualche cosa che era, finora ignoto, non sperimentato o non espresso - non secondo tradizione, se si osa andare in quella direzione. In questo senso, io penso, che, nonostante il fatto che noi facciamo ripetizioni a non finire, nulla è ripetuto. Questo è il caso, allora, io penso, di quello che i buddisti chiamano il ciclo ripetitivo della sofferenza (samsara). Io non credo che si debba costruire (jazz-up) la propria arte marziale per uscire da quel ciclo.

Nel combattimento accadono le stesse cose. Nel combattimento la paura è sempre presente e spesso scaviamo dei fossati o la imbrighiamo al di fuori della nostra consapevolezza e cadiamo in una sorta di agire mediocre che ci tiene lontani dall'esperienza della paura ed allo stesso tempo ci permette di comportarci in maniera relativamente normale. C'è chiaramente, dell'intelligenza in questo ed è evidentemente meglio che sopraffare i propri sentimenti comportandosi aggressivamente con gli altri. Comunque alla fine io non penso che sia la migliore strategia psicologica. Il momento magico per me è quello nel quale posso percepire pienamente la paura e lo stress, ma allo stesso

(Continua a pagina 30)

(Continua da pagina 29)

tempo riesco a stare connesso con tutto il resto, incluso una percezione di libertà. In quei momenti, paura e stress si trasformano in energia e devo ammettere che sono esperienze importanti. Si può perdere l'esperienza predefinita di sé stessi e si possono fare cose che sono fuori dall'ordinario, prestazioni estreme. Mi ricordo momenti in cui ho eseguito tecniche che provavo fastidio anche ad allenare, perché erano troppo irreali. Ciononostante, 'accaddero' perfettamente efficaci e naturali.

Nonostante i miei ricordi piacevoli di questi momenti magici e rari io godo anche profondamente della semplicità e naturalezza che sono profondamente inerenti al budo. Queste qualità sono definite 'Sabi' e 'Wabi' in giapponese. L'apparente monotono allenamento con le pietre naturali o la esigente ripetizione senza fine dei movimenti di un kata è, per me, altrettanto appagante e profonda di quei momenti magici. Lessi una volta un bel poema di un Maestro di Zen e di Karate, Zenko Heshiki che molto chiaramente e direttamente descrive la profondità e la bellezza che possono essere riconosciute in tali momenti:

*Strada a mezzanotte
Contando solo sul
Mio gi stracciato e bagnato
Solamente il suono dei
Geta mi porta a casa.*

di Zenko Heshiki, 7e Dan

中道
流此在はうき
十少りのき
我衣を向かへ
と下りたの音

Penso che l'equilibrio e l'interazione tra poli opposti e l'interazione tra le varie discipline siano l'esempio della 'storia della mia vita'. Quello che potrò o dovrò fare finché vivrò. Mi sono perso spesso in questo, ma spesso mi ci sono anche ritrovato. Qualche volta tutta quella roba diviene troppo complicata e troppo caotica.

Recentemente sto facendo sforzi nuovi per trovare più chiarezza sulle somiglianze tra le diverse discipline che

pratico, sia sotto l'aspetto pratico che concettuale.

Ritorno a leggere nuovamente sul Buddismo, la filosofia, psicologia ecc. Per esempio, il lavoro di Ken Wilber ed i suoi colleghi mi aiuta in questi giorni a riorganizzare tutte le informazioni e le pratiche che ho raccolto in questi anni. Allo stesso tempo, io trovo più tempo per praticare Qigong e meditazione con grandi insegnanti. Questo è sia di ispirazione che di sollievo. Percepisco come molto propizio questo nuovo "vento". ... con buona speranza non sarà troppo impermanente :), ma io credo che sia un ingenuo desiderio sentirsi in relazione ad un 'vento'. Sono curioso di quello che il futuro porterà.



Una Biblioteca al Tora Kan Dojo

Siamo lieti di comunicare che l'Associazione Tora Kan Zen Dojo, al fine di favorire la crescita culturale individuale e collettiva dei praticanti in armonia con i principi ispiratori indicati nello Statuto dell'Associazione stessa ha istituito un servizio bibliotecario.

