

L'editoriale

Ed eccoci dopo una pausa di riflessione di circa 10 mesi al nuovo appuntamento col giornalino dei Vostri pensieri e opinioni. Ma ora ritorniamo alla nostra breve ma interessante storia della creazione dell'associazione.

Paolo F. Gabriele B. Danilo S.

P.S. Un abbraccio forte a Luigi.

La storia Capitolo 2

Sabato 13 Febbraio 1999 ci troviamo di buon' ora ed iniziamo il montaggio delle tavole di legno trasportate nei giorni precedenti. Il nocciolo duro è presente: Gabriele, Paolo, Danilo, Fabio, Cristian, Gigi.



Il lavoro prosegue tutta la mattina, bisogna forare le traverse poi incastrare tra loro le assi fissandole con vinavil e viti a scomparsa. Dopo la sosta pranzo il lavoro continua, abbiamo tutti voglia di fare e l'entusiasmo non manca.

Riusciamo a completare la posa verso le 19 e 30; le nostre schiene e le nostre ginocchia sono provate, ma il morale è alto.

La domenica mattina ci troviamo per le operazioni di cartatura, gli ingredienti sono carta vetrata, levigatrici elettriche e olio di gomito.



Esaurita questa fase di rifinitura possiamo procedere con la prima mano di verniciatura. Vedere il parquet così lucente fa un bell'effetto, siamo soddisfatti anche se stanchi, sono già le due del pomeriggio.

Il martedì 16 Febbraio 1999 si svolge la prima lezione nella nuova palestra, sul nuovo parquet, i miei allievi che hanno l'onore di salire per primi sul tatami sono Graziella, Luca e Daria. Intanto continuiamo le lezioni allo Shotokan che interrompiamo definitivamente il 26 Febbraio.



Il 2 Luglio si svolgono i primi esami con Daria e Cristina che superano brillantemente la prova !! (Sarà anche merito del tatami ??!).

... seguirà nel prossimo numero.

Gabriele B.

Opinioni in libertà

IL KARATE NELLA VITA QUOTIDIANA

Oltre il tatami.... c'è la vita quotidiana di tutti i giorni. E' una banalità, ma solo apparentemente, perché diventa meno facile pensare "oltre il tatami" se riflettiamo sul rapporto tra ciò che facciamo in palestra e ciò che facciamo fuori da essa. Qual'è il rapporto tra un'arte marziale come il karate e la vita di tutti i giorni, che non sia quello stereotipato e falso, buono solo per rappresentazioni cinematografiche spesso di bassa qualità, del "picchio tutti"? Io credo che molti degli insegnamenti che ci ripetono i nostri allenatori sul tatami siano validi anche fuori da esso, e senza necessità di litigare con qualcuno per valutare il nostro grado di apprendimento del karate. Questo è, prima che uno strumento di difesa/offesa, un'arte, sia pure marziale, e come tale ritengo che vi si debba approcciarsi, pensando al perfezionamento continuo del nostro corpo. Il karate (ma credo che la riflessione possa estendersi anche alle altre arti marziali) è un modo o, per meglio dire, una strada percorrendo la quale abbiamo occasione di imparare un rapporto equilibrato tra noi stessi ed il nostro corpo. Penso alla respirazione: sul tatami ci viene ripetuto fino alla noia di inspirare prima del colpo ed espirare durante la sua esecuzione. L'allenatore, in questo modo, cerca di insegnare non solo come rendere efficaci i nostri pugni o i nostri calci. Questo è solo l'obiettivo più immediato; ben più importante è capire il corretto ritmo respiratorio da applicare tutti i giorni, non solo quando ci troviamo a menare pugni e calci (per fortuna, in genere queste occasioni sono molto rare), ma anche e soprattutto nello svolgimento delle (apparentemente) banali operazioni di tutti i giorni. Ci troviamo in fila in automobile e non riusciamo a muoverci? Invece di arrabbiarci, cosa che non serve a nulla (la coda delle macchine non si muoverà nonostante qualunque nostra arrabbiatura), proviamo a respirare ed inspirare secondo i

