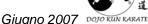
Oltre il Tatami

Periodico interno dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Dojo Kun Karate ... di opinioni, cultura e informazione Oltre il Tatami - Numero 8

NUMERO 8 - Giugno 2007





L'editoriale

Eccoci con un numero speciale, in occasione della 8° dimostrazione di Karate dei corsi dell'anno sportivo 2006/2007.

Anche quest'anno la dimostrazione viene intitolata a Gabriele Bergonzoni a ricordo del suo grande impegno per le attività della nostra Associazione.



Proseguiamo la pubblicazione sul giornalino dei risultati degli esami affinché restino anche ai soci e non solo negli archivi della Associazione.

In occasione della dimostrazione intendiamo anche promuovere l'iniziativa proposta da Gabriele riguardante la foresta amazzonica, quindi ... recatevi subito al banchetto per la Vostra donazione in favore per gli alberi della foresta tanto amata dal nostro amico Gabriele.

Inoltre volevo informare tutti i soci che ad oggi siamo arrivati a raccogliere 116 € per l'iniziativa dell'adozione a distanza del bambino di cui potete vedere la foto nella bacheca dei Bambini in palestra. Se non riusciamo a raccogliere ancora qualcosa il consiglio direttivo si troverà di fronte alla amara scelta di rinunciare a questa iniziativa benefica.

Non dimenticate di visitare il sito di Gabriele: http://www.gabriele-bergonzoni.it/

Danilo S.

Presentazione della Dimostrazione

Salve a tutti.

Voglio solo, a nome della Associazione Dojo Kun Karate, ringraziarvi per essere presenti a questa 8° dimostrazione.

E ricordarvi che questo nostro appuntamento è dedicato a Gabriele, socio fondatore, istruttore e, soprattutto, amico di molti di noi, scomparso nel 2004.

Vogliamo ricordarlo come lui avrebbe voluto. Facendo, senza nessuna falsa retorica, di questa nostra piccola manifestazione una occasione di festa e di gioia.

Grazie ancora a tutti.

Il presidente Giorgio Melloni





Domande sulle arti marziali

Quanto tempo occorre per padroneggiare una arte marziale ?

Un giovane ragazzo viaggiò attraverso il Giappone per raggiungere una famosa scuola di arti marziali . Quando arrivò al dojo ebbe una udienza con il Sensei .

"Cosa desideri da me?" chiese il maestro.

"Vorrei essere un tuo allievo e diventare il migliore karateka del paese" rispose il ragazzo.

"Quanto devo studiare?"

"Almeno dieci anni" rispose il maestro.

"E se studierò sodo almeno il doppio di tutti gli altri tuoi studenti ?"

"Venti anni" replicò il maestro.

"Venti anni ? E se praticherò giorno e notte con tutte le mie forze ?"

"Trent' anni" fu la replica del maestro.

"Come mai che ogni volta che dico che lavorerò ancora più duramente tu mi dici che servirà ancora più tempo?" chiese il ragazzo. "La risposta è chiara. Quando hai un occhio fissato sulla tua destinazione, ne rimane solo uno con il quale cercare la Via ".

<u>Possono le arti marziali essere usate per</u> autodifesa?

"Coloro che sono abili nel combattere non diventano aggressivi,

coloro che sono abili nel vincere non diventano spaventati .

Così il saggio vince prima di combattere , mentre l'ignorante combatte per vincere. "

Qual è l'arte marziale migliore?

Sebbene ci siano molti sentieri ai piedi della montagna

Tutti coloro che arrivano in cima ...

Vedono la stessa luna

Quanto tempo occorre per padroneggiare una arte marziale ?

Se voi sapeste quanto tempo richiede la mia arte, non vi sembrerebbe più così meravigliosa . Michelangelo

Tratto da: http://www.aikidofaq.com/

Paolo F.