Tramite una prima donazione libera sono stati acquistati i primi volumi della biblioteca che saranno integrati con nuovi titoli che saranno acquistati con i fondi raccolti a seguito del prestito dei volumi.

Il servizio sarà offerto a tutti gli associati al Tora Kan Zen Dojo e agli allievi della Scuola di Karate-Do e Aikido che, previa iscrizione alla biblioteca, desidereranno usufruire del servizio.

Presso la segreteria del Tora Kan Dojo sarà possibile trovare periodicamente la lista aggiornata delle opere (libri/video..) disponibili.

Per iscriversi alla Biblioteca, prendere libri in prestito, donare libri potete contattare il responsabile del servizio Daniele Giannini :al numero 3476637408 o via e-mail: bibliozen@libero.it

Ci auguriamo che approfitterete subito di questa grandiosa iniziativa!!

Pagine nel vento

Ogni numero di Tora Kan Dojo ospiterà la recensione di un libro disponibile presso la nostra Biblioteca.
In questo numero:

ISTRUZIONI AD UN CUOCO ZEN

Dōgen Zenji - Uchiyama Rōshi

Ubal dini, 1986, Roma

(titolo originale dell'opera "Refining your life", Weatherhill Inc. 1983, New York, Tokyo.)

Di Maura Garau

Chi si appresta a leggere questo libro non si aspetti ricette culinarie esotiche né tantomeno ricette di vita in pillole (stile *fast food/fast philosophy*).

Si aspetti tuttavia degli ottimi ingredienti per nutrire lo spirito.

Nel libro "Istruzioni a un cuoco Zen" troviamo un testo classico di Dōgen Zenji intitolato "Tenzo no d'oggi, rimanere così negligenti nella nostra *Kyōkun*" (primo capitolo dell'opera "*Eihei Shingī*") e il commento al testo da parte del maestro Kōshō Uchiyama Rōshi.

Dōgen Zenji (1200 – 1253), fondatore della scuola di Zen Sōtō in Giappone è un contemporaneo di San Francesco (1181 – 1226) e uno dei Maestri e filosofi più importanti nella storia del Buddhismo.

Si inserisce pienamente nella storia dei riformatori della vita monastica e religiosa (Bodhidharma, San Benedetto, Celestino V...).

Nel testo *Tenzo Kyōkun* [il tenzo è il Cuoco, Responsabile delle Cucine del Monastero Zen] Dōgen Zenji include istruzioni dettagliate per i monaci che vivevano con lui nel monastero e che si occupavano della cucina.

Dal testo di Dōgen Zenji: "...Un giorno mentre Xuefeng lavava il riso, passò per caso Dongshan e gli chiese: 'lavi la polvere e scegli il riso o lavi il riso e mezzi-chicchi, o scegli la polvere?'. 'Lavo e scarto insieme sia la quattro...' [Istruzioni ad un cuoco zen, pag 81 - polvere che il riso' rispose Xuefeng. 'Allora cosa mai mangiano i monaci? incalzò Dangshan.

In risposta Xuefeng rovesciò il secchio del riso..."

Dōgen Zenji evidenzia come la pratica di aspetti di vita tanto quotidiani si leghi alla spiritualità:

"Fin dai tempi più remoti, i maestri più grandi, stabili nella Via, hanno svolto il loro lavoro con le proprie mani. Come possiamo noi, praticanti inesperti del gior-pratica? Coloro che ci hanno preceduto hanno detto: il tenzo realizza la Mente-che-Ricerca-la-Via rimboccandosi le maniche..."

"...Nella Cina antica i *sangha* o comunità di praticanti erano estremamente grandi, e comprendevano talvolta da 1000 a 2000 monaci che vivevano insieme...

