

L'editoriale

Nel 1998 iniziava "l'avventura" dell'associazione Dojo Kun Karate, senza grandi mezzi, ma con molto entusiasmo e voglia di praticare questa Arte Marziale e di condividere l'esperienza di una gestione collettiva.

La vicenda viene rievocata in un racconto a più voci, con le sensazioni di chi l'ha vissuta in prima persona, in questo e nei prossimi numeri.

Dopo oltre 4 anni di attività come Dojo Kun Karate e, per alcuni, 18 anni di pratica insieme, è nata l'idea di creare questo giornalino, che dà voce ai pensieri e alle iniziative dei soci.

Paolo F. Gabriele B. Danilo S.

La storia Capitolo 1

Nel "lontano" 1998 alcuni istruttori di Karate che insegnavano in una palestra da almeno una decina di anni si trovarono in una particolare situazione.

Venne il momento di scegliere se fare una nuova esperienza e provare a camminare unicamente con le proprie gambe oppure abbandonare il senso di quanto costruito fino ad allora.

Trovare gli spazi per poter praticare e insegnare Karate non era facile, le strutture erano spesso poco adatte per allenarsi, la ricerca del posto giusto a costi accettabili era un'impresa improba.

Paolo ricorda :

"Girai varie palestre . Tutte già avviate con preminenza di altre attività, quasi sempre body building. I titolari non erano interessati a offrire spazi per ospitare un gruppo già formato e con esigenze di autonomia. Tentavano piuttosto di cooptare altri insegnanti in un contesto e a condizioni troppo limitanti ."

Venne visionata una sala di movimento gestita dalla polisportiva Orizon.

Sempre Paolo ricorda:

"Una sera, quando ormai ero abbastanza demoralizzato e rassegnato all'idea che non si sarebbe trovato nulla di adatto , passai davanti a Via Zoni.

Mi ricordai che anni prima ero stato nella piccola sala di movimento, dove, su di un parquet di legno, si tenevano corsi di danza e di yoga.

Sapevo che l'associazione che gestiva quello spazio si era spostata in un'altra sede, smantellando tutte le attrezzature per trasferirle.

Mi fermai , nonostante l'ora tarda, per chiedere informazioni. In portineria e in giro non c'era nessuno. Stavo per andarmene, ma poi decisi di fare un altro giro. Incontrai così due persone che discutevano abbastanza animatamente. Capì che avevano a che fare con la gestione della struttura. Chiesi se potevo avere informazioni da loro e se la saletta era disponibile per un paio di serate alla settimana per poter praticare karate.

Uno di loro mi disse che non era utilizzabile .

Stavo per andarmene nuovamente, dopo aver incassato la conferma che non c'era effettivamente niente da fare, quando, non so perché, decisi di raccontare più in dettaglio la situazione nella quale ci trovavamo, le intenzioni, i progetti e le speranze che avevamo, l'idea di costruirci un nostro pavimento in legno e di ristrutturare, se necessario, l'ambiente.

Il mio interlocutore mi ascoltò sempre più interessato e mi diede un appuntamento per il giorno seguente con il presidente della polisportiva Orizon.

Dopo una settimana ci eravamo accordati e la sala era a nostra disposizione ."

La zona di Bologna era quella giusta, i locali però non erano idonei, il pavimento era di freddo e duro marmo, gli spogliatoi e l'ambiente erano poco puliti e accoglienti

..... seguirà nel prossimo numero

Gabriele B.

Opinioni in libertà

Il vecchio custode

C'era una volta il vecchio custode di una palestra. Era un povero vecchio custode un po' rompiscatole, con la voce resa roca dal fumo e la bocca sempre piena di barzellette sconce. Però era sempre sorridente, e sempre a caccia di qualche malcapitato a cui raccontare qualcosa. Ficcava il naso dappertutto (non si può dire che non facesse il suo mestiere) e lo scalpiccio dei suoi passi si insinuava debolmente tra una tecnica di kata e l'altra.

In una fredda sera d'inverno, durante una delle sue ronde lungo il vialetto, scorse un gruppo di allegre persone intente ad abbuffarsi di polenta e cinghiale.

Quanto avrebbe voluto farne parte...

