

Tora Kan Dojo



In questo numero

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

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

ANNO 11 - NUMERO 36

36

Estate/Autunno 2006

Ventennale 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 31 Ottobre 2006.

Hanno collaborato alla realizzazione

- Paolo Taigō Spongia :** 44 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.
- Maura Garau:** 41 anni, imprenditrice, pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.
- Silvia Kōjun Arriga:** 32 anni, impiegata, terapeuta Shiatsu, cintura nera 1° dan assistente di dojo, pratica Karate-Do e Zen 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
- Giovanni Greco:** 29 anni, studente in Antropologia, cintura blu, pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.
- Hoda Youssef:** 26 anni, studentessa in Filosofia, cintura verde ,pratica Karate-Do e Zen al Tora Kan Dojo di Roma.
- Fabrizio Angelici:** 33 anni, cintura nera 3°dan, insegnante di Karate-Do responsabile del Dojo Karate-Do Kenkyu Kai di Cerenova.
- Daniela Myōei Di Perna:** 36 anni, Dott.ssa in Lingue e letterature straniere, collabora con l'Università degli Studi di Roma, praticante di Shodo, pratica 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	-- Bemard 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	-- Bjom 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: Budo Kan Nettuno (Sensei Davide Incarbone) Piazza dello sport scacciapensieri Nettuno
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 c/o Circolo dei Normanni, Bagheria - Palermo Tel. 3381624897

L'Agenda di Higaonna Sensei ed eventi internazionali IOGKF

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

SETTEMBRE 2006

16/17 Gasshuku condotto da
Sensei George Andrews
Londra

NOVEMBRE 2006

2/9 Chief Instructors Gasshuku
Okinawa, Giappone

OTTOBRE 2006

5/8 IOGKF USA
Black Belt Gasshuku
Coronada, California

LUGLIO 2006

21/28 XXIV Gasshuku Europeo
Bournemouth , Inghilterra

国際指導者講習会

I.O.G.K.F Chief Instructors Gasshuku

2006.November.2~9











国際沖縄剛柔流空手道連盟

INTERNATIONAL OKINAWAN GOJU-RYU KARATE-DO FEDERATION

Miyagi Chojun Martial Arts Festival & World Championships

di Roberto Ugolini

San Diego, ottobre del 1989, prima edizione del Miyagi Chojun Memorial Martial Arts Festival (MCF):

Iri Kumi maschile: 3. Ernie Molyneaux; Iri Kumi femminile: 3. Linda Marchant ; kata maschile : 1. Luis Nunes, 3. Katsuya Yamashiro.....

Cascate del Niagara, maggio 2006, ultima edizione del MCF, sono trascorsi 17 anni e alcuni dei protagonisti delle competizioni della prima edizione sono

presenti in qualità di docenti, quale miglior auspicio per i praticanti della IOGKF avere tali predecessori!

La partecipazione è stata massiccia, 500 persone, da 25 diversi paesi, con la rappresentativa italiana composta da 26 tra allievi ed insegnanti, quarta in ordine di numero, dopo il Canada, gli USA ed il Sud Africa.

La prima giornata è stata dedicata al Torneo dell'Amicizia ed alle eliminatorie del Campionato del Mondo. E' importante evidenziare sin da subito

come la IOGKF non sia mai stata e non sia tutt'ora un'organizzazione con finalità agonistiche. L'esperienza competitiva è, in particolari occasioni, proposta con l'obiettivo di offrire ai praticanti un'occasione di verifica e perfezionamento di alcuni aspetti psicofisici che si evidenziano nel momento di un confronto. Sempre secondo il principio tradizionale dello Shiai, ovvero 'provare, testarsi, insieme, con l'aiuto dell'altro'. L'altro quindi non è visto, a differenza della mera competizione sportiva, come l'avversario da abbattere per ottenere un nostro privato effimero successo, ma diventa colui che attraverso il suo talento e la sua personalità ci offre l'occasione preziosa per mettere alla prova alcuni aspetti della nostra pratica, al quale pertanto dobbiamo tutta la nostra riconoscenza e rispetto. Terminata la competizione si continuano altri 5 giorni di allenamento intensivo insieme e 'l'avversario' in gara diventa il compagno di esercizio. Il risultato sono forti legami di amicizia.

Un episodio su tutti:

Valerio Proietti, membro della nazionale italiana, dopo aver sconfitto un forte atleta sudafricano, lo è andato a cercare, accompagnato da un altro italiano a cui ha chiesto di fare da interprete, e gli ha detto: 'il fatto che io abbia vinto non significa necessariamente che io sia superiore, ma può essere stato frutto del caso e della fortuna, vo-

(Continua a pagina 6)

宮城長順武道祭 THE MIYAGI CHOJUN MEMORIAL MARTIAL ARTS FESTIVAL 2006

May 13: Friendship Tournament
May 14: Masters' Demo
& World Championship Final
May 14 - 18: Masters' Seminars

"Traditional
karate
at its best!"



<http://www.iogkf.com>

Location: Sheraton Fallsview Hotel
Niagara Falls, Canada

International Okinawan Goju-Ryu Karate-do Federation

(Continua da pagina 5)

levo però farti sapere che sono stato felice di aver combattuto con un avversario forte e leale come te...' e il ragazzo sudafricano di rimando: '..penso che valga la pena combattere solo con avversari come te..' Che distanza abissale dall'odierno mondo dello sport... Questo spirito ha animato tutta la competizione che non solo per il numero di partecipanti e le nazioni rappresentate, ma anche per il livello tecnico e per il particolare regolamento, unico alla IOGKF. E' considerato, a tutti gli effetti il Campionato del Mondo di Okinawa Goju-Ryu Karate-Do. Risultati a parte, mi piace evidenziare il successo della competizione a squadre, molto avvincente con la formula del kumite più kata, formula che nelle prossime edizioni caratterizzerà anche la competizione individuale, comportando che il vincitore dovrà eccellere tanto nell'Iri Kumi quanto nel Kata. La squadra Italiana si è ben

...Dobbiamo continuare a studiare e ricercare modi e strategie per proteggere questo inestimabile tesoro dalla dilagante superficialità dei nostri tempi.

comportata, non solo in termini di risultati, terza nella competizione maschile, ma anche come comportamento sul tatami e fuori, un rispetto ed un comportamento riconosciuto da tutti e che si è poi tramutato in attestati di stima ricevuti per tutto l'arco temporale della manifestazione. Dopo aver sconfitto gli Stati Uniti, il Canada e aver perso di misura con la squadra Sud Africana che si è poi aggiudicata il titolo mondiale, l'Italia batte la forte Inghilterra nella finale per il terzo posto. Considerando che la nazionale italiana era composta da atleti di un unico Dojo, con alcuna esperienza internazionale, col massimo grado di Nidan (2° dan), grado che pesa nel momento dell'esecuzione del Kata, mentre le altre nazionali erano frutto di selezioni effettuate in numerosi dojo e il grado medio era lo Yondan (4° dan), possiamo veramente essere entusiasti del risultato. La competizione individuale del Campionato del Mondo è stata durissima e lunga, la formula che prevedeva che il vincente di tutti gli incontri aspettava, come altro finalista, il vincente del tabellone dei ripescaggi, ha costretto alcuni atleti ad un numero elevato di incontri, spesso uno di seguito all'altro, mettendo a dura prova la loro preparazione. Anche in questa competizione i praticanti italiani si sono ben

(Continua a pagina 7)



Emanuele Murri in azione

(Continua da pagina 6)

comportati con una vittoria (Miriam Salustri), due secondi posti (Alessandro Duri e Valerio Proietti) ed un terzo posto (Silvia Arriga). Il Friendship-Tournament, fortemente voluto da Sensei Tetsuji Nakamura, Capo Istruttore del Canada ed organizzatore della manifestazione, ha permesso a tutti i praticanti IOGKF, indipendentemente dal grado e dall'età, di mettersi alla prova, ed è stato un gran successo. Cesare Serantoni (kumite), Diego Martelli (kata) e Simona Ranieri (kata) hanno vinto le loro competizioni ma anche gli altri italiani si sono ben comportati (i risultati completi sono riportati separatamente). Un appunto sugli arbitri e sugli arbitraggi: le regole differenti tra competizione a squadre ed individuali ha inizialmente creato qualche confusione. Inoltre non sempre gli arbitri hanno osservato criteri uniformi di giudizio. Si potrebbe riproporre un antico dilemma, quello di avere o

non avere una classe arbitrale dedicata. Dilemma che non esiste, se l'arbitro, che arbitro è per la specifica occasione ma che deve essere in primis un praticante, avesse un solo regolamento da osservare e aumentasse il tempo specifico dedicato al tema, anche in sede nazionale e non solo in prossimità della competizione. Questo problema, come precedentemente accennato, sarà risolto dall'unificazione del regolamento della competizione a squadre e quella individuale nelle prossime edizioni. La mattina della seconda giornata è stata dedicata alle dimostrazioni, che hanno visto protagonisti i docenti che nelle giornate successive avrebbero condotto le sessioni di pratica ed i seminari, e alle finali del Campionato del Mondo. E nel pomeriggio prima sessione di pratica con Sensei Higaonna.

Nei giorni successivi la pratica si è svolta di matti-

(Continua a pagina 8)



Italian Team

(Continua da pagina 7)

na con 4 sessioni di 60 minuti.

La prima condotta da Higaonna Sensei riservata ai Capo Istruttori e ai gradi più alti, poi, a seguire le altre sessioni condotte a rotazione dai Sensei Higaonna, Bakkies, Terauchi, Molyneaux, Andrews, Marchant e Leijenhorst.

I pomeriggi sono stati dedicati a seminari su temi specifici ed a eventi: ne waza (lotta a terra, con sensei Leijenhorst), auto-difesa (sensei Marchant), kumite (sensei Terauchi), kakie (sensei Bakkies), tui shou del tai chi (sifu Hung). Ho partecipato a tre seminari (gli altri due erano in contemporanea a quelli da me scelti) ed ognuno dei tre ha fornito una quantità enorme di spunti per la pratica. Sensei Leijenhorst ha, a mio avviso, la fondamentale qualità di far apparire naturale, grazie ad una progressione tecnica e didattica, cioè che potrebbe all'apparenza non esserlo: di ottimi insegnanti di ne waza ce ne

sono molti, ma Sensei Leijenhorst riesce ad integrare la tecnica specifica con i principi della pratica del Goju-Ryu, rendendo immediatamente “familiare” la pratica. Sensei Terauchi ha condotto il seminario con vero spirito del Budo, non credo di aver mai visto dei praticanti concludere 40 minuti ininterrotti di randori con il sorriso sulle labbra, soddisfatti del loro impegno, seppur comprensibilmente stanchi. Sensei Bakkies ha condotto la sessione sul kakie, presentata nel programma come “advanced kakie”, partendo dalle basi, il condizionamento, gli esercizi fondamentali, i principi, le applicazioni avanzate.

Uno dei pomeriggi è stato dedicato ad un incontro sulla storia del Goju-Ryu, dove sensei Higaonna ha parlato a lungo di Kanryo Higaonna, e a due presentazioni, come anticipo dei seminari che durante il Budosai previsto ad Okinawa nel 2008 faranno parte integrante della manifestazione. Al termine è

(Continua a pagina 9)



Valerio Proietti combatte la finale del Campionato del Mondo pesi leggeri contro il forte atleta Kazako

(Continua da pagina 8)

stato proiettato un divertentissimo filmato con sensei Terauchi come protagonista, ospite, diversi anni fa, di una trasmissione televisiva giapponese che mi ha ricordato “Mai dire Banzai!”

Concludo con le parole scritte da sensei Paolo a conclusione della manifestazione, tradotte dall’Inglese:

Cari Sensei Tetsuji, IOGKF Canada, e tutti i membri IOGKF,

Grazie per lo straordinario evento che ci ha offerto ancora una volta l’opportunità di godere degli inestimabili insegnamenti di Higaonna Sensei e di tutti i senior instructors. Anche la forte atmosfera della competizione è stata vissuta nel puro spirito dello Shiai, mettersi alla prova insieme. La più preziosa esperienza per tutti i Karateka che hanno gareggiato è stata condividere l’allenamento e rinsaldare nuove amicizie con quelli che il giorno prima erano gli ‘avversari’. La IOGKF si distinguerà sempre dalle numerose organizzazioni di karate sportivo proprio perché è riuscita a mantenere vivo il vero spirito del Budo. Dobbiamo continuare a studiare e ricercare modi e strategie per proteggere questo inestimabile tesoro dalla dilagante superficialità dei nostri tempi.

Paolo Taigo Spongia
IOGKF Italia



Alessandro Duri esegue Shisochin Kata



Fabrizio Angelici esegue Sepai Kata

CAMPIONATO DEL MONDO I.O.G.K.F.

Canada Maggio 2006

Risultati della squadra italiana

Iri Kumi (combattimento) individuale

Femminile Categoria Pesi Medio massimi

1^a classificata e Campionessa del Mondo

MIRIAM SALUSTRI

3^a classificata

ARRIGA SILVIA

Maschile Categoria Pesi Leggeri

2° classificato e Vice Campione del Mondo

PROIETTI VALERIO

Maschile Categoria Pesi Medio Massimi

2° classificato e Vice Campione del Mondo

DURI ALESSANDRO

4° classificato

MURRI EMANUELE

Campionato del Mondo a Squadre

(Kata/Iri Kumi)

La Squadra italiana composta dagli atleti:

Valerio Proietti, Duri Alessandro, Fabrizio Angelici, Mario Arcari, Emanuele Murri

Si è classificata al **terzo posto al Mondo** su 18 nazioni dopo aver sconfitto Stati Uniti, Canada e Inghilterra e avendo perso di misura con i Campioni del Mondo Sud Africani.

FRIENDSHIP TOURNAMENT I.O.G.K.F.

Canada Maggio 2006

Risultati della squadra italiana

Iri Kumi (combattimento) individuale

Gutu Eduard 2° class. / Martelli Diego 3° class./ Roncallo Roberta 2° class.