Il lavoro del tenzo non deve essere stato facile, se doveva tenere a mente tutti nel preparare il pasto successivo. Con l'aumento dei monaci diviene sempre più difficile regolare ogni cosa in modo che non vi siano troppi avanzi e, tuttavia, vi sia cibo a sufficienza per tutti. Inoltre... il tenzo non è assolutamente in condizione di gettare il cibo rimasto senza battere ciglio, come fanno in tanti ristoranti... *Per ogni chicco*

Nel dividere un chicco, il risultato può essere due chiese: 'lavi la polvere e scegli il riso o lavi il riso e mezzi-chicchi, o scegli la polvere?'. 'Lavo e scarto insieme sia la quattro...' [Istruzioni ad un cuoco zen, pag 81 - capitolo 10, "Lavorare con chiara visione"]

(Continua a pagina 32)

(Continua da pagina 31)

E ancora:

“Via di Mezzo non significa mezza via, o via incompleta. Né indica un qualche compromesso accomodante e frustrato, o un vuoto eclettismo. Piuttosto Via di Mezzo significa accettare la contraddizione fra impermanenza e causa-effetto entro la vostra stessa vita. Accettare la contraddizione significa tollerarla e superarla senza tentare di risolverla. Nella sua stessa essenza la vita è contraddizione, e la flessibilità di tollerare e assimilare la contraddizione senza esserne battuti né tentare di risolverla è la nostra forza vitale.

Concretamente, nella nostra vita quotidiana, significa vivere senza porsi delle mete pur avendo un orientamento. Poiché tutto è impermanente non si può dire quel che ci potrebbe accadere tra un minuto: potremmo benissimo morire! Porsi una meta o uno scopo significa andare incontro all'insoddisfazione, vedendo che le cose vanno nella direzione opposta. Eppure, se decidiamo che non vi è alcun orientamento attuale, poiché non abbiamo mete o speranze future, saremo certamente in difficoltà. Il Tenzo Kyōkun insegna che la notte prima ci dovremmo preparare per il mattino seguente:

‘...quindi tutti i responsabili si incontrano in cucina e nella dispensa e decidono quale cibo si debba preparare per il giorno seguente; ad esempio, il tipo di farinata di riso, le verdure, il condimento. Il Chanyuan Qinggui dice: nel decidere la quantità di cibo e il numero dei contorni per la colazione e il pranzo, il tenzo dovrebbe consultare gli altri responsabili... Quando hanno scelto le pietanze, dovrebbero esporre i menu sul tabellone degli avvisi davanti alla stanza

dell'abate, come pure davanti alla stanza per lo studio.

Dopo di ciò possono cominciare i preparativi per la colazione del giorno seguente’.

Nel brano citato, apparentemente una faccenda di ordinaria amministrazione, possiamo scoprire un insegnamento vitale. Nel nostro mondo di impermanenza, non abbiamo idea di quel che può accadere durante la notte; forse vi sarà un terremoto o un fuoco disastroso, scoppierà una guerra o magari una guerra. Nonostante ciò ci dice di preparare la farinata per la mattina dopo e di decidere il pranzo. ...Nel preparare stanotte la farinata per il mattino seguente non si fissa alcuna meta per il domani. Tuttavia, la nostra direzione per ora è chiara: preparare la farinata di domani... In tale pratica quotidiana, di preparare la sera la colazione di domani vi è la chiave dell'atteggiamento necessario per far fronte alla contraddizione assoluta fra impermanenza e causa-effetto...” [Istruzioni ad un cuoco zen, pag 73 - capitolo 8, “L’orientamento e la meta”].

Il libro è talmente ricco che offre diversi livelli di lettura, (richiedendo altrettante letture). Una breve recensione non può certo esaurire tutti gli spunti che

propone. Desidero quindi concludere questo mio commento citando il grande scrittore Jorge Luis Borges: “Nada se construye sobre piedra; todo se construye sobre arena, pero debemos construir como si la arena fuese piedra”

Nulla si edifica sulla pietra, tutto sulla sabbia, ma noi dobbiamo edificare come se la sabbia fosse pietra.

Il libro è talmente ricco che offre diversi livelli di lettura, (richiedendo altrettante letture). Una breve recensione non può certo esaurire tutti gli spunti che propone. Desidero quindi concludere questo mio commento citando il grande scrittore Jorge Luis Borges:

“Nada se construye sobre piedra; todo se construye sobre arena, pero debemos construir como si la arena fuese piedra”

Nulla si edifica sulla pietra, tutto sulla sabbia, ma noi dobbiamo edificare come se la sabbia fosse pietra.