Si affacciò timidamente alla porta dello spogliatoio dove si teneva il banchetto e, prima che potesse rendersene conto, si ritrovò tra le mani un piatto pieno di cibo. "La polenta!", esclamò con la voce soddisfatta di chi è appena tornato a casa dopo un lungo periodo di forzata assenza.

E in quel momento i suoi occhi non furono più occhi: dietro di loro si aprì un passaggio pronto a mostrare tutti i suoi ricordi...

Indietro, indietro...

fino al tempo in cui era un bambino felice che aspettava il Natale, quando non aveva bisogno di bere, fumare e cercare attenzione con qualsiasi mezzo.

Stando sulla soglia di quel passaggio, però, il rischio è che il cuore si spacchi dalla tenerezza.

Meglio richiuderlo, e subito.

Strano non ricordare nessuna delle sue tristi barzellette e ricordare questo. Strano come le braci possano resistere sotto la cenere, i germogli tra le pietre, i cuori sotto le apparenze.

Sara G.

Karate con le mani

La parola KARATE vuol dire mano vuota.

Nelle mani abbiamo tutta la nostra forza, tutto viene fatto con le mani, non esiste lavoro dove le mani non siano parte integrante di un nostro pensiero.

Le mani con un semplice gesto sono simbolo di Pace, con una carezza attraverso le mani sentiamo il bene di una persona.

Gli sposi sulle mani portano anelli che saranno per sempre.

Quante cose vogliono dire le mani....

Per noi che facciamo KARATE le mani sono molto importanti e quindi dobbiamo essere ben consapevoli di come le usiamo e di come dobbiamo imparare a controllarle.

Prima di chiedere la parola alziamo la mano quindi rispettiamo gli altri attraverso le mani. Vedete, la parola KARATE = MANO VUOTA in realtà è piena di cose, di simboli, di intenzioni, di volontà

Anche il nostro KARATE non è assolutamente vuoto, è pieno di tutto quello che riusciamo a metterci dentro !

Fausto B.

L'insegnamento del Karate

L'umanità, nel corso della storia, ha cercato sempre qualcosa di nuovo: ha effettuato nuove scoperte geografiche che le hanno permesso di allargare gli orizzonti della propria cognizione dello spazio; ha inventato nuovi prodotti tecnologici che le hanno permesso di rendere la vita più facile; tuttavia, perlomeno negli ultimi secoli, si è poco dedicata alla ricerca del sé, della essenza umana più profonda. Negli ultimi secoli abbiamo così potuto raggiungere un livello tecnologico mai sperimentato nel passato, ma al prezzo di non riuscire più a vedere in noi stessi. Il karatè ci offre questa opportunità, perché non è solo una disciplina sportiva. Quest'arte marziale favorisce sì lo sviluppo corporeo, nei muscoli, nel fiato e nell'elasticità; ma la "bellezza" del karatè (e credo delle arti marziali in genere) consiste nel fatto che permette, o per meglio dire,

costringe a guardare dentro di sé. Nell'esecuzione dei fondamentali, ed ancor più in quella dei katà l'atleta deve continuamente verificare il proprio equilibrio complessivo di forza, elasticità e "spirito" (concentrazione e determinazione per il raggiungimento dell'obiettivo). Nel kumitè, poi, gli atleti devono capire non solo sé stessi, negli elementi suddetti, ma anche l'avversario: devono verificarne la determinazione, la velocità e la forza per adattare le proprie strategie e, per di più, devono anche esercitare un ulteriore controllo (ancor più difficile) su sé stessi per portare colpi efficaci e nello stesso tempo essere in grado di fermarsi al limite del contatto fisico, per rispettare l'integrità fisica del compagno.

Il karatè, poi, insegna anche un'altra cosa molto utile, che è l'umiltà. Nei fondamentali e nei katà si comprende come nessuna esecuzione sia mai perfetta; nel kumitè si apprende che ogni tecnica, anche quella (che ci sembra) più efficace, può essere bloccata da una difesa¹. Si impara quindi che nessuno è invincibile (se non nei film!) e nessuno può essere autosufficiente, perché si può sempre imparare qualcosa dagli altri.