Zamurri Riccardo 3° class. / Serantoni Cesare 1° class. / Ranieri Simona 2° class.

Kata

Martelli Diego 1° class.

Ranieri Simona 1° class.

Una breve riflessione sul Kata Sanchin

di Maura Garau

Ho praticato Shorin Ryu regolarmente per 11 anni; all'interno della pratica del Karate il mio Sensei includeva anche il Qi Gong (o Chi Kung).

Ho moltissime lacune (nella terminologia appropriata, nella storia del Karate, nella pulizia delle tecniche, nel kumite, nella condizionamento del fisico...) quindi mi permetto di fare le seguenti riflessioni con molta umiltà e senza alcuna pretesa di essere esauriente; solo come una serie di pensieri scaturiti spontaneamente e che l'ultimo articolo di Mario Arcari mi ha "invitato" a condividere con voi.

Attualmente, a causa di un trasloco e problemi di famiglia, non sto praticando al dojo, ma ogni mattina (da dieci anni) pratico individualmente. Le poche cose che sono riuscita superficialmente ad apprendere durante la pratica di Goju Ryu le ho inserite nella mia pratica quotidiana. Il Kata Sanchin ricorre circa ogni tre giorni nel mio allenamento.

Nel sistema di Karate Shorin Ryu – stile Matsubayashi Ryu - il Kata Sanchin non c'è. Ci sono 3 Kata chiamati Naianchi che hanno delle similitudini con Sanchin: mantenere la tensione muscolare in un certo modo, condizionare il fisico e fare "body testing" (testare il corpo).

Quando ho iniziato a praticare Goju Ryu e studiare Sanchin, una volta memorizzata la "struttura" del Kata, (anche se la mia tecnica è rimasta "sporca") ho potuto "respirarlo" e apprezzarlo nel suo movimento energetico.

Ciò che ho pensato la prima volta che ho assaporato Sanchin è che è una potentissima pratica di Chi Kung e capisco il motivo per cui è inserito in ogni stile di Kung Fu [la radice "Kung" è la stessa per le due discipline, significa "esercizio, pratica costante"]. Secondo me ogni Kata è, sempre, anche una pratica di Chi Kung e una "meditazione in movimento". Ma in particolare Sanchin trovo che sia mirato all'equilibrio fra la pratica Wai Dan (letteralmente "elisir esterno" quindi condizionamento fisico) e Nei Dan ("elisir interno" o pratica dell'energia interna).

Nella prima parte del Kata il condizionamento muscolare e fisico è intenso. La respirazione lo rinforza. Attraverso il Kata ci sono momenti di "proiezione di energia" all'esterno del corpo o sulla superficie del corpo, nei punti in cui avviene il contatto per il condizionamento fisico o l'impatto con un avversario.

Dopo aver praticato la prima parte di Sanchin, nel momento in cui rilasso completamente tutto il corpo sento

che automaticamente avviene ciò che nel Chi Kung si chiama "grande circolazione" (l'energia apre tutti i canali di passaggio, scorre in tutto il corpo e arriva alle estremità. Inoltre attraverso i punti di passaggio nel piede (Rene 1) nelle mani (Pericardio 8) e sommità della testa (Vaso Governatore 20) scambia energia con l'esterno e a quel punto si diventa letteralmente l'anello di congiunzione fra il cielo e la terra. Con questa pratica, come se facessi uno scanning o una "Tac" medica, riesco a sentire se e dove ci sono delle "ostruzioni" nei percorsi energetici del corpo.

Ma perché Sanchin è il Kata delle tre "difficoltà"? Per me, con la mia pochissima esperienza - e quindi con un punto di vista molto personale e limitato - l'interpretazione è la seguente: la prima difficoltà è la pratica Wai Dan (allenamento fisico, esterno - include tutti i commenti di Mario su Sanchin), la seconda difficoltà è la pratica Nei Dan (allenamento dell'energia interna), la terza difficoltà è il raggiungimento della combinazione/espressione dell'equilibrio di Wai Dan e Nei Dan nell'arte marziale (nel Kata, Kakie, Kumite ecc.).

I cinesi dicono che dall'interno si va all'esterno e viceversa. Tutte le arti marziali devono trovare il punto di incontro fra interno ed esterno altrimenti l'espressione dell'"arte" (per l'appunto) non c'è e rimane solo la tecnica.

In risposta a Mario dunque, su come ha fatto l'ideatore di Sanchin a formalizzare un Kata del genere, ritengo che i grandi maestri del passato associassero la pratica delle arti marziali allo studio del movimento dell'energia interna.

Per chi volesse approfondire l'argomento metto a disposizione attraverso la Biblioteca del Dojo un libro molto interessante (purtroppo ho solo la versione in inglese) "The Root of Chinese Chi Kung" del Dott. Yang Jwing-Ming (per la biblioteca chiamare 347 6637 408 email bibliozen@libero.it). In ogni modo al Tora-kan Dojo e sotto la guida di Sensei Spongia avete già tutte le risorse preziosissime anche per l'apprendimento di questi aspetti.

Buona pratica a tutti!

...e a quel punto si diventa letteralmente l'anello di congiunzione fra il cielo e la terra.

II Trofeo Kenkon

Gara di Kata individuale bambini

Maggio 2006

ROMA - ISTITUTO GALILEI

GRADUATORIE

CINTURE BIANCHE 6 – 8 ANNI

➤ 1° LEONARDO CHERUBINI	KARATE DO KEN KYU KAI
➤ 2° RICCARDO ILLUMINATI	TORA KAN
➤ 3° VANESSA VICENTINI	TORA KAN
➤ 4° HANY EL DEBUCH	SUI SHIN KAN

CINTURE BIANCHE 9 – 11 ANNI

➤ 1° RUBEN MEZZATESTA	TORA KAN
➤ 2° GIOVANNI BRUGNOLI	SUI SHIN KAN
➤ 3° JOACOPO VICENTINI	TORA KAN
➤ 4° GIANMARCO CECOT	KARATE DO KEN KYU KAI

CINTURE GIALLE ARANCIO 6 – 8 ANNI

➤ 1° FEDERICO LEONE	TORA KAN
➤ 2° MATTEO BALDASSARRI	TORA KAN
➤ 3° FEDERICO FARINELLI	TORA KAN
➤ 4° EMANUELE CAROSI	TORA KAN

CINTURE GIALLE 9 – 11 ANNI

➤ 1° EDOARDO DE LUCA	TORA KAN
➤ 2° MATTIA MARZI	SUI SHIN KAN
➤ 3° MICHAEL FARINELLI	TORA KAN
➤ 4° MALCOM IBRHIM	SUI SHIN KAN

CINTURE ARANCIO VERDI 9 – 11 ANNI

➤ 1° FABIO BASSO	TORA KAN
➤ 2° LORENZO QUATTRONE	TORA KAN
➤ 3° VALERIO LUCIDI	TORA KAN
➤ 4° GIULIO RUSTIA	SUI SHIN KAN

Afrodite e Marte

quando la bellezza è guerriera

Pubblichiamo integralmente, ad un anno dall'evento, l'Insegnamento del Maestro F.Taiten Guareschi offerto ai partecipanti al Ken Zen Ichinyo Gasshuku 2005.

La sbobinatura e l'arrangiamento sono stati a cura di P.Taigō Spongia, V.Proietti, G.Greco, H.Youssef

Maestro Guareschi:

Buonasera, ...avevo detto a Paolo Taigo Spongia, organizzatore del gasshuku, che ci saremmo incontrati questa sera e sono francamente soddisfatto di questa iniziativa, che ha richiesto senz'altro numerosi sforzi organizzativi, e non solo.

Ha anche un nome, da molti anni: *ken zen ichinyo*, che vorrebbe dire che lo zen e il pugno sono unità, ovvero che lo zen è un pugno.

Infatti il mio primo dojo, che è poi questo, l'ho chiamato proprio "il dojo di un pugno", forse qualcuno di voi non lo sa, ma c'è un pugno che separa la punta del naso e la punta delle dita quando facciamo "gassho", c'è un pugno per allinearsi quando si siede in Zazen... è una misura che ricorre.

Ma naturalmente il pugno vuol dire anche una mano chiusa, e una mano può essere un pugno aperto.

Il "gasshuku" richiede impegno: fa caldo, si dorme in tenda...ognuno ha le sue abitudini, le lezioni si ripetono a un ritmo che difficilmente è abituale per alcuni, diciamo che l'occasione è ottima per diversi di voi, ma lo è anche per me.

Mi fa molto piacere vedervi riuniti qui, che il maestro Spongia abbia pensato a Fudenji, è naturale ma non ovvio, che abbia pensato di fare di Fudenji un luogo di raduni all'insegna di una concentrazione e di una serietà, e di una gioia, perché no? che, in un certo qual modo, mi ricompensa di tante situazioni...

Quindi vi ringrazio, e non è retorico il mio ringraziamento.

Ho pensato di dire delle cose impegnative, soprattutto per me, e spero che sia impegnativo anche per voi.

Ognuno secondo le proprie possibilità vive il "Budo", se fate rientrare questa corrente, questa scuola, il vostro "Ryu" nel "Budo", ed esso dovrebbe forse prendere o riprendere una direzione, quella direzione per la difficile, difficile perché sottile.

quale era stata creata. E questo non è assolutamente ovvio, sono alcuni anni che con alcune persone ci interroghiamo su come era nato, a seguito di certe considerazioni che aveva fatto all'epoca, il maestro Zen Taisen Deshimaru sulla necessità di vivere il Budo e le virtù civili, le virtù letterarie (il letterato nella civiltà cinese non è la figura dell'intellettuale che noi conosciamo) come un'unità inscindibile, come qualcosa che non può essere separato, e piano piano vedo che questa sensibilità sta prendendo piede. Tutto questo mi fa pensare che in questo "ken zen ichinyo" ("Lo Zen e il Karate sono unità"), quel che viene reso come unità sia veramente il problema. Questa parola: unità non è assolutamente ovvia, non vuol dire semplicemente mettere insieme due cose che possono essere diverse o dissimili, se sono uguali che cosa si intende dire? e se sono uguali perché dire unità?

Quindi si deve parlare decisamente di qualcosa che ha una sua dissimiglianza ed è in questa dissimiglianza che prende senso l'unità, quindi la parola unità significa qualcosa che è dentro di noi già dissimile, quindi il problema non sono gli altri, gli altri sono in noi: l'unità è possibile se riscopriamo in noi stessi, vivendo, questa dissimilitudine.

E questa dissimilitudine non è un'idea, non è qualcosa che si studia nei libri, NO!!! E' il vostro ego, con tutto ciò che comporta avere un ego, quello fa capire *ichinyo*, quello fa verità. Ed è una via molto sottile.

Prima, ho incontrato una persona che ha fatto dello sport competitivo, agonistico uno stile di vita, che però ha poco a che vedere con quell'*ichinyo* di cui parlavamo prima. Ci sono molti che fanno dello sport, ma che pensano che basta ammalarsi di disciplina, anche nel karate.

Allora effettivamente l'incontro con lo Zen è molto importante...ma è

...ken zen ichinyo,
che vorrebbe dire
che lo zen
e il pugno
sono unità,
ovvero
che lo zen
è un pugno.

(Continua da pagina 13)

La mia intenzione è quella di parlarvi di un canto, un poema che ha un'aria musicale, io l'ho anche tradotto in italiano, ed entro certi limiti si recita bene, viene chiamato "shodoka", VII secolo d.c. in Cina, ad opera di Yoka Daishi, questo breve componimento di qualche centinaio di versi è strutturato in modo molto interessante: la prima metà può essere, riassunta da questi versi: : "Diletto amico mio caro, non vedi quell'uomo della Via serena che al saper e all'agir più non s'affida e illusione più non fugge, verità più non cerca, l'ignoranza, la natura del Buddha la natura, il vuoto illusorio corpo, è del Dharma il corpo..."...e un commentatore del calibro di Sawaki Roshi, dirà che la prima parte dello "Shodoka" si completa accennando: "a causa della mente si perde il tesoro del Dharma ed il suo merito, ma la forza dello Zen va al vuoto cuore della mente", vuoto si scrive come *kara*, hanno lo stesso carattere, "va al vuoto cuore della mente che sa quello che fa e questo porta subito alla vista, alla visione".

Il poema che è iniziato mollemente dice: "l'uomo della via tranquilla, serena che ha cessato di agire e studiare", che non si affida più all'agire né al sapere, potete immaginare cosa vuol dire? Immaginate...

Comunque è così che comincia e si conclude la prima parte.

La seconda parte sembra dedicata a voi, questo tono ch'è rimasto monotono durante tutta la prima parte del poema cambia completamente e diventa straordinariamente forte e dice: "l'uomo vero impugna la spada della saggezza, infuocata". La seconda parte è un uomo che brandisce una spada fiammeggiante, tiene in pugno la spada della saggezza, e tutto da lì alla fine sarà la figura di un uomo che combatte, irriducibilmente.

Allora ho pensato che valesse la pena, di ritornare un pò alla nostra cultura mitologica, mitica, e scomodare di nuovo il nostro buon Marte.

Ho trovato un inno omerico, attribuito ad Omero, ma non si sa chi l'abbia scritto, un inno ad Ares, che sembra fatto in India, se voi prendete il Daihi Shin Dharani, il Dharani è una specie di mantra, è un'invocazione, però il tono con cui ci si indirizza è straordinariamente simile all'inno omerico dedicato ad Ares.

E questo è dovuto ad uno di voi che mi ha fatto una vigliaccata, mi ha regalato un libro di Hillman, "Un Terribile Amore Per La Guerra", non so se qualcuno di voi frequenta Hillman, vi si legge qualcosa

...l'incontro
con lo Zen è
molto
importante...
ma è difficile,
difficile
perché sottile.

di stupendo e penso che valga la pena fra noi forse da oggi in poi riconsiderare quel che ci ha spinto a fare a botte... A stringere i pugni e a rischiare di colpire, di colpirsi, di essere colpiti. Nel momento in cui l'insegnante dice: "kiai!", i muratori che stanno qui edificando sentendolo fanno: "ah!", il "kiai" lacera l'aria, capite?