Una Breve Disamina sul Kata Sanchin

di Mario Arcari

Quelli che seguono sono alcuni ragionamenti da me fatti a proposito dell'allenamento del Kata più importante e allo stesso tempo più difficile del Goju Ryu: il Sanchin. Sono ovviamente personali e totalmente opinabili da chiunque.

Pratico da un po' di anni questo Kata ed in particolare in questi ultimi tempi mi sono imposto di allenarlo tutti i giorni per "capire" quale fosse il motivo che lo rendesse così importante.

Come tutti quelli che praticano da un po' di tempo il nostro stile sanno, il Goju Ryu deriva dal Kung-Fu cinese e come confermato da Sensei Nakamura di ritorno dal recentissimo viaggio in Cina, ogni stile di Kung-Fu tradizionale ha il proprio Sanchin.

Cito alcune delle frasi, provenienti più o meno direttamente da Higaonna Sensei, che a proposito di questo Kata mi hanno fortemente incuriosito: "Chi non sa fare Sanchin non fa Goju Ryu", "Sanchin è il più fondamentale dei fondamentali", "Nel Sanchin è racchiuso tutto il Goju Ryu", "Dopo che avrai praticato il Kata Sanchin per un certo periodo di tempo sarai capace di concentrare tutta la tua potenza nel Tanden. Questo traguardo, io credo, non solo ti aiuterà a vivere una vita più lunga, ma ti aiuterà a fronteggiare le situazioni stressanti con un atteggiamento più calmo", "... la continua, perseverante, giornaliera pratica del Kata Sanchin costruisce la forte costituzione mentale che ci permette di mantenere la *mente normale (Heijo Shin)*".

Per l'allungamento della vita si vedrà, per quanto riguarda l'atteggiamento calmo direi che funziona anche troppo; per il Tanden forse inizia qualcosa, ma ci devo ancora lavorare.

Preciso che ovviamente non sono riuscito a tenere una pratica costante, dedicandomi quei cinque minuti sufficienti a praticare una volta al giorno Sanchin, ma cercavo comunque di "recuperare" allenandolo un altro giorno più volte. Questo chiaramente equivale, per esempio, all'assumere una compressa per la pressione un giorno sì uno no; un giorno niente, un altro dose doppia.

Ad un certo punto mi sono chiesto come ha fatto (hanno fatto) l'ideatore (gli ideatori) a creare questo Kata? Se richiede anni di pratica per vederne i risultati, allora come poteva quest'uomo concepire una forma di allenamento di cui avrebbe potuto vedere i risultati solamente passata che fosse una decina d'anni? Non poteva certamente trattarsi di un caso. Forse era l'evoluzione di alcuni esercizi come quelli del Qi-gong o simili? Così pensavo...

Non sono più di questa idea da questa estate dopo un seminario incentrato sul Sanchin dello stile Uechi Ryu, a cui ho preso parte ad Okinawa per il solo motivo che le occasioni di allenamento del Gasshuku non erano davvero molte. Le principali differenze di questo tipo di Sanchin sono il colpire a mano aperta ed a velocità normale. L'ultimo indizio l'ho avuto rileggendo per l'ennesima volta la definizione del Kakie data dal fondatore del nostro stile Chojun Miyagi Sensei: "L'autentico combattimento del Goju Ryu".

Partendo dalla frase sul Kakie ho cominciato a pensare che cosa fosse il vero combattimento, se le tecniche della *mano appiccicosa* vi fossero realmente applicabili. Per quel che riguarda la mia esperienza, posso dire che passata una piccola fase a lunga distanza o anche subito dopo il primo contatto tutte le tecniche di normale Kumite non sono più utilizzabili. Raggiunto il contatto dell'avversario si cerca di bloccare le sue braccia, di spingerlo o strattonnarlo e colpirlo. In questa situazione le tecniche di Kakie possono risultare molto utili ed efficaci.

La posizione che si assume nel Kakie è Sanchin Dachì, la stessa del Kata Sanchin.

Da qui il collegamento:

la posizione Sanchin Dachì esasperata che permette di proteggere i genitali dai calci bassi, la chiusura del Tanden utilizzata nel condizionamento Tai-Atari per assorbire i colpi all'addome, il mantenere le spalle che spingono verso il basso onde chiudere lo spazio tra le costole, il mento un po' rientrato che sembra proteggere la gola, i gomiti che coprono i fianchi.