ritmi naturali ed eviteremo lo stress e, con esso, tutti quegli effetti collaterali indesiderati come l'aumento del battito cardiaco ecc. La nostra qualità della vita ne guadagnerà molto. Quante volte, poi, ci viene ripetuto sul tatami di tenere dritta la schiena? Se oltre il tatami proviamo a valutare, nella vita quotidiana (mentre scriviamo, mentre guidiamo, mentre mangiamo ecc.), la posizione della nostra schiena ci accorgeremo che il più delle volte essa è irrimediabilmente storta. Alla lunga, una posizione scorretta della schiena non solo ostacola l'efficacia del karate (un colpo tirato con la schiena storta è molto più debole di uno assestato con il corpo in posizione corretta) ma, cosa assai più grave nella vita quotidiana, ci espone alla lunga a quei fastidi della mezza età come artrosi, dolori lombari ecc.. che sono sconosciuti a chi pratica correttamente le arti marziali. Gli esempi potrebbero continuare per molto, ma credo che questi pochi esempi siano sufficienti a dimostrare che lo studio di un'arte marziale rappresenta un'occasione per migliorare la qualità della nostra vita di tutti i giorni, che nessuna medicina può sostituire. Gli insegnamenti che apprendiamo durante gli allenamenti sono utili anche oltre il tatami.

Sandro C.

21.45 – 23.00

Da qualche mese a questa parte il Martedì e il Venerdì dalle 21.45 percepiamo inaspettatamente sensazioni rare: una strana ed inspiegabile euforia che coinvolge mente e fisico ci accompagna nel tragitto tra via Zoni e casa nostra. Un tragitto breve in verità, ma che per questa pienezza di energia, si può allungare anche di molto....

Infatti, dopo un'analisi generale sull'andamento della lezione appena conclusa (*oggi mi sono piaciuta!, l'ultimo Kata è stato un disastro!, il Kiai è impossibile!...*), si susseguono intuizioni fondamentali per un maigero potente, reciproche dritte per migliorare le tecniche e prove di parate e attacchi. Immane poi è l'esecuzione del kata sul sagrato della chiesa, che incontriamo nel tragitto, dove alcuni ragazzini spesso ci

guardano perplessi. Per quanto stanche, sudate e affamate non esitiamo a riproporre ai nostri fidanzati-coinquilini l'affinamento di qualche mossa, improvvisando un combattimento nella nostra cucina di 8 metri quadri. Ci plachiamo solo con lo stomaco pieno e una doccia calda che ci trasportano in uno stato di rilassatezza e spensieratezza, sensazioni che riportano inspiegabilmente indietro nel tempo fino alla leggerezza dell'infanzia. Tutto questo è stato scritto un po' per ridere di noi, ma vero è che il Karate ci fa star bene .. e chissà, magari con il tempo ci farà diventare persone un po' migliori ...

Francesca e Elena.

Il nostro nuovo Presidente

Come è noto il giorno 28/11/2003 si è svolta l'assemblea dei soci della nostra associazione nel corso della quale è stato formalizzato l'inserimento di volti più o meno noti nel direttivo.

Uno di questi, chi scrive, è Giorgio Melloni che è stato eletto presidente della vostra e mia associazione.

"Mia" leggermente forzativo, ma niente di più.

Chi sono: dipendente della società FS come pure il nostro Danilo Spada conosciuto anche come "al segreteri !!!".

Sono entrato a far parte del gruppo poco più di un anno fa decidendomi di avvicinarmi finalmente al karate.

Dapprima in tenera età ho iniziato l'attività sportiva con il calcio per poi passare al nuoto. Per diversi anni e sempre nel settore nuoto mi sono impegnato a sostenere l'attività sportiva a livello agonistico di mia figlia (allenamenti, gare, trasferte) poi successivamente un po' più libero ho voluto iniziare l'arte del karate.

Avrei desiderato iniziare con qualche anno in meno ma l'importante è cominciare.

E' stato come coronare un sogno di gioventù. Ho trovato un ambiente da subito accogliente tanto che sentirsi a proprio agio è stato un gioco da ragazzi.

Non avrei mai immaginato che dopo alcune settimane mi sarei sentito meglio, soprattutto

dentro ho ricominciato ad attingere a quella serenità che avevo perso.

Questo deriva anche a mio parere dal fatto che quando si parla di arti marziali in genere viene distorto il vero fine dell'attività sportiva in questione.

Se poi a questo aggiungiamo la professionalità espressa da ciascun istruttore, ritengo che non vi siano dubbi nel dire che questa associazione è anche una famiglia allargata.

Quali impressioni ho recepito dal karate?

Sicuramente serve per scaricare le tensioni accumulate nelle giornate caotiche che viviamo, serve per mantenere un livello di attenzione per tutta la durata dell'allenamento educando pertanto la mente alla concentrazione.

Aiuta ad essere più padroni di se stessi ovvero a saper governare la testa, cosa che di questi tempi, in particolare, non nuoce.

Dopo aver imparato a contare da uno a dieci, il prossimo obiettivo è "imparare a memoria i cinque Dojo Kun" abbinandoli sempre ai significati contenuti.

Sempre a disposizione e tanti giorni sereni a tutti.