Se continuiamo così fra un po' dovrete arrivare a fare i kiai con il silenziatore, scherzo, però non tanto, perchè questo spirito marziale... marziale, non milita-

re, fa problema.

Ed è bene rendersi conto che questo amore per la guerra, e non è un caso che si parli di amore, perché amore è Afrodite, amore è Venere, questa guerra, questo spirito marziale è inscindibile, quando è tale, dalla bellezza.

Sembra un paradosso ma in realtà si reggono a vicenda, non possono vivere separatamente. Allora spesso quello che noi oggi riteniamo essere la guerra, non è la guerra. E' diventata qualcos'altro, ma dove la guerra chiama c'è bellezza e amore.

Sarebbe da operare una riconsiderazione approfondita dello spirito marziale, nel senso che stiamo richiamando Marte, Ares, perchè lui ci abita.

E forse anche voi che vestite con questa casacca, questo karategi, o keikogi, bianco o scuro, è forse un gradino per vedere Marte, per sentire Marte come ci abita, dobbiamo vedere lo spirito marziale com'è che ci abita e di conseguenza come si abita nello spirito marziale, nella bellezza.

Allora riguardo la traduzione del Daishin Dharani è sorprendente la sua somiglianza con l'inno ad Ares:

"Ares, forza superiore,/ Ares, sul carro da guerra,/ Ares, indossa l'elmo d'oro,/ Ares, ha il cuore intrepido,/ Ares, portatore di scudo,/ Ares, guardiano della città,/ Ares, è coperto di bronzo,/ Ares, ha braccia possenti,/ Ares, mai si stanca,/ Ares, duro con la lancia,/ Ares, baluardo dell'Olimpo,/ Ares, padre di Vittoria,/ la quale ama la guerra,/ Ares, ausilio di giustizia,/ Ares, sconfigge l'altro campo,/ Ares, guida degli uomini giusti,/ Ares porta l'insegna della virilità,/ Ares, ruota la sua sfera fiammeggiante/ tra le vie dei Sette segni/ dell'aria, dove cavalli fiammeggianti/ lo portano in eterno/ lungo la terza orbita!/. Ascoltami,/ soccorritore dell'umanità/ dispensatore del dolce coraggio della gioventù/ irradia di lassù/ la tua mite luce/ sopra le nostre vite,/ e la tua forza guerriera,/ così che io possa scacciare/ dalla mia testa/ l'odiosa viltà/ e

(Continua a pagina 15)

(Continua da pagina 14)

frenare quello slancio fallace/ dal mio animo, e trattenerne/ quella stridula voce nel mio cuore/ che mi provoca/ a gettarmi nella mischia agghiacciante./ Tu, o beato,/ donami il coraggio,/ lasciarmi indugiare/ al sicuro nelle leggi della pace,/ e sfuggire così/ allo scontro con i nemici/ e al destino di una morte violenta.

Vengono usati dei toni in questo breve inno che sono straordinariamente contraddittori.

Quanto più lo si riconosce essere simbolo, figura di guerra, di contesa, quindi figura di violenza, tanto lo si prega : “tu, o beato donami il coraggio, lasciarmi indugiare al sicuro nelle leggi della pace e sfuggire così allo scontro con i nemici e al destino di una morte violenta”

E qui viene fuori l’etimo stesso del *Budo*, che come sapete esprime ‘il controllo’.

E infatti Hillmann illustrando questo inno al quarto punto dice: “nell’inno omerico possiamo trovare un’ altro insegnamento, ancora più sottile: a Marte ci si rivolge per frenare lo slancio fallace che spinge a correre alla guerra. Più che fermare la guerra dopo che è cominciata, rientra tra le funzioni di Marte il prevenirla, il fare in modo che non debba iniziare.”

Capite ? E’ esattamente l’etimo del carattere “*Bu*” di *Budo*, straordinario... considerando come si è arrivati a questo punto, perché l’inizio dell’inno è assolutamente volto a evocarlo come dio vittorioso, la sua figura quasi agghiacciante, disumana.

Quindi l’inno risponde all’antica domanda : come iniziano le guerre?

“E se all’inizio, nella stridula voce nel cuore del popolo, la propaganda della stampa, dei capi, che vedono nemici ovunque, che cercano pretesti per combattere. Slancio fallace e ondate di falsità che si promuovono a vicenda, siamo ingannati da un senso di urgenza e ci giustifichiamo con l’ipocrisia di nobili proclami.” Contro le ondate di falsità nel momento di massima espansione del cristianesimo Erasmo da Rotterdam, il grande umanista amante della pace, 1469-1533, analizza quali sono le ragioni che spingono i cristiani a prendere le armi, scrive : “non c’è un’offesa per quanto insignificante che non sembri loro pretesto sufficiente per cominciare una guerra, perché per primo nascondono tutto ciò che potrebbe conservare la pace, esagerano ed esasperano tutto ciò che possa dare inizio ad una guerra. Questi signori invocano la religione cristiana e addirittura si

vantano di estendere con tali mezzi il regno di Cristo, che crudele mostruosità è credere non si sia mai così utili alla causa cristiana come quando si provocano immani distruzioni.”

Un’ immaginazione piena d’amore fa comprendere la guerra, se strumentalizziamo l’amore per debellare la guerra, nelle mani dell’innocenza, quell’amore non farà che creare più problemi; il rifugiarsi nell’amore elude la domanda di fondo: Come può il messaggio d’amore eludere lo spirito marziale?

La meditazione, lo Zazen, ha il dovere, è, il dovere di vivere il conflitto intrinseco della vita; quindi, è qualcosa che assomiglia ad un combattimento.

‘Se non saremo capaci di lasciare che la fantasia individuale giochi con idee inverosimili alla ricerca di equivalenti della passione guerresca, la civiltà rimarrà consegnata alla regressiva regolarità del consueto, che essa venera come ordine.’ (Hillman)

Alla pagina undici di Hillman c’è una battuta di una scena del film ‘Patton generale d’acciaio’ che forse avrete visto, che da sola riassume ciò che questo libro si propone di capire: il generale Patton in un’ispezione al campo dopo una battaglia: -la terra sconvolta, carri armati distrutti dal fuoco, cadaveri.. – il generale solleva tra le braccia un ufficiale morente, lo bacia e volgendo lo sguardo su quella devastazione proclama:

“Come amo tutto questo, che Dio mi aiuti, lo amo più della mia stessa vita.”

Questo generale che teneva particolarmente a questo soldato, e che, però, deve constatare che questa distruzione, questa devastazione, la ama più della sua stessa vita, ed è una ammissione veramente straordinaria.

Patton ha vissuto a lungo e questa è una frase che lui stesso ha scritto su uno dei suoi diari

Il nostro Hillman commenta:

‘Se non entriamo dentro questo amore per la guerra, non riusciremo mai a prevenirla nè a parlare in modo sensato di pace. Se non spingiamo l’immaginazione dentro lo stato marziale dell’anima’.

Immaginazione si potrebbe tradurre con meditazione, un pensiero meditato, chiamato atto immaginale, immaginazione, non vuoto immaginale, proprio l’immaginazione che nasce non a partire da un’abitudine ma da uno stupore, una sorpresa, un pensiero inedito; capite, questa è l’immaginazione.

Se uno ripete ciò che pensa non medita, capite, se voi

(Continua a pagina 16)

**questo spirito
marziale è
inseparabile,
quando è tale,
dalla bellezza**

(Continua da pagina 15)

vi accorgete che state pensando le stesse cose, voi non state meditando, e dal mio punto di vista non state facendo nemmeno del buon karate, perché quando vi esercitate, state meditando.

Quindi se non nasce una sorpresa, se non c'è una novità, se non c'è l'inedito...

Diceva Feldenkrais: quando non avanzate più, ricominciate a studiare i kata. Per un karateka, questo sembra un po' insensato, ma detto per il judo, ...ora il judo si potrebbe studiare anche senza fare i kata, se uno fa randori, pensa di progredire, però nel randori, cioè, nel confronto libero con un compagno d'esercizio, potete vedere che ci sono delle cose che volete fare e che non ci riuscite malgrado i vostri sforzi, perché fate il contrario di quello che pensate di fare, allora se voi ritornate al kata, vi accorgete che invece di spingere tiravate, invece di tirare spingevate...

Delle volte si pensa solo a diventare forti, a tirare colpi forti per sentirli vivi, ma in realtà bisogna tirarli con lo spirito.

Ecco, anche nel judo è importante ritrovare questo spirito.. l'errore che si fa nel judo moderno è proprio questo: si pensa a potenziare la muscolatura, anche con apparecchiature esterne, lasciando che si perda questo spirito.

E' anche un principio quindi va vissuto in origine come fondamento filosofico della disciplina e poi si applica, e dov'è che lo si studia come fondamento? Nel kata.

Quindi forse, voi state facendo un kata per esibirvi, per fare un esame, forse anche per il piacere; ma non per il valore che il kata rappresenta, come meditazione, come momento critico, tale per cui vi accorgete che invece di fare l'azione in questo modo fate esattamente il contrario malgrado l'esibizione esteriore sembri quella corretta.

Però, visto che kata, è un termine di quella cultura: non si dice kata senza randori.

I principi sono: kata, come esercizio formale, fatto di fondamenti intrecciati in modo molto complesso, e esercizio libero.

Ora, voi sapete bene che si può rimanere legati solamente ad un esercizio formale e basta, ma si può anche studiare con l'apprendimento libero, senza bisogno di fare dei Kata.

Sono due estremizzazioni pericolose che possono essere praticate entrambe.

In genere per la strutturazione di classi, per la divulgazione del metodo formativo e non solo marziale, non vale la pena, bisogna trovare un metodo più appropriato fra i due elementi: Randori e Kata.

Quindi quando diciamo Randori e Kata, o semplicemente Kata, sappiamo di cosa stiamo parlando, e non c'è cosa nella nostra vita che non può non essere affrontata se applichiamo questo metodo, possiamo affrontare qualunque problema, dallo studio delle lingue, al prepararci per una guerra, all'arte, alle relazioni interpersonali, a qualunque cosa. Kata e Randori.

E dobbiamo avere una fiducia estrema; il momento formale è difficile da seguire

Lo Shodoka dirà ad un certo punto:

Il segreto dell'insegnamento del Buddha, è ritornare a questa forma - non forma, che si chiama origine, a volte chiamata 'senza origine' e trasmetterla, cioè comunicarla (*Seppo*).

Bisogna fare le due cose, uno, tuffarsi, immergersi in questa origine, in questo fondamento se volete, e poi comunicarla.

Insieme fanno *Ichinyo*. Le due cose sono inscindibili, non c'è uno senza l'altro.

E continua, guardate che è un passaggio molto importante, che voi potete capire, benso, molto bene: 'se non spingiamo l'immaginazione dentro lo stato marziale dell'anima, non potremo comprenderne la forza di attrazione'.

La guerra ci attrae, tutto ciò che è veramente marziale, ci seduce.

E bisogna avere il coraggio di dirlo, perché oggi si fa fatica a dirlo, bisogna chiamarlo in modo strano, e Hillman qui lo dice, sapete lui è americano quindi è anche una sorta di autocritica importante: "e non andremo alla guerra in nome della pace, come tanto spesso nella retorica si proclama, ma andremo in nome della guerra, per comprendere la follia del suo amore." Perché è importante capire quell'amore che è follia, ma non perché va evitato, ma perché bisogna essere folli d'amore per capire una guerra che si può evitare di combattere.

Quindi, se spingiamo alle logiche conseguenze il vostro impegno, vedrete che siete molto vicini a questo frutto.

Senza diventare degli esaltati, capite cosa voglio dire?

Ecco perché allora i vecchi maestri, il maestro Higaonna ad esempio, sono degli esempi, se voi li osservate consta preoccupazione.

Perché questi vecchi signori che voi venerate o rispettate come Maestri, forse sono molto di più di quello che immaginate voi.

Si va a fare il *Gasshuku*, si va a fare il *Budo Sai*, si vanno a fare tante cose, ma siamo sicuri noi dell'atteggiamento di questi vecchi maestri, di queste

(Continua a pagina 17)

(Continua da pagina 16)

persone nate in una certa cultura...

Vi riporto l'esempio di quell'americano che dice ad un maestro di tiro con l'arco giapponese: "smetti con il tuo arco che tira male, te ne do uno io ben equilibrato che tira bene al bersaglio!" e questo maestro non ne voleva sapere, e continua a tirare con l'arco sghembo, sapete, è un arco rigido, non tira bene per niente; chi lo ha usato sa benissimo quanto è difficile usarlo, voi tirate con un arco olimpico e anche il più cretino entro un certo limite può tirare al bersaglio; così quel maestro dice: "bene, allora io mi tengo il mio arco, ti do tre frecce ed io ne tengo tre, vai lontano e ci tiriamo addosso."

E a questo punto lo sportivo dice: 'io non ci stò'.

Ecco, se vedete Morio Higaonna da questa prospettiva può darsi che non lo abbiate ancora conosciuto.

Deve allora scoccare una scintilla ad un certo punto per capire il vero rispetto, perché ogni respiro, ogni pugno, ogni comando, è pensato in quella prospettiva.

Ed è la follia amorosa che comporta uno spirito marziale autentico.

Ecco perché spesso non si spiega l'amore che traspare dai gesti di queste persone, no, non si spiega, eppure c'è qualcosa che ci convince, c'è un modo, uno stile, una dolcezza, però quanto implacabile è quello sguardo, e non viene mai fuori, ma potrebbe venire.

Perché il suo addestramento è volto solo a quel punto, quello di essere capaci di quell'amore folle, capite?