(Continua a pagina 34)

(Continua da pagina 33)

Improvvisamente tutto mi è sembrato chiaro.

L'ideatore del Sanchin ha voluto riprodurre nel Kata una situazione di combattimento reale, di corta distanza, in particolare la postura sembra fatta apposta per consentire di assorbire i colpi limitando i danni.

E le tecniche di parata (la yoko uke stretta dopo il pugno), di presa, la spinta dopo il tora-guchi, il richiamo del braccio concentrandosi sul dorsale.

Ecco, io credo proprio che l'origine del Sanchin sia questa, un Kata che permetta di sviluppare le capacità più importanti in una situazione di reale combattimento.

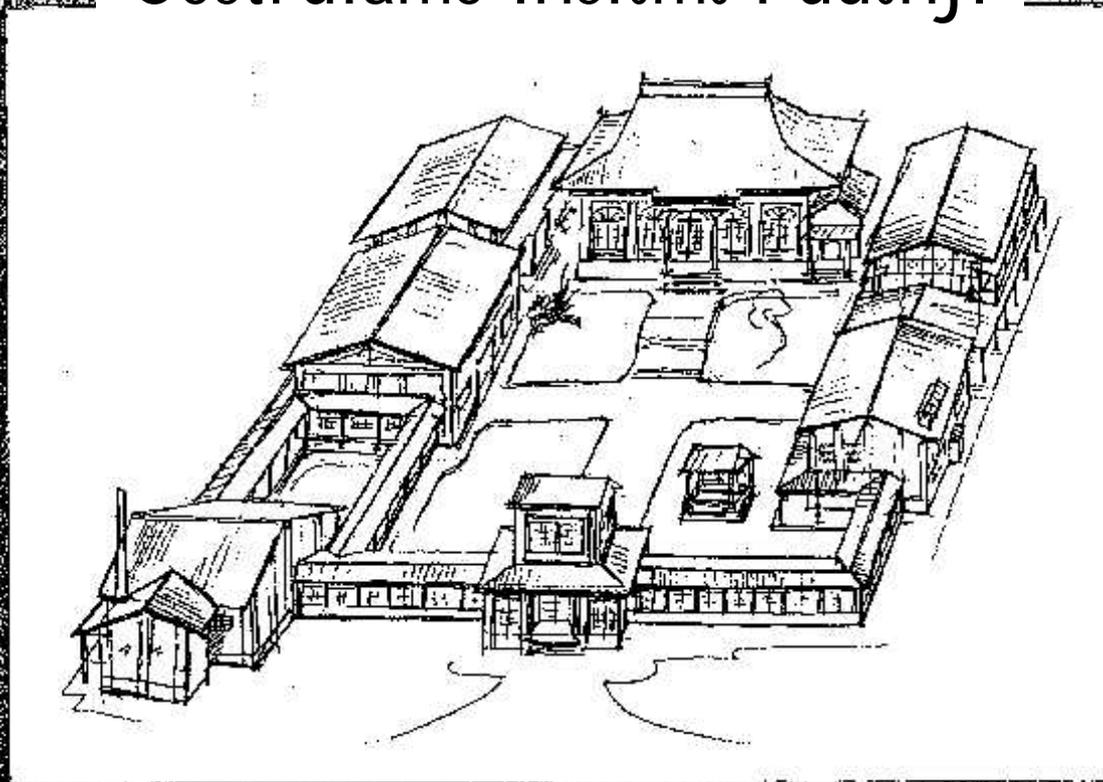
Il fatto che questo Kata sia inoltre diffuso in tutti gli stili di Kung fu, la sua essenzialità e semplicità mi spingono a ritenere che la sua origine risalga a molto indietro nel tempo, agli albori della nascita delle Arti Marziali. Inoltre se immagino due persone, una di fronte all'altra, mentre praticano il combattimento partendo dalla posizione del Sanchin, mi sembra naturale che in questo modo siano nati gli esercizi del Kakie. Nel mio speculare sono anch'essi molto antichi e precedenti alla nascita degli altri Kata; anzi le tecniche di Kakie sono state successivamente codificate a formare questi Kata.