Penso, in conclusione, che il karatè possa insegnare molto anche per la vita in generale.

Sandro C.

ARIA

L'elemento di cui noi esseri viventi abbiamo più bisogno è l'aria. Se possiamo resistere alcuni giorni senza bere e mangiare, possiamo fare a meno di respirare solo per pochi minuti.

È molto importante la qualità dell'aria che respiriamo, essa è composta oltre che di azoto, di ossigeno e anidride carbonica, la percentuale di questi due gas la caratterizza.

¹ Meglio quindi non attaccare briga, se non è indispensabile per difesa: potremmo sempre trovarci di fronte, senza saperlo, ad una persona più esperta di noi!

L'uomo contribuisce ad aumentare la concentrazione di CO₂ emettendo gas continuamente, pensiamo alle auto, agli impianti di riscaldamento, alle industrie, agli incendi.

Per nostra fortuna esistono gli alberi che cercano di bilanciare questa situazione, infatti essi assorbono CO₂ che usano come nutrimento, ed immettono ossigeno nell'aria. Le cose funzionano fino a quando c'è un equilibrio tra produzione di CO₂ e O₂, purtroppo dal secolo scorso questa condizione non è più rispettata.

Anticamente il nostro continente, l'Europa, era quasi completamente ricoperta di foreste, poi l'uomo ha iniziato a distruggerle per adoperare il legname, costruire paesi, trasformare aree boschive in pascoli.

Ora è rimasta una superficie molto piccola ricoperta di alberi, l'uomo invece si è moltiplicato e produce sempre più inquinamento.

Ormai il solo grande polmone verde rimasto, che permette di respirare a noi europei e al resto del pianeta, è costituito dalla foresta amazzonica. I problemi non mancano neppure da quelle parti, infatti sono iniziati anche là disboscamenti vari e ci sono tanti progetti per un diverso utilizzo e sfruttamento del territorio.

Soprattutto noi occidentali, inquinatori e benestanti, dovremmo aiutare quelle popolazioni povere a preservare il loro territorio così com'è, per il loro ed il nostro bene.

Gli studiosi dicono che nei centri urbani, l'aria è ormai irrespirabile, ognuno di noi è come se fumasse 20 sigarette al giorno; inalando l'aria di cui disponiamo, i nostri polmoni si riempiono di polveri sottili che provocano un grande aumento di malattie respiratorie.

Purtroppo la situazione è in continuo peggioramento e molti di noi non si rendono conto della gravità del problema, primi tra tutti i presidenti dei paesi occidentali, coloro che governano e che hanno il potere di cambiare lo stato delle cose.

Recenti convegni internazionali sull'argomento, non hanno portato ad alcun risultato concreto, gli interessi economici

enormi di grandi società non aiutano ad affrontare il problema. E' importante che ciascuno di noi, piccolo o grande, sia consapevole della situazione, la nostra associazione con i propri scarsi mezzi, oltre ad aiutare i bimbi africani ad avere una scuola in cui studiare e crescere, vuole finanziare un progetto di acquisizione di foreste e aiuti alle popolazioni del Costarica e dell'Amazzonia. Speriamo che queste iniziative siano gradite a tutti i soci e vi invitiamo a farci sapere cosa ne pensate in proposito.

Gabriele B.



Riflessioni sui Dojo Kun

Le Due "Vie" del Budo: "Shingaku no Michi" - "Shinpo no Michi"

Il terzo Dojo Kun recita: "HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO" che significa letteralmente: "IL KARATE E' MEZZO PER RAFFORZARE LA COSTANZA DELLO SPIRITO"

Nel Budo giapponese viene attribuita grande importanza al termine "kokoro" (cuore, mente, animo, spirito, sentimento, ecc.), ma a questa parola vengono associati due distinti punti di vista che gli studiosi chiamano "La Via dell'Etica (filosofia morale)" e "La Via dei Principi Spirituali"

"Shingaku no Michi"

"La Via dell'Etica" (in questo caso la parola kokoro viene intesa come "morale" o "etica")

E' la via richiesta dall'esterno alle arti marziali come strumento per l'insegnamento della logica sociale in risposta alle esigenze delle epoche storiche del passato. Può essere identificata con concetti quali "Bushido", lo spirito di lealtà e di patriottismo, ecc., o anche l'idealismo del sistema confuciano.