Lo Shodoka parla solo di questo, e in questa seconda parte dello Shodoka si parla di questo Mahapurusha, che qualcuno di voi conoscerà, in giapponese si dice Daijobu, che vuol dire l'eroe, che vuol dire anche un uomo vero.

Allora l'uomo vero impugna la spada e non è particolarmente colpito dalle lodi e dalle critiche. L'apprezzamento, il consenso e dissenso altrui, non lo toccano particolarmente.

Il testo (Hillmann) continua:

'Dovremo accantonare allora il nostro disprezzo di civili e il nostro orrore di pacifisti, la legittima intima avversione per tutto ciò che riguarda eserciti e guerrieri. Questo perché il primo principio del metodo psicologico dice che qualsiasi fenomeno per essere compreso, va immaginato entrando in sintonia con esso.' Immaginato, mettete la parola meditato; il che vuol dire trovare una sorta di mimesi, capite? Meditazione vuol

dire in questo caso che bisogna diventare quella cosa lì, se si vuole progredire.

Io vedo ad esempio il nostro gatto, che è un gatto molto intelligente, in realtà non è nostro, io non gli ho mai dato da mangiare, mai una carezza, e ho sgridato i miei allievi perché qualche volta l'hanno toccato, voi dovete vedere la gattina come educa i suoi gattini.

Stamattina, era seduta in Zazen, una specie di Zazen; ed utilizzava l'udito per percepire, probabilmente i topi che girano nel bosco, prima ci metteva il naso, poi ci metteva l'udito, poi gli occhi, e noi disturbavamo perché stavamo lavorando, e quindi dopo un po' è andata via, ma l'atteggiamento era quello di chi medita, era all'ombra e non si lasciava distrarre. Era attenta, penetrare fra questi consueti rumori, e percepirne gli inconsueti per poi dirigersi esattamente, è una cosa straordinaria.

Hillman da un'altra parte dice:

"C'è un silenzio che è di natura animale, ed è come il gatto che è attento o il cane che punta o la lucertola che è immobile sul muro; tutto questo è un silenzio che ci pertiene ma insieme ad un linguaggio che arriva al cuore del fanciullo che ci abita. Che è molto antico e per niente stupido."

E lui arriverà a dire che qualunque terapia funzionerà solo se recupereremo questa dimensione nel nostro interno.

Allora in Zazen dovete stare fermi, come un gatto che ascolta.. O come di fronte ad uno che vi sta per sferrare un attacco mortale.

So che voi non fate gli attacchi finali alla shotokan, però penso che esista anche da voi il colpo decisivo, allora se c'è un colpo decisivo lo aspettiamo, l'altro lo aspetta, e quell'atteggiamento deve essere quello del nostro Zazen.

Non dovete pensare al male alle gambe altrimenti starete lì a sentirlo fin dall'inizio.

Allora il problema non è quello di seguire esattamente quello che il Maestro Spongia vuole, dovete capire che è un atteggiamento, cioè, non vi sta chiedendo di sedere sotto una cascata gelata, è molto più comodo stare seduti in zazen, ma si tratta di 'staccare il collo dalle spalle', tenderlo completamente e stare dritti, e per fare questo ci vuole: Goju, ci vuole forza e sensibilità. Se voi applicate solo go, vi spaccate, se siete solo sensibili, non avete schiena,

(Continua a pagina 18)

**Allora in Zazen
dovete stare fermi,
come un gatto che
ascolta..
O come di fronte
ad uno che vi sta
per sferrare
un attacco mortale.**

(Continua da pagina 17)

quindi le due cose quando si equilibrano, la meditazione è profonda. Serve questo equilibrio goju, ichinyo.

Che non sono la stessa cosa, per cui si può parlare di unità; ma uno senza l'altro non ha senso, proprio come l'amore e la guerra.

Quindi quando noi capiremo davvero che potremo parlare di amore se capiremo la guerra, se capiremo la guerra senz'altro capiremo l'amore e la bellezza.

'Nessuna sindrome potrà esser strappata alla sua tragica fissità se prima non spingiamo l'immaginazione fin dentro il suo cuore'; quindi, se c'è qualcosa che noi avvertiamo della nostra vita che non va tanto, è lì che comincia la nostra pratica.

E allora da questo punto di vista bisogna radunarsi e anche ascoltare ciò che gli anziani hanno da ricordarci, perché lo dicono con racconti improbabili, forse falsi, ma che ci danno motivo per continuare, per insistere, per riprendere le cose secondo un altro punto di vista.

È molto importante che ad un certo punto uno si inventi delle storie, che, tramandate, ci forniscano sempre una nuova prospettiva, ma è importante che noi si arrivi al punto in cui non possiamo più progredire, in cui c'è uno stop, in cui c'è un'empasse.

Quel maestro di judo non riusciva a capire, si è seduto lungo i bordi, e guardava quell'altro tirare, i colpi che lui subiva, si è fermato a guardare guardare guardare e poi ha detto: "ah!", nonostante era più piccolo si è abbassato per portare kata-guruma, kata vuol dire spalla, guruma vuol dire ruota; quindi vuol dire andare sotto le gambe dell'avversario, stendere di colpo le gambe, e con una spalla in mezzo al cavallo tirare di botto verso l'alto, spingerlo su e boom, che è un tiro per piccoli contro grossi, non per alti contro piccoli, perché uno alto che va a mettersi in ginocchio per catapultare uno più piccolo, è un cretino, ma per uno che è piccolo, e veloce, è una tecnica efficace.

E questa è la storia di come nacque nella scuola di Kano il kata-guruma, ma è senz'altro frutto della ricerca di uno che le prendeva sempre da quello lì.

Allora il punto è di mettersi in una situazione in cui tutti noi diventiamo un aiuto e un opportunità per il compagno, sennò non stiamo facendo *karate*, non stiamo facendo un *gasshuku*, non facciamo *geiko* e molti non ci arrivano, si accontentano della cintura nera, ma non è che la cintura nera ti dia questa qualità, si spera, che ti dia lo stato mentale, l'educazione, per praticare in questi termini. Perché quando uno ha la cintura nera dovrebbe avere questo atteggiamento, il che vuol dire che è un buon allievo e che continua a

studiare, perché ha capito che la sua vita è una vita di studio.

Questo è la cintura nera.

Bisogna mettersi in questa condizione, e sapete dico la verità io non l'ho mai fatto; nel judo non ho mai applicato questo tipo di discorso, ma adesso lo sto facendo in altri termini, soffrendo molto.

Allora la mia vita adesso di insegnante Zen, è una vita del tutto nuova, che nessuno facilmente può capire, è molto segreta. Là dove io applico questo modo, non è visibile; adesso io stò facendo un certo sforzo per comunicare un certo tipo di sentimento, un certo tipo di cuore, un certo tipo di follia amorosa, capite cosa voglio dire?

Perché altrimenti per quale motivo dovrei essere qui, non è così consueto che ci sia qualcuno seduto su un seggio a parlare in questi termini a delle persone, educate, a modo, che vengono in questo luogo, chiedetevi quanto è probabile che questo avvenga nella vita degli uomini.

Degli allievi del Maestro Deshimaru, ed erano migliaia, sapete quanti sono diventati a loro volta insegnanti? Forse qualche decina, su diverse migliaia.

Dei miei allievi chi diventerà qualcuno che difenderà una postazione! Un presidio.

Cioè che sarà capace di presidiare un luogo come questo?

Quelli sono gli uomini della Via che voi potete incontrare, ma potete incontrarli, se sapete capire quanto improbabile è, questa eventualità.

Così come è improbabile che voi entriate davvero nello stato d'animo di chi siede e medita il da farsi, accettando la difficoltà fino in fondo. Ecco perché la guerra è importante, perché la guerra è proprio questo atteggiamento, e bisogna evitare di pensare alla guerra come alla fretta, dirà Hillman, "una caratteristica importante del popolo americano oggi è la fretta e non la guerra" per cui si scambia la fretta per la guerra. Ma lo spirito guerriero, marziale, porta anche all'indugio, quindi al controllo, come si conclude l'inno a Marte. E qui suggerisce in poche battute, come riassunto del libro intero: 'nessuna sindrome può essere strappata alla sua pratica fissità, come mania, quindi come fissazione, se prima non spingiamo l'immaginazione fin dentro il suo cuore', la guerra è innanzitutto una sfida per la psicologia, forse la prima delle sfide a cui la psicologia deve rispondere, perché minaccia direttamente la vita. La mia, la vostra; nonché l'esistenza di tutti gli esseri viventi.

La guerra chiama in causa la psicologia anche perché la filosofia e la teologia, gli ambiti cui spetterebbe

(Continua a pagina 19)

(Continua da pagina 18)

produrre pensieri forti per conto della nostra specie, hanno trascurato la priorità e l'importanza della guerra, "Marte di tutte le cose è padre" disse Eraclito. Nello stesso tempo mi piacerebbe intrattenervi su quello che Sawaki Roshi dice, parlando, di quello che viene qui tradotto come "l'homme ver", l'uomo vero, l'uomo grande. Io ho provato a tradurlo ma è molto difficile da tradurre: Mahapurusha, Daijobu... Stiamo parlando di un uomo che in sé ha il carattere del mito.

Ve lo leggo: "in un primo tempo, con l'eroico potere della spada sapiente data da un pieno fulgore, sprigiona fuoco, semina paura fra i demoni del cielo e distoglie da vie traverse. Tuona, rulla del Dharma il tamburo, sparge ambrosia, stende nuvole di compassione, nebbie infinite appaiono dai passi dell'elefante, re dei i tre veicoli, delle cinque nature, risveglio, incontaminata è l'erba che nasce nella neve delle cime remote che io solo conosco, etc. etc".

E' un passo che ha un crescendo assolutamente straordinario, capite?

E tutto il resto dello Shodoka è dedicato a questo essere guerriero, a questo essere marziale, mentre la prima parte è fatta di questa virtù del non agire, evidentemente vanno insieme come le due mani quando facciamo Gassho....

E, a questo punto, il nostro eroe è un uomo come gli altri, che non perché tiene una spada in mano diventa una bestia da combattimento, diventa un bruto.

Dice Sawaki Roshi: impugnare una spada non ha niente a che vedere col diventare un bruto, infatti è chiamata spada della saggezza che è, come dire, acciaiosa, affilata, il diamante è un diamante che brilla, che manda folgore. Deve far paura. Ci sono delle figure mitiche proprie nel mondo Buddhista e induista che hanno questa sembianza.

L'uomo vero è colui che conosce la natura del Buddha. Detto in altri termini, noi diremmo che non è un uomo vero colui che svilisce la sua persona. L'uomo vero si comporta con moderazione e non mette la sua vita in pericolo.

Vedete come ricalca l'inno Omerico? Sì, ma non per timore, capite? Non per paura, esattamente per coraggio. Esattamente per il contrario di quello che siamo portati a pensare: non è cauto per paura, è cauto per coraggio, perché è appassionato, perché è folle d'amore che è cosa diversa.

Perché questa follia d'amore è marziale nella sua

Dovete capire i problemi che comporta l'insegnamento perché voi siate uomini dell'apprendimento

intima essenza.

Non c'è garanzia, cioè ognuno di noi deve potersi esprimere non per calcolo, perché torna utile, questo è il punto.

Ecco che, da una parte c'è il consenso, dall'altra c'è il dissenso.

Temo il dissenso, amo il consenso.

Allora chi di voi fa l'insegnante o vorrà farlo, attenzione quando vi chiamano maestri, perché si nasconde una viltà infinita dietro questo termine.

Il più delle volte sarete chiamati maestri per viltà, non per rispetto.

Chi ha cominciato a insegnare, e dovete farlo altrimenti non imparerete mai il Karate, perché se voi fate Karate dovete insegnare anche a una mezza persona, non c'è bisogno di aprire una palestra.

Ma insegnare il Karate che si è imparato lo potete fare con chiunque, lo dovete fare. Perché si può anche scendere dall'autobus con il principio del Goju, e dovete insegnarlo.

Dovete capire i problemi che comporta l'insegnamento perché voi siate uomini dell'apprendimento.

Altrimenti non c'è modo, cioè uno può anche stare tutta la vita a pensare cose che avrebbe imparato, quando in realtà non ha mai imparato nulla perché non si è mai cimentato....

E sapete qual'è il grande ostacolo?

Il grande ostacolo, che più che un ostacolo è un pericolo straordinario, è che vi chiamano 'maestro'.

Vedrete che chiunque comincia a chiamarvi maestro, senza nessun tipo di intelligenza, di riflessione, e voi vi farete prendere in giro. E poi ne avrete a patire delle conseguenze straordinarie, perché si crea una relazione di un doloroso, di un penoso...

Vedo che qualcuno sembra capire quello che sto dicendo, nel senso che avrà anche provato...

Ma questo per voi è come quando si continua a subire la stessa tecnica e non si riesce a crescere, dovete allora ritornare al metodo del kata per capire dove sbagliate.

Se voi contate troppo sull'ascendente e avete paura di perderlo, voi non sarete mai uomini veri, donne vere.

Allora, avere il coraggio di essere impopolari: 'Parole che anche se sincere son dure da udire', di questo ce ne parla la nostra tradizione, ed è bene affidarsi ad una tradizione.

Ci son dei modi precisi, e voi sapete bene che quando uno si comportava male lo prendevamo e lo

(Continua a pagina 20)

(Continua da pagina 19)

‘picchiavamo’. Non so se fate così voi.... fate così?... Noi lo si faceva.... quando qualcuno si comportava male, la sera, era designato per prenderle, e come si faceva? Anche se era grosso, la più piccola cintura lo sfidava a randori, poi cominciava la meno piccola, etc. così fino al più forte di tutti, e dopo trenta, venti o anche solo dieci randori tirati così, anche uno forte prendeva una lezione memorabile, e tutto il Dojo lavorava in questo modo.

Ma significa botte eh ?

Piano piano, quello che farete dimenticherà questa dimensione, perché verrà bonificato con varie idee convenienti, capite?

E voi piano piano perderete l’animo del Karate.