PS - Tutto il consiglio direttivo attende vostre eventuali osservazioni, considerazioni, suggerimenti in quanto per migliorare non vi sono limiti.

Giorgio M.

Next Samurai

Come sempre dopo un evento cinematografico o televisivo di una certa rilevanza, si scatenano mode più o meno effimere al seguito, come le generazioni di Pamela e Sue Ellen testimoniano. Ai tempi di Karate Kid, quasi venti anni fa, indiscutibilmente si manifestò un incremento delle iscrizioni nelle scuole di karate.

Oggi l' Oriente e le filosofie orientali sono molto più conosciute e hanno perso in parte il carattere mistico ed esoterico di cui erano ammantate, quindi probabilmente Last Samurai non provocherà fiumi di iscrizioni alle rare scuole di Kendo.

Poichè esiste di sicuro una conoscenza forse diffusa ma marginale, che spinge a credere di "sapere" quello che c'è da sapere sulle arti marziali, e vi cito il pessimo inserto di Repubblica Salute di due settimane fa, sulle discipline orientali, e con un Tom Cruise che afferma in una intervista che ha imparato il Kendo in otto settimane e che è sicuramente il testimonial perfetto del Bushido Mordi E Fuggi, sento per contro il desiderio di approfondire invece la conoscenza di quello che facciamo al di là del mero esercizio fisico. Scoprire se esiste un aspetto più profondo e nascosto che elevi la pratica del Karate dallo sport a una disciplina, anche se non strettamente appartenente al codice Bushi, che abbia uno spessore educativo maggiore. L'ultimo Samurai è morto seguendo le sue credenze sul campo di battaglia durante la Rivolta dei Samurai all'inizio dell'era Meiji, come peraltro il film storicamente corretto ci mostra, e non è mia intenzione resuscitarlo come un Frankenstein con gli occhi a mandorla.

Quello che vorrei è il vostro aiuto nel cercare di arrivare a una consapevolezza maggiore in quello che faccio, quindi pregherei tutti voi di suggerirmi testi, esempi, esperienze personali o quant'alto vi venga in mente per aiutarmi a definire il mio Karate, e in un certo qual modo a diventare il prossimo samurai.

Alessandra C.

Questo giornalino tenta anche di essere, magari ambiziosamente, una risposta a ciò che chiede Alessandra.

La redazione.

Riflessioni sui Dojo Kun

3° Dojo Kun

"HITOTSU, DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO"

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

Proseguiamo l'analisi del significato dei dojo Kun (regole o precetti) del Karate che certamente affascinano le persone che si avvicinano per la prima volta ad una palestra di Karate, ma fanno riflettere chi li legge con più attenzione.

Come negli articoli precedenti vediamo innanzi tutto la rappresentazione grafica sottoforma di ideogrammi e successivamente la traduzione in fonetica giapponese e italiana.

一	HITOTSU,
一	DORYOKU
の	NO
精	SEISHIN
神	O
を	YASHINAU
養	KOTO
う	
こ	
と	

IL KARATE E' MEZZO PER RAFFORZARE
LA COSTANZA DELLO SPIRITO

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

- **HITOTSU**: Primo.
- **DO**: Si compone di forza / sforzo e schiavo. Per estensione fare un lavoro (uno sforzo), come schiavo. Provare duramente, un arduo lavoro.
- **RYOKU**: Sforzo
- **NO**: congiunzione.
- **SEI**: Abbiamo l'immagine di riso e quella di fresco nel senso di raffinare, purificare. Rimuovere la più piccola impurità.
- **SHIN**: Si compone dell'ideogramma di altare riferito alla divinità e DO illuminare. La luce come manifestazione della divinità.
- **SEI SHIN**: Quindi i due ideogrammi possono essere riassunti in "Spirito"
- **O**: accrescitivo.
- **YSHINA(U)**: Esprime l'idea di allevare, coltivare, educare, erigere.
- **KOTO**: Rafforza il significato del verbo.

In definitiva erigere, educare, coltivare il proprio spirito rimuovendo la più piccola impurità con uno sforzo costante e con un lavoro duro, come quello di uno schiavo. Nulla si raggiunge senza uno duro sforzo e perseverante, sopportato con animo sincero.

COSTANZA DELLO SPIRITO

...seguirà s ul prossimo numero.

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

Danilo S.

Ancora sul 3° dojo kun.

IL KARATE E' MEZZO PER RAFFORZARE LA COSTANZA DELLO SPIRITO

Una altra interpretazione recita :

Rafforza lo spirito tramite lo sforzo costante.