Dal momento che questa accezione della parola kokoro ha esercitato una forte influenza sulla gente in passato, quasi tutti ritengono che questa sia la vera "Via dello Spirito del Budo".

"Shinpo no Michi"

"La Via dei Principi Spirituali" (in quest'altro caso la parola kokoro esprime il significato di spirito)

Questa è la via attraverso la quale lo shintoismo, il buddismo esoterico, lo zen e le pratiche della filosofia taoista hanno "aperto gli occhi" del budo e che ha unificato il bujyutsu e la filosofia pratica orientale espressa da concetti quali "banyu ichigen" (unità del creato) e "shinshin ichinyo" (unità mente-corpo).

E' una via sempre attuale che indica la condizione ideale della forza vitale ed il modo per utilizzarla.

Anche al giorno d'oggi esercita la sua influenza sulla visione dell'universo e dell'esistenza dei giapponesi

percorrendone le profondità dello spirito. L'Aikido dà grande risalto alla "Via dei Principi Spirituali", in tal senso viene ritenuto una forma di budo che può essere praticata nell'epoca attuale. Inoltre, questa via non riguarda solo il budo, ma è anche una via che può essere utilizzata da tutto il genere umano e in tutte le situazioni dell'esistenza.

Estratto da www.asahi-net.org.jp
Paolo F.

Il significato dei "Dojo Kun"

Il nome della nostra associazione è molto "impegnativo", infatti forse non tutti conoscono il significato dei "Dojo Kun", letteralmente il significato è: "precetti o regole del luogo in cui si pratica o si studia la via".

Questo articolo vuole togliere la curiosità di chi si è chiesto cosa si cela esattamente dietro questi strani ideogrammi affissi in palestra.

Vediamo innanzi tutto la rappresentazione grafica sottoforma di ideogrammi e successivamente la traduzione fonetica giapponese e italiana.



1) HITOTSU JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

*IL KARATE E' MEZZO PER MIGLIORARE IL
CARATTERE*

2) HITOTSU MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO

IL KARATE E' VIA DI SINCERITA'

3) HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

*IL KARATE E' MEZZO PER RAFFORZARE
LA COSTANZA DELLO SPIRITO*

4) HITOTSU REIGI O OMONZURU KOTO

*IL KARATE E' LA VIA PER IMPARARE IL
RISPETTO UNIVERSALE*

5) HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

*IL KARATE E' VIA PER ACQUISTARE
L'AUTOCONTROLLO*

Ora vediamo il significato degli ideogrammi che portano alla traduzione dal giapponese all'italiano.

- **HITOTSU**: Primo.
- **JIN**: E' l'immagine di un uomo che sta ritto in piedi.
- **KAKU**: Originariamente impiegato come immagine di un grande albero. L'idea è quella di raggiungere una grande altezza, qualche cosa di elevato, e per estensione quello di conseguire uno status o di stabilire uno standard.
- **KAN**: E' associato all'immagine di perfetto.
- **SEI**: Significa divenire. L'idea di fare esattamente questa cosa, di fare giusto, di essere formato in modo proprio.
- **TSUTOMAMURU**: Storicamente ha agito freneticamente per esprimere il concetto di muscolo, combinato con forza / sforzo. Assieme esprimono l'idea di fare un grande sforzo fisico, dare l'idea di fare il proprio lavoro, il proprio dovere.
- **KOTO**: Rafforza il significato del verbo.

In definitiva avremo: un uomo che sta in piedi, punta verso l'alto, come colui che si eleva dalla condizione umana verso il cielo, verso la meta più elevata. E' un obiettivo che bisogna tenere costantemente presente tutta la vita.

Nel Dojo bisogna impegnarsi e fare lo sforzo per rafforzare e perfezionare il proprio carattere e le qualità interiori.

"PERFEZIONARE / MIGLIORARE IL CARATTERE"

..seguirà il prossimo numero.

Estratto da: www.csc-ve.veniceone.it sito del M° Puricelli CN 6° Dan Fikta

Danilo S.