Diventerà solo ammissibile questo durante gli incontri sportivi, perché negli incontri sportivi è lecito anche spaccare una gamba ad una persona per vincere.

Io sto parlando di un’altra cosa, io sto parlando di amore, non di una vittoria sportiva in cui diventa lecito spaccare una gamba ad una persona per vincere le olimpiadi.

E vedrete che tutti i campioni che vincono spaccando un’altra persona, invece di guardare per primo al loro concorrente che ha fatto sì che loro siano i campioni olimpici, butteranno le braccia al cielo e guarderanno tutti gli altri meno che la persona che ha permesso loro di essere primi: il secondo.

E se c’è un responsabile della loro vittoria, del loro successo, è proprio il secondo.

Non il maestro che li ha allenati, non gli altri compagni di pratica, che hanno sì un’importanza, ma quello lì, senz’altro è la persona da guardare col maggior rispetto nel momento della vittoria finale.

E vedrete che nella vittoria sportiva, quando questo non avviene, si vede benissimo che non si ha rispetto per l’avversario.

Ed il rispetto per l’avversario paradossalmente lo si ha quando si è disposti a massacrarlo fino in fondo, senza riserve. Ma da un atteggiamento di impegno radicale nasce il più profondo del rispetto.

Questo si chiama, nella nostra tradizione *Rei no kokoro*, lo spirito del rispetto.

Alla persona non gli si dà nessuna scappatoia, capite? Nessuna!

**Non si può sperare
che il tuo avversario
sia più debole di te;
questa è l’educazione
che riceviamo sin da
quando siamo bambini,
speriamo di avere
una difficoltà che
possiamo controllare,
non una difficoltà che
ci fa crescere.**

Perché noi stiamo parlando di un segreto, il segreto stesso della vita: ad impugnare la spada della saggezza, quando noi siamo in randori, quando noi siamo in shiai, noi mettiamo tutto quello che abbiamo imparato, la nostra vita, la nostra discendenza, i nostri maestri, i nostri compagni di pratica. Nessuno deve rimanere escluso.

Dobbiamo richiamarli alla memoria tutti, più o meno consapevolmente, e mettercela tutta, e a questo punto non possiamo far un piacere a nessuno.

Se noi facciamo questo vedrete che il cuore della compassione si aprirà spontaneamente in voi.

E quando vincerete un’importante combattimento vedrete che il primo per il quale avrete uno sguardo d’amore è lo sconfitto. E a questo punto lo sconfitto non sarà più una persona che deve essere compatita, ‘è stato bravo anche lui’, ma sarà soddisfatto della vostra stessa vittoria.

Allora a questo punto effettivamente avrete capito cosa vuol dire *shiai*, che è un evento in cui concorrono due persone.

Adesso non sono preciso, però *shi-ai*, ha lo stessi ‘*ai*’ per *Aikido*, cioè questa concorrenza perché questo evento sia un evento unico e al tempo stesso universale.

Quindi ogni combattimento non è semplicemente per andare avanti nelle graduatorie, ottavi di finale, quarti di finale etc, io lo so benissimo, perché ero magnifico nello sperare di affrontare il meno forte, non si può: se ci fosse stato un bravo arbitro mi avrebbe detto “vai a casa”.

Non si può sperare che il tuo avversario sia più debole di te; questa è l’educazione che riceviamo sin da quando siamo bambini, speriamo di avere una difficoltà che possiamo controllare, non una difficoltà che ci fa crescere.

Capite come è sottile? A partire da questa cosa semplice ma fondamentale noi costruiamo una vita di libertà o una vita di schiavitù.

Cioè invece di invocare la forza, l’intelligenza, la passione e tutto il resto invociamo lo spirito vile, meschino, furbo etc. e lo chiamate questo qui un esercizio sportivo?

Che per sua natura contempla il fatto di non ricavarne

(Continua a pagina 21)

(Continua da pagina 20)

vantaggio.

Sportivo vuol dire questo, che si fa per nulla, per sport, gratis, e il piacere della vittoria è solo una conseguenza inevitabile, secondaria, questo è il punto.

Quindi l'uomo che impugna la spada della saggezza la cui punta della lama affilata fiammeggia come diamante, il nostro eroe, l'uomo vero, si comporta con moderazione e non mette la sua vita in pericolo, si controlla. L'idea di controllo che è nel termine *Budo*.

Questo è il più grande e il più profondo Satori.

In nessun caso permette a delle illusioni, a delle manie di dirigerlo nella sua vita e di portarlo nel disordine e nella distruzione.

La guerra è una cosa ottima, purchè non sia dettata, animata, dalla fretta.

Noi pensiamo alla guerra e non ci accorgiamo che è l'agitazione e la fretta che ci portano a imboccare una strada che spesso è senza ritorno, che ha delle conseguenze spaventose.

Ma quella non è la guerra.

Il nostro eroe è indifferentemente ogni uomo o donna che è semplicemente vero.

E non si agita come un sorcetto che si muove appena nato, e non si agita assumendo un'aria di sufficienza, piena di sè. Non è sufficiente né pretenzioso ed è il contrario di un uomo arrogante, pieno di sè.

Le prime frasi dell'*Hannya Shingyo* esprimono questa spada della saggezza e quando il Bodhisatva della vera libertà pratica la Grande Saggezza, sa che i cinque Skandha, cioè ciò di cui siamo costituiti, sono vuoti e così aiuta tutti quelli che soffrono.

Queste frasi stanno esattamente ad esprimere la figura di questo 'uomo vero' che per sua stessa natura, è libero.

'Yamanaka Shikamasuke è stato sfortunato per tutta la sua vita e si dice che fosse votato al culto della nuova luna. Io amo molto questo guerriero, dice Sawaki Roshi, perché non si è preoccupato di servire il maestro più importante di tutta la sua epoca: Toyotomi Hideyoshi.

E piuttosto che diventare un ricco signore che aveva entrate di 30/40 koku, ha scelto di ignorare i fasti del

potere.

Impugnare la spada della saggezza è amare la vita.

Quindi non vendersi per un vantaggio, ma amare la vita.

Quindi in questo caso lui ha servito semplicemente, anche se questo gli è costato una vita di sacrifici.

Se io impiego la parola 'vita' non è nel senso della longevità fisiologica, perché vivere nel caos delle illusioni o delle manie, non avendo altro davanti agli occhi che gli alti e i bassi della fortuna non è vivere.

L'uomo vero vive al limite.

Quindi l'amore per la vita è questa spada della saggezza.'

Il mio intendimento è quello di suggerirvi di andare al fondo di quello spirito che possiamo reclamare nostro, ma che è raro possa essere veramente nostro, cioè lo spirito marziale.

Quindi: 'quando questo spirito, come una specie di controprova, sarà sempre accompagnato da questo amore folle, da questo richiamo folle verso la bellezza...'

Avevo supposto che quando ci si inginocchia non bisogna mai allontanare i piedi, cioè non fare mai un passo avanti, quando fate Sanpai, quando fate il saluto per scendere sui talloni, in seiza.

In un manuale militare della fine del 1500, si invitano i soldati con il moschetto, nel caso si fossero messi in ginocchio per tirare con il moschetto, di far sì che la distanza fra le punte dei piedi non fosse superiore a sette pollici, perché tutto l'assetto

della postura che bilanciava il corpo di chi tirava, doveva mantenere una sua forza e una sua coerenza interna.

Io l'ho sempre pensato questo, quando vedevo i miei allievi che usavano il *kyosaku* e che spesso per scendere, come al dojo Tora Kan, si è costretti ad accosciarsi per colpire col *Kyosaku*, allora ho sempre detto: non fate un passo. Ed ho trovato questo manuale militare del 1590-95 che dice praticamente la stessa cosa, cioè fare molta attenzione a non allontanare i piedi, perché la compostezza deriva dal trattenere l'energia del corpo e della mente con una disposizione del corpo adeguata.

Io l'avevo immaginato, e l'ho trovato in un manuale.

(Continua a pagina 22)

**Se io impiego
la parola 'vita' non è
nel senso della
longevità fisiologica,
perché vivere nel
caos delle illusioni
o delle manie,
non avendo altro
davanti agli occhi
che gli alti e i bassi
della fortuna
non è vivere.
L'uomo vero
vive al limite.**

(Continua da pagina 21)

Provate a riflettere, quando noi siamo stanchi e per sollevarci ci appoggiamo o mettiamo un piede in un posto qualsiasi...pensate a questa abitudine, è chiaro che si può fare un passo avanti o indietro, ma compostamente.

Facciamo un' esperimento... (invita un praticante a sedersi in seiza per fare un esempio)....

Questa fase (la fase in cui le gambe si flettono accosciandosi, n.d.t.) voi la dovete meditare, cioè meditare vuol dire sentire l'equilibrio che comporta questa posizione; cioè questa posizione non deve essere una posizione transitoria, in questa fase transitoria lui non deve essere in una posizione indebolita, vulnerabile, cioè deve poter mantenere a tutti gli effetti la stessa vigilanza di quando sarà seduto e di quando sarà in piedi.

Quindi bisogna fare una valutazione adeguata di questa fase che invece corre il rischio di essere un momento particolarmente vulnerabile, mi sto spiegando?

Quindi dall'assetto delle mani, all'assetto degli occhi, movimento.

l'assetto delle spalle, l'assetto del respiro etc. va accuratamente studiato perché è una fase di vulnerabilità, e in questo caso allora, anche se lui sceglie questo stile, che è un po' quello dello judo, i due piedi è come se fossero legati da un elastico, si muovono e non si separano ma agiscono all'unisono in qualche modo anche se per un attimo si allontanano.

Voi fate *shiko dachi* ?

Ecco, se una parte dalla posizione eretta e si mette in *shiko dachi*, è una posizione stabile, ma poco agile, non favorisce lo spostamento, e tuttavia dovremmo vedere una certa attitudine allo spostamento anche in *shiko dachi*, e, di converso, di stabilità anche in *heiko dachi*, *Shizentai*.

Sensei Spongia:

Nella parte iniziale del *Kata Seiyunchin*, che le proporremo Domenica in dimostrazione, ci si muove in *shiko dachi* senza chiudere le gambe proprio con la finalità di studiare la distribuzione del peso, muovendosi evitando di oscillare, per esempio. E' molto facile che nel muoversi così, con le gambe molto

...e allora lì nasce un piacere e nasce l'incanto della postura, perché nel momento in cui questo avviene, diventiamo seducenti agli occhi degli altri Perché molte volte noi impariamo un gesto dal bel movimento di una persona che si muove in quella condizione di grazia. Perché una persona armoniosa si muove aggraziata, e questo comunica.

larghe si tenda a trasferire eccessivamente il peso su di una gamba, e lo studio è quello, muovendosi con la pancia, di muovere le gambe un po' felinamente, in una posizione quasi improbabile...

Maestro Guareschi:

Il fatto che il collegamento tra i due arti, noi li pensiamo come la gamba destra e la gamba sinistra, in realtà la gamba destra e la gamba sinistra sono tali perché lavorano insieme. Questa è la fase meditativa nella quale noi stiamo davvero praticando il karate, non stiamo perdendo il nostro tempo, perché faticare, il fatto che c'è un po' caldo, il fatto che si facciano un maggior numero di ripetizioni è abbastanza semplice, poi si sa che c'è la doccia, ma questo non è il problema.

Il problema è di capire, e allora lì nasce un piacere e nasce l'incanto della postura, perché nel momento in cui questo avviene, diventiamo seducenti agli occhi degli altri; cioè stiamo dicendo qualcosa e altri imparano dal nostro

Perché molte volte noi impariamo un gesto dal bel movimento di una persona che si muove in quella condizione di grazia.

Perché una persona armoniosa si muove aggraziata, e questo comunica.

Il cosiddetto kata o metodo formale va vissuto come momento meditativo, profondo.

Per cui c'è una bella differenza tra uno che si mette in *shiko dachi* ed ha la capacità atletica di poterlo fare ed uno che pur avendo una capacità atletica inferiore lo vive in modo molto più approfondito.

Non ha niente a che vedere con la capacità atletica perché il problema è un altro è una sorta di coordinazione, di continuità quasi misteriosa che traduce a mio avviso il termine *ichinyo*, unità.

Quindi non è un termine da prendere alla leggera, *ichinyo*, è questo stato che ci assiste, che ci abita costantemente.

Grazie per la vostra attenzione.

Shodan

Di Sensei Roberto Ugolini

Shodan, la cintura nera primo *dan*, può essere un primo obiettivo del praticante.

La traduzione di *dan* è, letteralmente, “scoprire gradini su per la montagna”, e rende bene l’idea dell’ascesa, tecnica, spirituale e morale del praticante.

Ma rende anche bene l’idea che è solo un primo obiettivo: così come lo scalatore, arrivato alla vetta, scopre nuovi panorami, nuove vette, nuovi obiettivi, così il praticante, arrivato alla cintura nera, deve proseguire il suo percorso, consapevole della strada già percorsa ma con l’obiettivo del costante miglioramento.

Jigoro Kano, fondatore del *judo*, ha graduato *shodan* i suoi allievi per la prima volta nel 1883. Gichin Funakoshi, fondatore dello stile *Shotokan*, è stato il primo maestro di *karate* ad adottare la graduazione *dan*, nel 1924.

Chojun Miyagi, fondatore del *Goju-Ryu Karate-Do*, era contrario alle graduazioni *dan*, e finché in vita non ha mai graduato nessuno.

Il maestro Higaonna racconta un episodio a riguardo: durante un soggiorno a Kyoto il maestro Miyagi fu invitato a cena da alcuni membri del *Butokukai* e da alcuni allievi delle università

段

giapponesi. Durante la cena uno dei commensali si avvicinò al maestro Miyagi consegnandogli una busta contenente dei soldi e dicendogli “*Ippitsu onegai shimasu*”, traduzione libera, “ci metta qualche firma sui diplomi di *dan*”. Il maestro Miyagi rifiutò la busta e fu anche la sua ultima visita a Kyoto.