Ovviamente non ho prove a parte questa dialettica che dimostrano quanto asserisco, quindi sarebbe interessante sentire l'opinione, su questo argomento, che si sono fatti altri praticanti di Goju Ryu, magari più esperti



7/9 Aprile 2006
 Stage a Roma condotto da
 Sensei Sydnei Leijenhorst !!!

Costruiamo insieme Fudenji



Avviati i lavori di ampliamento di Fudenji: il progetto è diretto alla realizzazione dei Sette Edifici (Schichi-do-garan) della Tradizione. Il complesso a chiostro sarà così articolato: Sodo, Hondo - Tempio o Sala del Dharma, Dai-kui - Cucine, Yokushitsu - i bagni, Tosu - Servizi igienici, un auditorium, alloggi per gli ospiti, San-mon - il portale d'accesso. Il piano di sviluppo prevede edificazioni a breve, medio e lungo termine.

A breve, il nuovo Sodo (che nascerà dalla ristrutturazione dell'attuale laboratorio) e i servizi igienici; successivamente gli altri edifici e gli alloggi adibiti a foresteria.

Dogen Zenji, nello Shobogenzo Zuimonki (II, 6), dice: "Sto ora cercando di costruire un Sodo (monastero e chiostro Zen) e chiedo contributi. Mentre questo richiede molto sforzo da parte mia, non ritengo che questo stimoli necessariamente la crescita del Buddha-Dharma (...). Dal momento che non c'è posto per studiare desidero provvedere ad un luogo che permetta ai discepoli di praticare lo Zazen. Anche se non dovessi riuscire nel mio progetto non avrò rimpianti perché nel futuro qualcuno - vedendo in piedi anche una sola colonna - sarà portato naturalmente a pensare all'aspirazione che ora mi anima".

Mettere un piede nella strada, cioè praticare, equivale oggi a raggiungere la meta e ricominciare con un nuovo entusiasmo proprio perché la vera riuscita è non avere rimpianti, qualunque cosa accada. Nell'esercizio di ogni cosa anche una sola colonna, una pietra, un mattone - nel dono dello spirito, nello spirito del dono disinteressato - sono tutta l'aspirazione (bodaishin), il nostro sforzo, i suoi frutti e la liberazione dal risultato. In dono, una pietra posata è una prima pietra che si posa su tutto il modo o che sostiene ogni mondo. Lo spirito del dono, la prima perfezione tra le Sei Paramita, è l'inizio e la fine, la buona mente, il buon principio a cui tutto si riconduce a da cui tutto costantemente risorge.

F. Taiten Guareschi

“Di cosa discutevate?”, mi chiede il Maestro.

“Di come finanziare i lavori di edificazione del monastero”, rispondo.

“Non perdetevi tempo a discutere.

Raccogliete le foglie, pulite le scale, bruciate incenso.

Solo così arriveranno le offerte per costruire il Tempio.

Il Tempio si costruirà con i sacrifici ed il cuore puro.”

R. Myoren Giommetti

Potete contribuire tramite Bonifico Bancario:

c/o B.P. di Vicenza

intestato a:

Istituto Italiano Zen soto Shobozan Fudenji

coordinate bancarie: ABI 5728 CAB 65730

c/c 43334 Cin: N

o in qualunque modo riterrete opportuno.

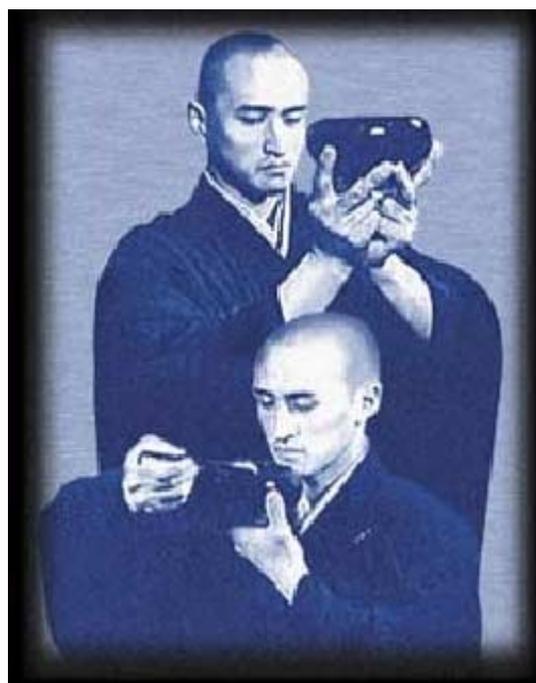
Ringraziamo fin d'ora per la generosità.