Come nasce un' affilatissima spada giapponese? Da un blocchetto d' acciaio che viene arroventato, gelato, martellato, ripiegato.....affilato. Così nasce uno spirito forte. Non vi è conquista, progresso, miglioramento vero, senza che si paghi un alto prezzo, senza che si riesca a spezzare la barriera della pigrizia, della stanchezza, della noia.

Alcune considerazioni tratte dall'articolo "Pinocchio ha imparato a leggere" di Alberto Manguel, narratore, saggista e bibliofilo argentino, pubblicato su Internazionale del 30/12/04, mi sembrano in qualche modo attinenti a questo concetto .

"... Quindi il primo passo da fare per diventare un cittadino è imparare a leggere . Ma che significa imparare a leggere ? Diverse cose. Innanzitutto significa imparare il processo meccanico per decifrare il codice di scrittura che racchiude la memoria di una società. Poi imparare la sintassi che governa questo codice . Infine capire come le iscrizioni in quel codice possono servire a conoscere noi stessi e il mondo che ci circonda in modo profondo, fantasioso e pratico. Questo terzo passo è il più difficile, pericoloso e potente

La lettura è una attività che ha sempre suscitato un entusiasmo molto limitato in chi esercita il potere. Non è un caso che nel diciottesimo e diciannovesimo secolo venissero approvate le leggi che proibivano agli schiavi di imparare a leggere la Bibbia , visto che – si faceva giustamente notare – chi era capace di leggere la Bibbia avrebbe anche potuto leggere un trattato sull'abolizionismo

... I libri, come è logico che sia, sono associati ... alla difficoltà e la difficoltà ha acquistato un significato negativo che non ha sempre avuto. L'espressione latina *per aspera ad astra* (attraverso le difficoltà si raggiungono le stelle) risulta quasi incomprensibile ... perché ci aspettiamo di ottenere tutto con il minimo sforzo possibile. Ma la società non appoggia questa necessaria ricerca della difficoltà, questo aumento dell'esperienza...

... Il linguaggio permette a chi parla di non andare oltre la superficie del pensiero, scandendo slogan dogmatici e luoghi comuni in bianco e nero, trasmettendo messaggi più che significati, lasciando il peso epistemologico a chi ascolta (come quando si dice 'sai già quello che ti voglio dire'). Il linguaggio può anche però cercare di ricreare una esperienza, di dare forma ad una idea, di esplorare in profondità, senza limitarsi alla superficialità dell'intuizione di una rivelazione.....

... Visto che per Pinocchio i libri non sono fonte di rivelazione, non gli restituiscono il riflesso della sua stessa esperienza. Nelle sue lezioni su Kafka, Vladimir Nabokov segnalava ai suoi studenti che l'insetto in cui si era trasformato Gregor Samsa era in realtà uno scarafaggio alato, un tipo di insetto che aveva delle ali sotto la corazza. E se solo le avesse scoperte, sarebbe potuto scappare. E allora Nabokov aggiungeva: 'molti crescono come Gregor, senza rendersi conto di avere delle ali e di poter volare'.....

... Quando parlo di imparare a leggere intendo qualcosa che sta a metà tra due stili o filosofie... ..significa dotarsi dei mezzi per appropriarsi di un testo ... o per condividere le appropriazioni di altri ...

In questo territorio ambiguo tra possesso e riconoscimento, tra un'identità imposta da altri e quella da noi scoperta, si trova, a mio parere, l'atto della lettura

... L'insegnamento è un processo lento e difficile: due aggettivi che nella nostra epoca vengono considerati come difetti e non come qualità da elogiare. Oggi sembra quasi impossibile convincere qualcuno dei meriti della lentezza e dello sforzo deliberato. Eppure Pinocchio potrà imparare solo a patto

di non avere fretta, e diventerà un individuo completo grazie allo sforzo che richiede imparare lentamente ...

... è abbastanza facile avere una cultura superficiale: essere capaci di seguire una commedia televisiva, capire la battuta di una pubblicità, leggere uno slogan politico, usare un computer. Ma se vogliamo andare più indietro e più a fondo, avere il coraggio di affrontare le nostre paure e i nostri segreti nascosti, mettere in questione il funzionamento della società in rapporto a noi stessi e agli altri, dobbiamo imparare a leggere in un altro modo. Solo così impareremo a pensare

... Quasi tutto ciò che ci circonda ci spinge a non pensare, ad accontentarci dei luoghi comuni e di un linguaggio dogmatico che divide nettamente il mondo in bianco e nero, bene e male, noi e loro. Questo è il linguaggio dell'estremismo, che oggi risorge ovunque e ci ricorda di non essere sparito.....