Ma non era contrario ai titoli in genere, lui stesso fu riconosciuto *kyoshi* (il secondo livello del livello di maestria) dal *Butokukai* nel 1937 e raccomandò il suo allievo Jin’an Shinzato per il titolo di *renshi* (primo livello) nel 1939.

Credo che nella pratica odierna le graduazioni siano importanti, permettono di riconoscere l’impegno del praticante e la qualità di una scuola. Mi piace la nostra tradizione di consegnare la cintura nera *shodan* al praticante con il solo *karategi*, senza cintura marrone indosso, per ricordare, per dirla con le parole del maestro Miyagi, di continuare a “praticare duramente con la mente del principiante”.

Cari Diego, Simona, cara Luisa, complimenti per il vostro *shodan* ... e benvenuti nel club dei principianti!



Essere Insieme

Recitare con le orecchie - Mangiare con il corpo Incontro al Dôjô con il Rev. Marosa Myoko

Di D. Myōei Di Perna

Il giorno 26 Marzo 2006 ha avuto luogo presso il Tora Kan Zen Dojo un incontro di pratica e studio di una giornata, dal titolo *Kenkyu Kai* condotto dal Rev. Marosa Myōkō.

Si è trattato di una importante, quanto rara per qualcuno di noi, occasione di approfondimento; uno splendido incontro, direi quasi leggero per alcuni aspetti.

Si è aperto in silenzio, con uno Zazen.

Ha fatto seguito il *Choka Fugin* ovvero una breve cerimonia durante la quale si sono recitati dei sutra. Poi un momento di istruzione sia sulla recitazione, sia sui modi del pasto formale. Dopo il pranzo, *Gyochā* ovvero servizio formale del te ed infine *Mondō*, domande e risposte.

Durante la giornata, mi è sembrato di cogliere un filo nelle parole di Marosa.

Un filo che faceva parte di un gomitolo personale che da qualche tempo, sto avvolgendo, ma del quale non avevo ancora trovato il bandolo.

Essere insieme.

Da circa sette/otto mesi ho a che fare con questo concetto; lentamente si sta trasformando in qualcosa di estremamente reale, non solo astratto pensiero ma concreta presenza corporea.

Era questo il capo della matassa!

Il senso di *essere insieme*.

Non una semplice sensazione, ma comprendere il significato profondo del co-esistere, del con-vivere.

Io non sono solo io ma sono più che me stessa. Non sono solo insieme a tutto il mio corpo ma sono io, insieme ad un altro essere vivente e di fatto, insieme a tutti gli essere viventi.

C'è un ulteriore passaggio in questa acquisizione di consapevolezza: *essere insieme*, inteso non solo come qualcosa di indefinito, mescolato, ma come un *essere insieme* con-fuso. In questo esistere insieme si scorge un senso di unità, una dimensione in cui non c'è più separazione.

Risuonano nella mente alcuni frammenti dell'*Hannya Shyngyō*, il Sutra del Cuore: *“non c'è forma sensazione percezione volontà coscienza, occhio orecchio naso lingua corpo mente, non più colore suono olfatto gusto tatto pensiero, non più coscienza [...], non più buio-luce né vecchiaia-morte, fine di vecchiaia-morte, dolore brama estinzione strada. Non più sapere, ...”*.

Evidenzio di seguito alcuni punti, messi in rilievo da Marosa a proposito della recitazione dei sutra e del pasto formale, con l'intenzione di condividere con voi il filo del mio pensiero, così aggomitolato.

La recitazione dei Sutra

A proposito della recitazione dei Sutra Marosa dà alcune istruzioni, dice ad esempio che è necessario *“recitare con le orecchie, perché la capacità di recitare nasce dalla capacità di ascoltare. Sentire vuol dire parlare. Essere insieme vuol dire sentire-parlare contemporaneamente. Senza lasciare che ci sia spazio fra le due azioni”*.

Il rapporto, la relazione, lo stare insieme è evidente nella recitazione, si gioca nello scambio che avviene fra colui che intona ed il gruppo che recita. Nella recitazione elementi fondamentali sono il ritmo e l'intonazione.

Il sutra si può recitare sia lento che veloce ma il ritmo deve essere incalzante in modo da dare energia e potenza. Colui che intona, dà il ritmo, in modo che gli altri, quando attaccano, prendano il suo ritmo.

Chi intona deve *essere insieme*, dovrebbe essere in grado, dice Marosa, di *“tenere, oltre all'intonazione, anche il resto della recitazione; almeno, ad esempio, fino al primo tocco di campana, se parliamo dell'Hannya Shingyo in giapponese. E' importante non mollare il coro e sapere qual è il momento in cui prendere il respiro”*.

(Continua a pagina 25)

(Continua da pagina 24)

Il Pasto Formale

Il pasto, dice Marosa, è un bel koan.

Marosa ci racconta come il pasto, nella forma tradizionale, si prenda con l'*oryoki* che significa "la giusta quantità".

In origine l'*oryoki* era una ciotola abbastanza grande, in ferro, con un coperchio. Adesso è stata trasformata, è più piccola e la quantità che veniva raccolta durante la questua in una giornata, è diventata quella che può esser divisa in 5 ciotole.

Una volta la regola del monaco era quella di prendere tutto ciò che gli veniva dato durante la questua e di mangiare quello che gli serviva. Ma il monaco non poteva trattenere nulla. Quindi, poiché dopo il mezzogiorno non si poteva più mangiare, tutto ciò che non era stato consumato veniva ridato alla terra.

Questo atteggiamento fa riflettere sul significato che ha l'uomo come parte di un cerchio: il cibo viene dalla terra, viene lavorato, arriva all'uomo e dopo ritorna alla terra. Non si conserva nulla per i momenti di crisi. Il senso è quello di vivere tutti i giorni ed ogni giorno spendersi completamente.

Marosa dà alcuni spunti di riflessione spiegando come assumere il cibo sia un aspetto fondamentale della vita dell'uomo. Un aspetto del quale, purtroppo, si sono persi i contenuti essenziali come quello che all'origine faceva sì che si mangiasse solo quando si aveva fame.

Adesso assumere il cibo è diventato qualcosa che dà sfogo alla nostra avidità, che fa parte della natura dell'uomo. E' difficile da controllare perché è sempre presente un giudizio, una contabilità: questo mi piace, quello non mi piace, mangio questo cibo perché ha quelle determinate caratteristiche nutrizionali etc.

Assumere il cibo in questo modo diventa quasi velenoso, poiché non c'è niente che fa male veramente, nemmeno il veleno.

Marosa, parlando dell'atteggiamento dell'uomo e della suo *essere insieme* a se stesso ed agli altri esseri viventi, dice: "non c'è niente di cattivo. Come noi, noi non siamo brutti o belli. Il modo in cui trattiamo quello che è fuori di noi è il modo in cui noi trattiamo noi stessi. Il risveglio di Buddha era questo: io insieme a tutti. Noi siamo una specie

in mezzo alle altre specie, ci chiamiamo uomini ma siamo in mezzo al tutto".

Il pasto servito ed assunto in silenzio permette che si instauri un livello di comunicazione profonda con il cibo e con i materiali di cui sono fatte le ciotole.

Durante il servizio del pasto c'è, inoltre, uno scambio continuo nell'*essere insieme* fra chi assume il cibo e chi serve:

- la relazione di chi mangia con se stesso
- la relazione di chi serve con se stesso
- lo scambio fra i due

Per quanto riguarda le ciotole c'è un modo di toccarle e di prenderle. L'*oryoki* ha una forma particolare. La sua rotondità, la delicatezza della lacca, con il tempo daranno una sensibilità e faranno capire come tutte le cose vadano toccate e trattate con cura. Poiché la ciotola non è una cosa ma è un essere, non solo che serve ma che sente. Prendere il cibo è anche prendere questi strumenti con quella sensibilità che dobbiamo riscoprire.

Dice Marosa: "Il punto centrale è il risveglio dell'uomo. E' il modo in cui noi viviamo le cose. Abbiamo bisogno di rieducarci. La mia vita non è la tua o la sua ma insieme sono una sola vita".

Ed ancora: "Ogni cosa è l'espressione di me, è la mia verità ma non vuol dire io sono giusto e tu no. Il testamento di Buddha quando dice: voi siete giusti per voi stessi, va bene così come siamo ed insieme dobbiamo esprimere la nostra verità".

Questo modo di prendere il pasto è soprattutto un kata, una forma, un rito. Attraverso questo modo di vivere questi riti si può riscoprire la natura dell'uomo, quella natura che normalmente non si riesce a vedere.

Essendo un rito produce costantemente significati ed è diverso per ognuno. Non presuppone sensazioni standard, giuste o sbagliate, semplicemente permette di vivere e di sperimentare qualcosa che è difficilmente dicibile.

Infine Marosa esegue il kata di apertura e chiusura delle ciotole così come si fa nel pasto formale. Ci sono delle forme precise ed i movimenti sono pochi. Marosa spiega alcuni gesti che si compiono per dare indicazioni alle persone che servono, gesti



(Continua da pagina 25)

che devono essere eseguiti sempre con delicatezza e mai come dei comandi, anche per dire “basta non ne voglio più”.

Riporto di seguito alcune indicazioni così come sono state date:

“Tutto il corpo lavora insieme durante il pasto.

Le mani, insieme, accompagnano le ciotole.

Ogni gesto viene eseguito con estrema attenzione.

Si eleva la ciotola all'altezza degli occhi. Si deve guardare il cibo.

Quando si mangia si tengono i gomiti allargati.

Non si mescola niente, non si mescolano i cibi. Le cose sono quelle che sono.

Quando il corpo è dritto, è il cucchiaio che va alla bocca.

Non è la testa che va al cucchiaio.

Allo stesso modo la bocca va aperta quando è ora.

E' chiusa fino al momento in cui bisogna aprirla.

Questa distanza vuol dire il controllo della nostra vita.

Quando è inevitabile facciamo quello che c'è da fare.

Se ci si abitua, nell'esercizio, si supera l'avidità.

E l'avidità si supera dandogli da mangiare, perché non ci domini.

Ecco il senso di offrire cibo agli spiriti affamati.

Non c'è nulla da eliminare nemmeno l'avidità.

Nel muoversi bisogna cercare di non fare rumore.

Il non fare rumore costringe all'attenzione. Poi certe cose vengono naturalmente. Si impara dai gesti. E questi gesti non confonderanno più la nostra mente nel cibarsi”.

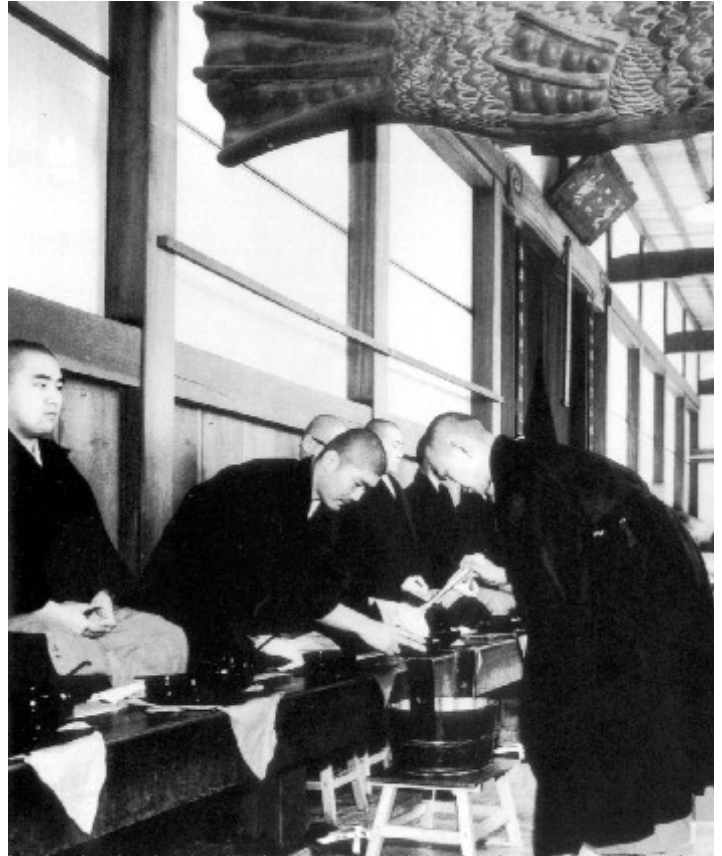
Successivamente viene servito il tè.

Dopo il tè le ciotole devono essere ben pulite.

Viene servita l'acqua e si cominciano a lavare le ciotole una ad una. Si asciugano, si dispongono una dentro l'altra e si richiudono.

Il kata è finito, il pasto è concluso.

Tutto è tornato come prima e tutto è cambiato.



Graduazioni I.O.G.K.F.