La Comunità di Fudenji



DATA	CITTA'	EVENTO
DICEMBRE 2005		
27 Novembre / 4 Dicembre	Fudenji	Dai Rohatsu Sesshin
GENNAIO 2006		
28 Gennaio	Fudenji	Seminario di Studi Teologici
29 Gennaio	Fudenji	Assemblea Annuale Istituto Italiano Zen Soto
FEBBRAIO 2006		
30 Gennaio / 5 Febbraio	Fudenji	Dai Hōon Sesshin
12 Febbraio	Fudenji	Sakuson Nehan e Nirvana di Shakyamuni Butsu
12 Febbraio	Fudenji	Ango Ryogon Mansan e Cerimonia di chiusura dell'Ango

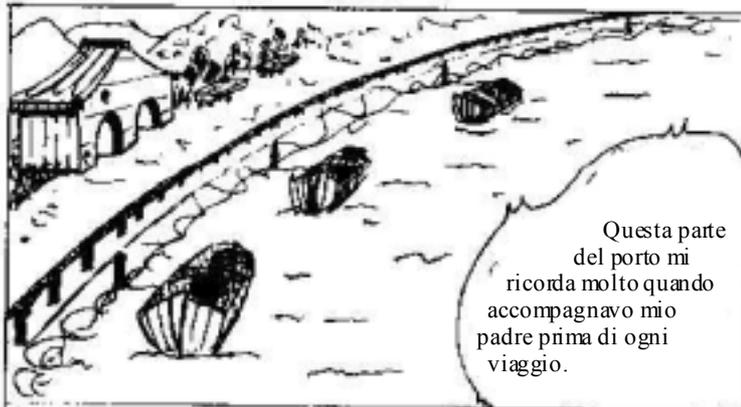
Ogni primo fine settimana del mese : 'Sesshin della Comunità'
L' ultimo Sabato del mese: 'Seminario di studi teologici'



La Storia del Goju-Ryu a fumetti

2a puntata

di Valerio Proietti



Questa parte del porto mi ricorda molto quando accompagnavo mio padre prima di ogni viaggio.



Come diceva il Maestro il suo amico Yoshimura abita proprio di fronte la

rimessa, ma è già informato di tutto quindi devo solo trovarlo e presentarmi...

Kanyo Higaonna possedeva tre yamabusen e commerciava per vie marittime anche con la Cina.

“So che non sarà facile, ma so anche che non posso dimenticare quel giorno.”



Mi mancherà Naha; Ma voglio diventare forte e Vendicare mio padre



“Devo conoscere a fondo le arti marziali; devo migliorare il mio corpo”



Hei ! Qualcuno Fermi quel ragazzo

Mi Ha derubato



Eccolo Lo Vedo !!