Il mondo dei più giovani

Ecco in ordine sparso i pensieri scritti e/o disegnati dei bambini che frequentano i corsi di Karate nella Nostra Associazione.



Francesco d.M.

Francesco d.M.

"Secondo me Karate sta diventando molto più interessante degli altri giorni. Mi diverto ogni lezione che passa. Comunque se sono a questo punto è solo merito tuo. Quindi ti ringrazio tanto e Buon Natale." Francesca C.



Francesco N.

"Ka rate per me è bellissimo perché:

- 1) è una disciplina
- 2) Perché è una difesa
- 3) Perché mi piace"

Anthony A.

Da quando ho cominciato a far karate ad oggi sono cambiate molte cose:
 1. Le cose si fanno più difficili e, di conseguenza Danilo/Aurto e Paolo devono essere più severi.
 2. Si fanno più cose in una lezione e le devo memorizzare bene.
 Vediamo cosa dovrei fare per migliorare le tecniche.....
 Dovrei tenere la gamba d'appoggio soprattutto quando faccio i calci.....devo ficcarmi bene nel cervello che assolutamente devo tenere le spalle basse.....
 Ma ci sono troppe altre cose che qui a cantate non mi basterebbero 100 anni.....
 Comunque karate mi piace più di qualsiasi altro sport.



Ma: vi auguro un buon Natale! e felice nuovo anno!!

Gianluca B.

Gianluca B.

Pensiero sul Karate

In questi mesi abbiamo tutti malato e poi forse ci alleniamo poco o poco con me abbiamo un po' una dobbiamo comunque allenarci con Danilo, Paolo e tutti gli altri per non aver dato il nostro



Giovanni C.



Marco B.

"Il Karate mi piace quando facciamo: cose serie, veloci; ma non mi piace le cose lente e già fatte, così facendo mi annoio e penso ad altre cose."

Nazzareno M.



Stefano B.

"Caro Danilo credo che questo sport mi piaccia. Sei un bravo maestro, vorrei diventare cintura nera perché così darei un cazzotto a mio fratello quando mi fa fastidio."

Elena M.

"Io credo che il Karate sia uno sport ma anche una disciplina che ci insegna a essere giusti a combattere solo persone cattive ci insegna a essere sportivi ma anche molto forti il mio papà faceva karate e ci alleniamo insieme.

Andrea Z.



Stefano M.

"Karate è uno sport che ti fa sentire sicuro di te stesso.

Non usare le tecniche che impari con cattiveria ma usale nel vero momento di bisogno di difesa."

Alessia G.

"Nel Karate devo migliorare:

- 1) posizioni più basse
- 2) non alzare la testa durante gli spostamenti
- 3) mettere il pugno più al centro
- 4) far vedere meglio il cambio d'anca durante gyacozuki
- 5) strisciare i piedi

Ma la forza più grande non è quella muscolare ma è quella che viene dal cuore
Barbara S.

Le iniziative

- o Adozione a distanza tramite l'associazione ABC: effettuata tra i soci con una raccolta fondi facoltativa annuale • 10. E' esposta nella sede sociale la documentazione, consultabile dai soci. La quota annuale necessaria è di • 310. Il termine ultimo per l'attivazione è fissato al 31/12 di ogni anno. Nel caso entro quella data non fosse stato raggiunto il 50 % della cifra necessaria, l'iniziativa verrà abbandonata. Nel caso invece che il 50 % sia superato ma non venga raggiunta la cifra totale, l'associazione Dojo Kun coprirà la parte mancante, mentre la raccolta proseguirà fino al termine della stagione.
- o Iniziativa di raccolta fondi per le foreste amazzoniche. (vedi articolo "aria" di Gabriele B.)
- o Spettacolo "Momix" al teatro Europauditorium del Palazzo dei Congressi il 29 Marzo 2003. Il prezzo è di 35 •. Chi fosse interessato alla prenotazione dei biglietti deve versare la quota a Danilo entro il 31/01/02.

Per informazioni e suggerimenti non esitate a contattare la redazione :

e-mail

d.k.karate@libero.it

Sito internet

<http://digilander.libero.it/DojoKunKarate/>