5° Kyu - Cintura Gialla

Carosi Emanuele, 08-02-2006, Tora Kan
De Bellis Francesco, 11-02-2006, Scuola di Karate-Do
El Debuch Hany, 28-04-06, Sui Shin Kan
Ibrhim Sebastian, 28-04-06, Sui Shin Kan
Antiga Ludovica, 28-04-06, Sui Shin Kan
Franz Matteo, 28-04-06, Sui Shin Kan
Pavliv Alexander, 28-04-06, Sui Shin Kan
Gentilucci Daniele, 28-04-06, Sui Shin Kan
Brugnoli Giovanni, 28-04-06, Sui Shin Kan
Appolloni Annamaria, 12-07-06, Tora Kan
Arcari Marianna, 12-07-06, Tora Kan
Flego Davide, 12-07-06, Tora Kan

3° Kyu - Cintura Verde

Del Sesto Lorenzo, 08-02-2006, Tora Kan
Giannini Daniele, 08-02-2006, Tora Kan
Roncallo Roberta, 08-02-2006, Tora Kan
Youssef Hoda, 08-02-2006, Tora Kan
Pollice Sara, 11-02-2006, Scuola di Karate-Do
Rustia Giulio, 28-04-06, Sui Shin Kan
Besa Filippo, 28-04-06, Sui Shin Kan
Besa Giulia, 28-04-06, Sui Shin Kan
Sintoni Mike, 28-04-06, Sui Shin Kan
Sintoni Eleonora, 28-04-06, Sui Shin Kan
Nurul Alfaz Mohammed, 28-04-06, Sui Shin Kan
Zamurri Riccardo, 15-07-06, Scuola di Karate-Do
De Bastiani Vittorio, 12-07-06, Tora Kan

4° Kyu - Cintura Arancione

Barbattini Flavio, 08-02-2006, Tora Kan
Giovannetti Lorenzo, 08-02-2006, Tora Kan
Stati Damiano, 08-02-2006, Tora Kan
Zamurri Riccardo, 11-02-2006, Scuola di Karate-Do
Ibrhim Malcom, 28-04-06, Sui Shin Kan
Molinaro Matteo, 28-04-06, Sui Shin Kan
Sbarra Oscar, 28-04-06, Sui Shin Kan
Paradiso Angelo, 28-04-06, Sui Shin Kan
Citeroni Francesco, 28-04-06, Sui Shin Kan
Reda Gianluigi, 12-07-06, Tora Kan
De Luca Edoardo, 12-07-06, Tora Kan

2° Kyu - Cintura Blu

Consorte Saverio, 12-07-06, Tora Kan
Greco Giovanni, 12-07-06, Tora Kan
Passarini Francesca, 12-07-06, Tora Kan
Buscema Isabella, 15-07-06, Scuola di Karate-Do

1° Kyu Cintura Marrone

Serantoni Cesare, 15-07-06, Scuola di Karate-Do
Boucly Nathalie, 15-07-06, Scuola di Karate-Do

Cintura Nera Junior Shodan - 1 dan Junior

Martelli Diego, 02-07-2006, Tora Kan

Cintura Nera Shodan, 1 dan

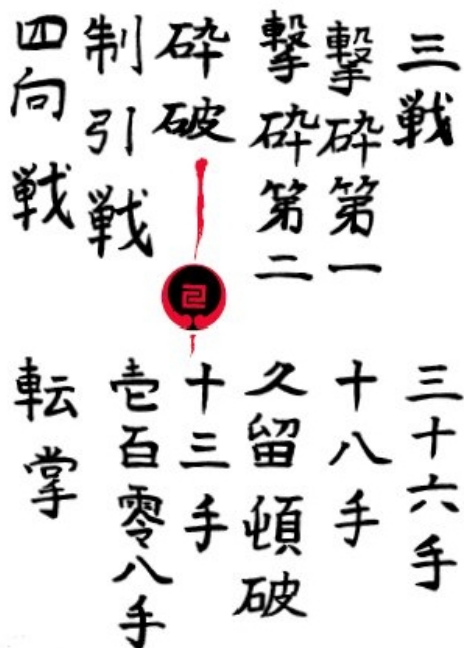
Ranieri Simona, 02-07-2006, Karate-Do Kenkyu Kai
Fumian Luisa, 02-07-2006, Scuola di Karate-Do

Cintura Nera Nidan - 2 dan

Massa Dario, 02-07-2006, Daruma Club
Benevento Sebastiano, 02-07-2006, Tora Kan

Cintura Nera Sandan - 3 dan

Salustri Miriam, 02-07-2006, Sui Shin Kan
Manzari Giuseppe, 02-07-2006, Tora Kan
Angelici Fabrizio, 02-07-2006, Karate-Do Kenkyu Kai
Duri Alessandro, 02-07-2006, Tora Kan



L' Allenamento

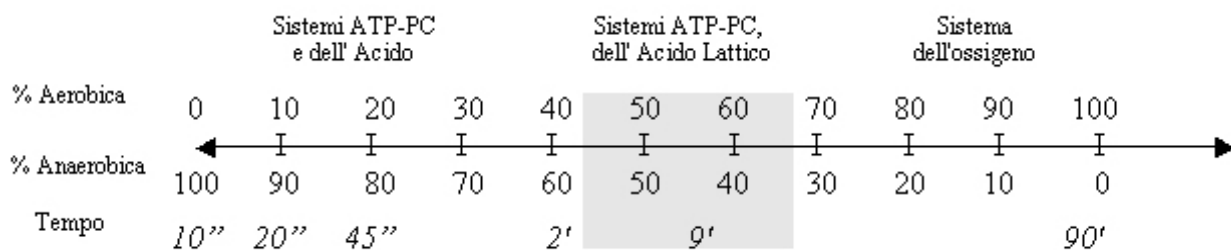
Rubrica a cura di Sensei Fabrizio Angelici

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

L'allenamento della resistenza: l'attività di medio lunga durata e l'allenamento aerobico

Per resistenza si intende la capacità di eseguire un lavoro/attività (muscolare) per un tempo determinato (normalmente prolungato). Elemento determinante per individuare il tipo di resistenza di cui vogliamo trattare è il tempo: si possono così riconoscere e classificare resistenza di breve, media e lunga durata oppure, riferendoci ad un altro parametro, ossia ai sistemi energetici coinvolti nell'esercizio (legato anch'esso intimamente al tempo e ai meccanismi energetici innescati), classificare l'attività come resistenza aerobica (lattacida e alattacida) ed anaerobica.

Il concetto di resistenza viene associato più frequentemente (anche se non è propriamente esatto) ad attività di durata medio lunga; tralasciamo anche noi per ora le attività di resistenza di breve durata, (riservandoci di approfondirle in trattazioni successive) e consideriamo le attività in cui il meccanismo aerobico è maggiormente coinvolto e che si realizzano a partire da 3-4 min. (in cui il ruolo dei meccanismi aerobico ed anaerobico è circa 50%-50%), per prolungarsi oltre i 90' (in cui l'attività aerobica copre il 100%).



Percentuali approssimative del contributo delle fonti energetiche aerobica ed anaerobica in relazione al tempo di esercizio. L'area grigia rappresenta il periodo durante il quale i sistemi hanno ruolo pressochè uguale

Chiaramente all'aumentare del tempo di esecuzione dovrà necessariamente corrispondere una diminuzione dell'intensità del lavoro eseguito.

Le modificazioni indotte da un allenamento di resistenza sono molteplici:

a carico del sistema cardio-respiratorio

- aumento della dimensione (volume) del muscolo cardiaco (e conseguente aumento della gittata sistolica – quantità di sangue pompato con una contrazione)
- ottimizzazione della frequenza cardiaca a riposo e sotto carico
- aumento dell'emoglobina e del volume ematico con conseguente miglioramento del trasporto dell'ossigeno
- miglioramento della capacità respiratoria

(Continua da pagina 28)

- a carico del sistema muscolare
- aumento del contenuto di mioglobina muscolare.
- aumento della capacità di ossidazione (utilizzazione) dei carboidrati grazie all'aumento dei mitocondri ed al miglioramento dell'attività enzimatica.
- aumento della capacità di ossidazione dei grassi.

Queste modificazioni più specifiche si accompagnano ad una serie non meno importante di adattamenti quali una migliore capillarizzazione generale, un'ottimizzazione della capacità di termoregolazione, un aumento della capacità di contrastare l'insorgere della fatica (locale e generale) e di resistere al dolore.

Se tutti questi adattamenti sono importanti per mantenere un fisico in buona salute e completa efficienza sono altresì fondamentali ad un atleta/praticante impegnato o che intenda affrontare un periodo di preparazione e di allenamento.

I metodi di allenamento della resistenza possono essere dei più vari: da quelli generali e più semplici come la corsa a proposte più specifiche che debbano soddisfare esigenze proprie delle varie discipline. Evitando di prolungarci troppo sui metodi è bene invece ricordare che anche se l'organismo risponde in maniera specifica agli stimoli (facendo coincidere il miglioramento di una capacità al calo di un'altra), sviluppare una buona resistenza di base permette tuttavia al praticante di affrontare le sedute di allenamento (che siano orientate allo sviluppo della resistenza, piuttosto che alla forza o alla velocità) nella maniera ottimale, sopportando adeguatamente i carichi proposti nelle singole sedute, migliorando e riducendo i tempi di recupero tra gli allenamenti, rinforzando il sistema immunitario in modo da ridurre i periodi di malattia con conseguenti interruzioni nella preparazione. All'inizio di un programma di allenamento un certo sviluppo della resistenza di base (lavoro aerobico) costituirà quindi un ottimo presupposto alla preparazione per qualunque attività.

A seguito di queste considerazioni si può ben comprendere come anche una disciplina, come la pratica del Karate, che non richieda ai fini della pratica un particolare sviluppo della resistenza di medio lunga-durata (aerobica) quanto piuttosto il miglioramento della resistenza di breve durata (nello specifico lavoro aerobico-anaerobico alternato), possa sicuramente trarre beneficio da un lavoro di resistenza di base ; in generale quindi è consigliabile in un primo periodo costruire questa "resistenza" con un moderato lavoro aerobico (15-20' o più di lavoro), proposto anche frequentemente, attraverso esercitazioni di semplice corsa, di circuito leggero , piuttosto che di pratica dei fondamentali, spostamenti,etc, il tutto ad intensità media ed in modo continuato (assenza di pause); successivamente un minimo di lavoro aerobico potrà essere mantenuto per un paio di sedute a settimana, sufficienti a mantenere una buona condizione generale, così da riservare la maggior parte del tempo di pratica allo sviluppo di quelle capacità tecniche e fisiche più vicine alle necessità specifiche della disciplina .

E' nato Damiano !!
Auguri a Daniela Myoei e Massimo Taiku
(8 Luglio 2006)



Benvenuto Gabriele !!
Auguri a Silvia e Alessandro Duri
(7 Agosto 2006)

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 Nirḍesa sutra

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...

Miglio alle Melanzane

Ingredienti

- ✓ 4 Melanzane di media grossezza di tipo lungo
- ✓ Sale
- ✓ 300 g di miglio
- ✓ Olio extra-vergine d'oliva
- ✓ Peperoncino rosso in polvere
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ Alcuni rametti di prezzemolo
- ✓ 100 g di parmigiano

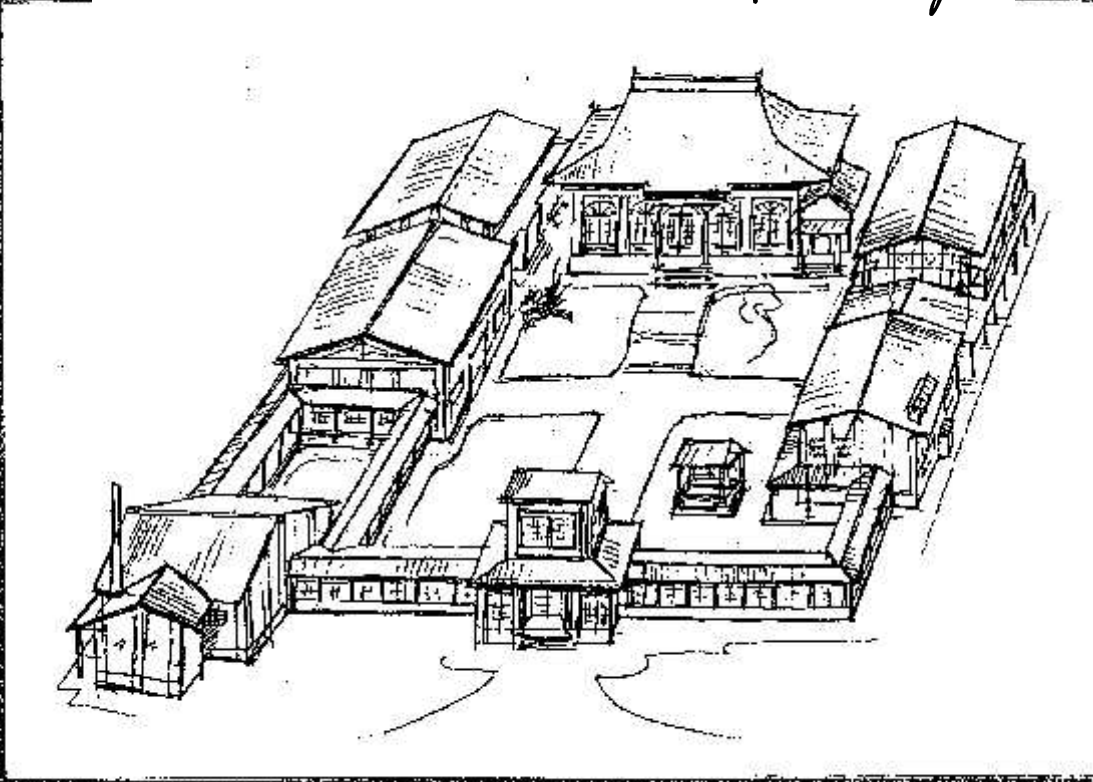
Spuntate, lavate, asciugate, tagliate a dadini e salate le melanzane dopo averle versate in una ciotola adatta, in modo che espellano l'acqua: lasciatele a riposo una mezz'oretta almeno, coprendole con un peso. Nel frattempo lavate accuratamente in acqua fredda il miglio, sino a che l'acqua risulti pulita e, fatelo poi scolare in un colino. A quel punto sottoponete il miglio ad una leggera tostatura con pochissimo olio, consentirà di ottenere una migliore cottura. Intanto sul fuoco riscaldate l'acqua, circa il doppio del volume di miglio, e quando ben calda potrete versarla nella pentola in cui avete tostato il miglio, portate a ebollizione a fiamma alta e raggiunta l'ebollizione, potete abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

Cuocete le melanzane con alcuni cucchiaini di olio, coprendo il tegame di cottura con un coperchio, poco prima di concludere la cottura aggiungete del peperoncino a piacere e un pesto di aglio e prezzemolo. Versate infine il tutto sul miglio cotto a parte, condite con il parmigiano grattugiato e un eventuale filo d'olio.