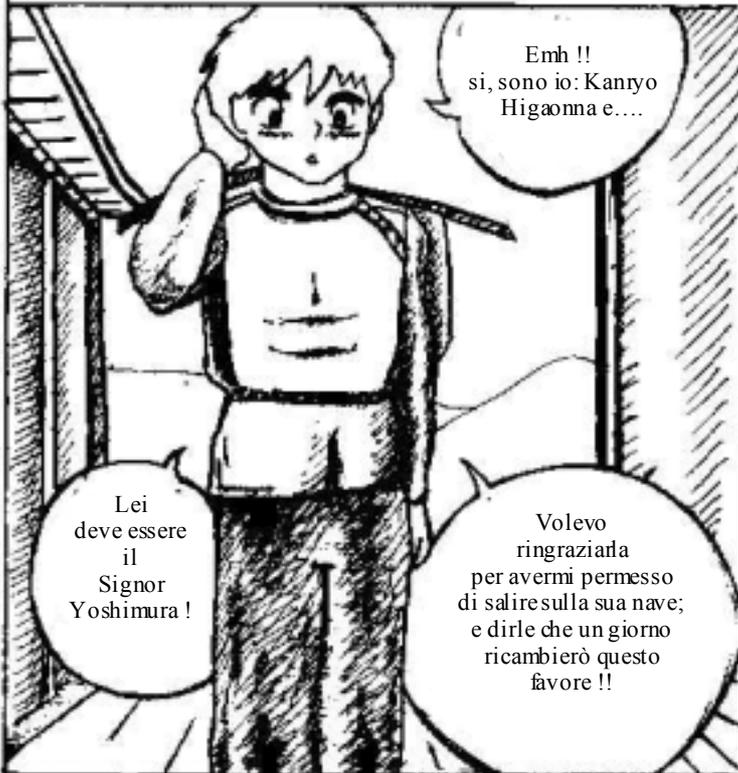


Fate largo !!

FLIP



Anche se Higaonna era soddisfatto del suo livello di abilità, aveva sviluppato piuttosto rapidamente una tecnica pari a quella del suo maestro nel kempo cinese



Aveva solo quindici anni Kanryo Higaonna Sensei quando lasciò Naha per il porto cinese nel Foochow ignaro di ciò che lo aspettava si Incamminò verso il suo destino..... Con un entusiasmo che lo avrebbe reso famoso in tutto il mondo

CONTINUA.

Agenda

I.O.G.K.F. Italia

20/21 Gennaio 2006	Corso di Formazione/aggiornamento Insegnanti
Febbraio 2006 (data da stabilire)	Seminario d'Inverno
6/10 Febbraio 2006	Kangeiko Tora Kan Honbu Dojo Roma
18/19 Febbraio 2006	Corso di Formazione/aggiornamento Insegnanti
Marzo 2006 (data da stabilire)	Seminario Iri Kumi
7/9 Aprile 2006	Gasshuku condotto da Sensei Sydney Leijehnorst Roma
Maggio 2006 (data da stabilire)	Seminario di Primavera Riservato ai bambini IOGKF Italia
12/18 Maggio 2006	Miyagi Chojun Festival & Campionato del Mondo IOGKF Cascate del Niagara Canada
Giugno 2006 (data da stabilire)	Ken Zen Ichinyo Gasshuku Il Gasshuku dell'Unità di Karate-Do e Zen Monastero Fudenji, Salsomaggiore

Pratica Zen

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

Martedì ore 05:50/06:50

Venerdì ore 05:50/06:50

ogni 2° Sabato del mese dalle 19:00 alle 21:30

un Mercoledì del mese dalle 16:30 alle 17:30

Un Venerdì del mese dalle 22:30 alle 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>

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 anch'ell'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 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 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 Voce
del Silenzio.....pag.22
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 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. Incarboni

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.....
Antichi Metodi.....di J. Marinow
Una Strana Eredità.....di V. Proietti

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 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. Oncon
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 IV n°10 Inverno 1997

Non Perdetela Memoria.....di P. Spongia
Hojo Undo l'allenamento supplementare.....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 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 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 : Sei yun chin.....del M° P. Spongia
Zen - "Camminando distrattamente.....".....di C. Devezzi
Shojo Niju Kun.....del M° G. Funakoshi
Il Giardino Zen.....di G. Micheli

Anno IV n°11 Primavera 1998

Shuidhi 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 Guareschi
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 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 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 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
Nuovi corsi alla Tora Kan

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 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 III n° 6 Dicembre/Febrero 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
Una Strana Eredità.....di Valerio Proietti

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 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

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
Risultati Gare
Una Strana eredità.....di Valerio Proietti

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 (2parte)

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 Estate/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 Emie Molynax.....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 Bohme

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 aqua 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 Dattilografa.....pag.6

Breve Biografia di Sensei Tetsuji Nakamura.....pag.11

In Allegra Compagnia.....pag.13

Graduazioni IOGKF

l°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 Taïsen

Deshimanu 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.29

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.....pag.12

Ricordi della visita di Jigoro Kano.....pag.20

Bun Bu Ryodo, schegge di un'esperienza.....pag.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 ti guarda.....pag.5

l°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

l°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

“Divieni tu il mondo migliore
in cui desidereresti vivere”

Mahatma Gandhi