... L'idea di andare oltre il vocabolario ristretto di quello che la società considera "un modello di ubbidienza e di buona condotta" per avventurarsi in un mondo di parole più vasto, ricco e soprattutto ambiguo ci terrorizza, perché questo nuovo ambito fatto di parole non ha frontiere ed è una equivalenza perfetta di pensiero, emozione e intuizione. Questo infinito mondo di parole è aperto e accessibile a ognuno di noi, se ci prendiamo il tempo necessario per esplorarlo e ci sforziamo di farlo. Nel corso dei secoli ha forgiato parole e partire dall'esperienza per restituirci il riflesso della nostra vita, per permetterci di capire il mondo e noi stessi. "

Paolo F.

Consigli per la lettura

Il Tao della fisica
Fritjof Capra
Ed. Gli Adelphi

Lo scopo dichiarato del bellissimo libro di Capra è di dimostrare che esiste una sostanziale armonia tra lo spirito della saggezza orientale e le concezioni più recenti della scienza occidentale. La fisica moderna va ben al di là della tecnica, "la via - il Tao - della fisica può essere una via con un cuore, una via rivolta alla conoscenza spirituale e alla realizzazione di sé".

Con uno stile piano ma appassionato, l'autore spiega al lettore da una parte i concetti, i paradossi e gli enigmi della teoria della relatività, della meccanica quantistica e del mondo submicroscopico; e, dall'altra, gli fa assaporare il fascino profondo e sconcertante delle filosofie mistiche orientali.

Paolo F.

L'angolo del cinema

LA SFIDA DEL SAMURAI -titolo originale "Yojimbo"

Produzione: Giappone. Anno: 1961.

Regia: Akira Kurosawa.

Attori: Toshiro Mifune, Takeshi Kitano.

Genere: avventura.

Durata 110'. Voto: ottimo

Trama: Il samurai senza padrone Sanjuro arriva in un paese sconvolto dalle lotte tra due possidenti locali. Decide di sfruttare la situazione a proprio vantaggio e attraverso un astuto gioco di equilibrio, appoggiando ora l'uno ora l'altro signore, riesce a riportare la pace in quelle terre insanguinate.

Violento, ironico, formalmente splendido. Le sequenze d'azione saranno in seguito saccheggiate dal cinema occidentale che deve a Kurosawa più di quanto è disposto ad ammettere. Sceneggiato dal regista insieme a Ryuzo Kikushima.

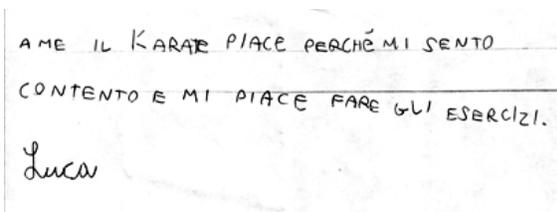
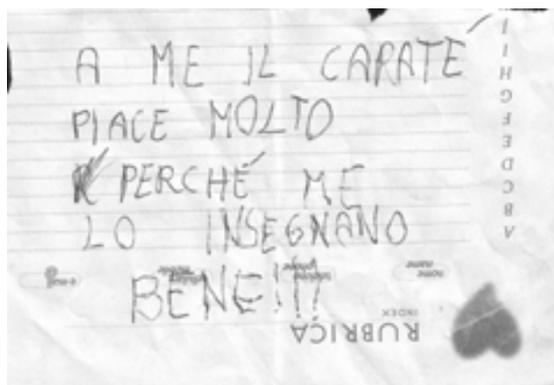
Estratto dal sito di Virglio Film TV

Luigi B.

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.





Le iniziative

- 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 • 312. Il termine ultimo per la raccolta di adesioni 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. Dal 9/01/04 al 31/01/04 si possono versare le quote in segreteria. **Per l'anno sportivo 2003/04 è stato superato il 50 % previsto, quindi sarà effettuato il versamento per l'adozione ed verrà esposto nella bacheca dei bambini il bollettino di versamento per il 2004.**
- Iniziativa di raccolta fondi per le foreste amazzoniche. (vedi articolo "aria" di Gabriele B. numero 0 gennaio 2003)
- Il consiglio direttivo ha deliberato le date degli esami e delle dimostrazioni dei corsi bambini principianti e colorate e del corso adulti:

**ESAMI: 1° sessione 27 Febbraio 2004
2° sessione Giugno 2004.**

**DIMOSTRAZIONE ALL'APERTO NEL
PARCO DEL CENTRO SPORTIVO:
Giugno 2004.**

Per informazioni e suggerimenti non esitate a contattare la redazione :

e-mail

d.k.karate@libero.it

Sito internet

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