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



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
SETTEMBRE 2006		
1/3	Fudenji	Kufu-E Sesshin (Sesshin di Lavoro)
3	Fudenji	Hossenshiki
10	Fudenji	Shinmei : insediamento dell'Abate
15/16	Fudenji	Sesshin psicoterapeuti
30	Fudenji	Seminario di Studi e Corso di Qi Gong
OTTOBRE 2006		
6/8	Fudenji	Sesshin della Comunità
8	Fudenji	Daruma-Ki: Solennità di Bodhidharma
NOVEMBRE 2006		
3/5	Fudenji	Sesshin della Comunità
21	Fudenji	Solennità di Soden Shūyū Daioshō

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

Ricordiamo inoltre che chiunque può prendere parte alle Sesshin di inizio mese a Fudenji
previa presentazione da parte del Dōjō Zen.

La Storia del Goju-Ryu a fumetti

2a puntata

di Valerio Proietti

FUZHOU (FUJIAN CINA DEL SUD 1867..)



KANRYO HIGAONNA SALPÒ PER IL FUZHOU NELL' AUTUNNO DEL 1867, ALL'ETA' DI 15 ANNI. KANPU TANMEI, IL MANAGER DELLA SUA CASA D'IMBARCO LO INTRODUSSE AL MAESTRO CINESE RYU RYU KO. KANRYO HIGAONNA NON FU IMMEDIATAMENTE ACCETTATO COME ALLIEVO. RYU RYU KO STUDIO LA SUA PERSONALITA' ED IL SUO TEMPERAMENTO PER MOLTO TEMPO...

--- MOLTE ORE DOPO ---



PRIMA DI ACCETTARLO, INCARICÒ HIGAONNA SENSEI DI CURARE IL GIARDINO E PULIRE LA CASA PER UN LUNGO PERIODO DI TEMPO...



... FINCHÈ UN GIORNO!

UNA DELLE COSE FONDAMENTALI PER UN GUERRIERO, È LA CAPACITÀ DI ESSERE PRONTO IN OGNI CIRCOSTANZA!





ALLA SERA...



Agenda

I.O.G.K.F. Italia

Settembre 2006	Inizio Stagione Accademica 2006/07 20 Settembre scadenza affiliazione Dojo e Sensei 29 Settembre scadenza affiliazione Allievi
8 Ottobre 2006	Seminario d'Autunno Cerveteri (Roma)
Ottobre 2006 (data da stabilire)	Gara IOGKF Bambini Kata Gara IOGKF adulti Kata/Iri Kumi
Dicembre 2006 (data da stabilire)	Saggio Dimostrativo Annuale IOGKF Italia
Gennaio 2007 (data da stabilire)	Seminario Tematico o di livello Honbu Dojo
5/9 Febbraio 2007	Kangeiko Honbu Dojo
Febbraio 2007 (data da stabilire)	Gara IOGKF Bambini Kata Gara IOGKF adulti Kata/Iri Kumi
Marzo/Aprile 2007 (data da stabilire)	Gasshuku condotto da Sensei Tetsuji Nakamura
Marzo 2007 (data da stabilire)	Seminario Tematico o di livello Honbu Dojo
Giugno 2007 (data da stabilire)	Ken Zen Ichinyo Gasshuku Il Gasshuku dell'Unità di Karate-Do e Zen Monastero Fudenji, Salsomaggiore
Giugno 2007 (data da stabilire)	Seminario d'Estate (Roma)
21/28 Luglio 2007	Gasshuku Europeo Bournemouth- Inghilterra

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 19:30 alle 22:00

Un Venerdì del mese dalle 21:15 alle 22:45

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 anche l'importanza dei temi trattati, può farne richiesta alla segreteria. Sperando di fare cosa utile riportiamo a seguire i sommari dei numeri precedenti:

Anno I numero 1 Luglio 1995

Introduzione.....del M° P.Spongia
Storia del Goju-Ryu (1 parte)
Allo Stage del M° Sudo.....di E.Frittella,M.Salustri ,D.Manzari
Zen e Arti Marziali.....del M°P.Spongia
Calendario attività Federali e Sociali
KENKON significato del simbolo
La Tora kan ha adottato una bimba vietnamita

Anno I numero II Novembre 1995

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

Anno II numero 3 Febbraio 1996

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

Anno II numero 4 Giugno 1996

Introduzione.....del M° P.
Spongia
Intervista al Maestro Shunji Sudo.....di G. Manzari
Il Mandarino della Presenza Mentale.....del M° T.Nhat Han
I kata del Goju-Ryu : Seiunchin.....del M° P.Spongia
Zen -"Camminando distrattamente...".....di C.Devezzi
Shoto Niju Kun.....del M° G.
Funakoshi
Il Giardino Zen.....di G.Micheli

Anno II numero 5 Settembre/Novembre 1996

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

Anno III n° 6 Dicembre/Febrero 1996-97

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

Anno III n° 7 Marzo/Maggio 1997

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

Anno III n° 8 Estate 1997

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

Anno III n° 9 Autunno 1997

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

Anno IV n°10 Inverno 1997

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

Anno IV n°11 Primavera 1998

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

Anno IV n°12 Estate 1998

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

Anno IV n°13 Autunno 1998

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

Anno IV n°14 Inverno 1998-99

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

Anno V n°15 Primavera 1999

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

Anno V n°16 Estate 1999

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

Anno V n°17 Autunno 1999

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

Anno VI n°18 Inverno 1999-2000

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

Anno VI n°19 Primavera 2000

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

Anno VI n°20 Estate 2000

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

seguono sommari dei numeri precedenti:

Anno 6 numero 21 Inverno 2000/2001
 La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 XIX Gasshuku Europeo.....pag.5
 Er Cambiamento.....pag.6
 Budo e Zazen
 Conferenza del M°Guareschi.....pag.7
 Graduazioni IOGKF.....pag.13
 Album di Famiglia.....pag.14
 Lotta Libera.....pag.15
 Dice lo Zen.....pag.17
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.19
 Voce del Futuro.....pag.21
 Agenda.....pag.22
 Schegge Zen e non.....pag.23
 Riflessioni.....pag.23
 Crescita.....pag.24

Anno 6 numero 22 Primavera 2001
 La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Miyagi Chojun Memorial
 Martial Arts Festival 2000.....pag.7
 XIX Gasshuku Europeo.....pag.10
 Budo e Zazen (2ª parte)
 Conferenza del M°Guareschi.....pag.11
 Ancora la Chiamata 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 Esatate/Autunno 2001
 La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Il Papalagi.....pag.7
 Intervista al Maestro Kase.....pag.8
 L'Esercizio del Jiyu Kumite
 Nel Goju-Ryu di Okinawa.....pag.13
 Penso che.....pag.18
 Zen Humor.....pag.19
 Graduazioni IOGKF.....pag.20
 Dice lo Zen.....pag.21
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.22
 Voce del Futuro.....pag.24
 Agenda IOGKF Italia.....pag.25
 Risultati Gare.....pag.26
 Schegge Zen e non.....pag.27

Anno 7 numero 24 Inverno 2002
 La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Natale Vero.....pag.7
 Dipingere il Gasshuku.....pag.8
 Impressioni di Settembre.....pag.13
 Collage d'emozioni.....pag.14
 Gasshuku Symposium.....pag.22
 Graduazioni e Gare IOGKF.....pag.26
 Dice lo Zen.....pag.27
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.28
 Voce del Futuro.....pag.30
 Agenda IOGKF Italia.....pag.31
 Schegge Zen e non.....pag.33
 Nei Numeri Precedenti.....pag.34

Anno 7 numero 25 Primavera 2002
 La struttura della I.O.G.K.F.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Varcando la Porta d'Ingresso.....pag.5
 Dimostrazione alla Nippon
 Ko Budo di Higaonna Sensei.....pag.8
 Primo Trofeo Iri Kumi.....pag.10
 Kangeiko - Tempo Restituito.....pag.12
 Casalotti e una Luna Zen.....pag.15
 Gasshuku Symposium :
 Leijenhorst.....pag.18
 Graduazioni IOGKF.....pag.20
 Dice lo Zen.....pag.21
 Sensei Ernie Molyneux.....pag.22
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.25
 Agenda IOGKF Italia.....pag.27
 Schegge Zen e non.....pag.28

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.27
 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
 Graduzioni IOGKF
 Flash News.....pag.15
 La Totalità di Bohm e
 l'Ordine implicato.....pag.16
 Zen e Arti Marziali
 Il Principio dell'eccellenza.....pag.18
 Dice lo Zen.....pag.23
 La Visione Sciamanica.....pag.24
 La Storia del Karate
 Okinawa Goju-Ryu (segue).....pag.26
 Agenda IOGKF Italia.....pag.28
 Schegge Zen e non.....pag.29
 Nei Numeri Precedenti.....pag.30

Anno 8 numero 28 Primavera/Estate 2003
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Sotto il Pino.....pag.5
 Graduazioni IOGKF.....pag.11
 Sensei Bakkies.....pag.12
 Ode alla Vita.....pag.15
 V Trofeo Higaonna.....pag.16
 Alla Gendronniere.....pag.18
 Shuichi Aragaki Sensei.....pag.20
 Dice lo Zen.....pag.24
 Intervista ad una Karateka.....pag.25
 Lettera a Miriam.....pag.30
 L'Agopuntura tradizionale
 cinese.....pag.32
 Agenda IOGKF Italia.....pag.36
 Schegge Zen e non.....pag.37
 Nei Numeri Precedenti.....pag.38

Anno 8 numero 29 Autunno 2003
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Marcello Bernardi.....pag.6
 London Spring Gasshuku.....pag.10
 Graduazioni IOGKF.....pag.12
 Intervista a Sensei Bakkies.....pag.13
 Come acqua che scorre.....pag.20
 La Storia del Karate.....pag.22
 Scoprendo il corpo.....pag.24
 Dice lo Zen.....pag.25
 Agenda IOGKF Italia.....pag.26
 Schegge Zen e non.....pag.27
 Nei Numeri Precedenti.....pag.28

Anno 9 numero 30 Inverno 2003/2004
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Il Maestro di Dattilografia.....pag.6
 Breve Biografia di Sensei Tetsuji
 Nakamura.....pag.11
 In Allegra Compagnia.....pag.13
 Graduazioni IOGKF
 I°Trofeo Kenkon.....pag.14
 Doping.....pag.15
 Notizie Lampo.....pag.17
 Movimento del corpo e
 Stato della Mente.....pag.18
 Significato dei Nomi dei
 Kata del Goju-Ryu.....pag.21
 La Missione di Taisen
 Deshimaru Roshi.....pag.22
 La Storia del Karate.....pag.25
 Dice lo Zen.....pag.27
 Agenda IOGKF Italia.....pag.28
 Schegge Zen e non.....pag.29
 Nei Numeri Precedenti.....pag.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'esperienzapag.22
 Graduazioni IOGKF.....pag.24
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.25
 Il Calendario di Fudenji.....pag.26
 La Storia del Karate.....pag.27
 Dice lo Zen.....pag.29
 Agenda IOGKF Italia.....pag.30
 Schegge Zen e non.....pag.31
 Nei Numeri Precedenti.....pag.32

Anno 9 numero 32 Autunno 2004
 La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Riflessioni.....pag.5
 Ken Zen Ichinyo Gasshuku.....pag.6
 Tre giorni a Fudenji.....pag.10
 IOGKF Budo Sai 2004.....pag.12
 Immagini del Budo Sai 2004.....pag.13
 Appunti di viaggio.....pag.24
 Graduazioni IOGKF.....pag.27
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.28
 Il Calendario di Fudenji.....pag.29
 IV Trofeo Iri Kumi.....pag.30
 Gasshuku a Palermo.....pag.31
 Dice lo Zen.....pag.34
 Agenda IOGKF Italia.....pag.35
 Schegge Zen e non.....pag.36
 Nei Numeri Precedenti.....pag.37

Anno 10 numero 33 Inverno 2004/05
 La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Lo Sguardo che mi ri-guarda.....pag.5
 I°Trofeo Chojun Miyagi.....pag.7
 Budo Sai Symposium: 'Il Futuro del Karate'
 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
 I° Trinacria Gasshuku.....pag.5
 Il Karate di Zenko Heshiki.....pag.7
 Voce del Futuro.....pag.13
 L'Allenamento.....pag.14
 Graduazioni IOGKF.....pag.16
 Cucinare la Vita.....pag.17
 La Mia Pratic con An'ichi Miyagi.....pag.18
 Pagine nel Vento.....pag.21
 Budo e Zen: un cammino verso.....pag.22
 Costruiamo insieme Fudenji.....pag.25
 Il Calendario di Fudenji.....pag.26
 Kangeiko 2005.....pag.27
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.29
 Agenda IOGKF Italia.....pag.31
 Nei Numeri Precedenti.....pag.32

Anno 11 numero 35 Inverno 2005/06
 La Struttura della IOGKF.....pag.3
 L'Agenda di Higaonna Sensei.....pag.4
 Chojun Miyagi.....pag.5
 Il Monaco e il Leone.....pag.12
 A Fudenji.....pag.13
 La gara di Judo-educazione.....pag.14
 Nakamura Sensei 2005.....pag.15
 Voce del Futuro.....pag.20
 L'Allenamento.....pag.21
 Graduazioni IOGKF.....pag.22
 Cucinare la Vita.....pag.23
 Sydney Leijenhorst: in equilibrio
 tra Yin e Yang.....pag.24
 Pagine nel vento.....pag.31
 Una breve disamina sul kata
 Sanchin.....pag.33
 Il Calendario di Fudenji.....pag.36
 La Storia del Goju-Ryu a fumetti.....pag.37
 Agenda IOGKF Italia.....pag.39
 Nei Numeri Precedenti.....pag.40

*“ ...La vita passa ad una velocità folgorante,
ma nella presenza totale a se stessi,
nella concentrazione senza limiti del corpo
e dello spirito, nella pienezza assoluta del qui ed
ora, il tempo dell'istante diventa eternità ”*

Taisen Deshimaru Rōshi