Karate Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Proprio come uno specchio che riflette le immagini senza distorsioni, come in una tranquilla vallata che rimanda l'eco, così uno studente di karate deve purgare se stesso da pensieri egoisti e malvagi poiché solamente con una mente ed una coscienza chiara e limpida (vuota) egli potrà capire ciò che sta ricevendo ... la forma fondamentale dell'universo è vuoto (kara) e quindi il vuoto è esso stesso forma (...)" (Gichin Funakoshi)

Il **karate** è un'arte marziale che trae origine dall'unione di due arti marziali: il Te giapponese e il Kenpō cinese e prevede la difesa a mani nude, senza l'ausilio di armi. Sebbene sia nato come arte marziale che insegna il combattimento (ma senza perdere di vista l'impegno costante di ricerca del proprio equilibrio), con il tempo il karate si è tramutato, per l'uomo, in un insegnamento a combattere per non dover combattere, a diventare forti modellando il carattere, guadagnando in consapevolezza, acquisendo il gusto della vita, la capacità di sorridere e quella di lavorare con determinazione e nel rispetto degli altri. Solo quando questo insegnamento verrà compreso appieno sostengono i suoi estimatori - l'uomo saprà di essere libero.

Etimologia

Etimologicamente **Kara** si compone di: uno scavo, uno spazio prodotto da un certo lavoro fine, abile, uno spazio vuoto; l'immagine del vuoto. **Te** è la rappresentazione di una mano



vista di mezzo profilo, ma è anche il fonema di attività, mettersi all'opera.

Il **Kara-te** in definitiva si compone di vuoto e mano, ma il vuoto non è in sé, è in relazione ad un lavoro, ad un'attività, mettersi all'opera per ottenere, fare il vuoto. Secondo questo concetto il praticante deve allenare la propria mente affinché sia sgombra da pensieri di orgoglio, vanità, paura, desiderio di sopraffazione.

Storicamente ad Okinawa era in uso l'accezione karate, ma più spesso si chiamava te o bushi no te, cioè mano di guerriero. Kara simbolizza quindi il fatto che questa forma di autodifesa non fa uso di armi; ma, in effetti, chi pratica karate dovrebbe aspirare a svuotare il cuore e la mente da tutto ciò che li ottenebra, non solo nel karate, ma anche nella vita: il termine zen ku indica il vuoto dell'anima e può essere pronunciato anche "kara".

Nagashige Hanagusuku, maestro okinawanese usò il carattere giapponese per "mano vuota" nell'agosto del 1905.

Le origini

Il karate è una disciplina antichissima e trae la sua origine da un tipo di lotta praticata nelle isole Ryu Kyu. È appunto da una di queste, Okinawa, che ci giungono 600 anni di storia documentata su questa arte. Del periodo precedente, non esistono testimonianze scritte e, per tale motivo, sono state elaborate teorie, quasi leggende, che collegano le arti marziali alla religione.

La tradizione vuole che i monaci buddisti praticassero un tipo di allenamento fisico che consentisse loro di sopportare lunghi periodi di meditazione ed immobilità, e che avesse finalità marziali, visto che spesso erano vittime di ruberie ed aggressioni. Da considerare inoltre che, durante un certo periodo, nell'isola di Okinawa sarebbe stato vietato l'uso delle armi.

Quindi una disciplina tramandata in segreto e conosciuta da una determinata cerchia di praticanti. A partire dal XIV secolo le notizie circa la pratica e lo sviluppo del karate sono storicamente testimoniate. In quel periodo vi fu un fiorire di rapporti commerciali e diplomatici tra Cina e Okinawa con conseguente interscambio culturale tra i due Paesi. Il *Te*, lotta a mani nude che veniva praticata nelle isole Ryu Kyu, subì profonde modifiche quando venne a contatto con il kempo cinese. Molti inviati dell'imperatore cinese erano militari di alto rango e studiosi di kempo che con le loro dimostrazioni influenzarono i pari grado dell'isola di Okinawa.

Shoto nijyukun

I venti punti fondamentali dello spirito del Karate insegnati dal maestro Gichin Funakoshi

- Il Karate comincia e finisce con il saluto (*rei*)
- Il Karate non è mezzo di offesa o danno (*Karate ni sente nashi*)
- Il Karate è rettitudine, riconoscenza
- Il Karate è capire se stessi e capire gli altri
- Nel Karate lo spirito viene prima dell'azione
- Il Karate è lealtà e spontaneità
- Il Karate insegna che le avversità colpiscono quando c'è rinuncia
- Il Karate non si vive solo nel *Dojo*
- Il Karate è regola per tutta la vita
- Lo spirito del Karate deve animare tutte le azioni
- Il Karate va tenuto vivo con il fuoco dell'anima
- Il Karate non è vincere, ma l'idea di non perdere
- Lo spirito deve essere diverso a seconda degli avversari
- Concentrazione e rilassamento devono essere usati nel tempo giusto
- Mani e piedi come spade
- Pensare che tutto il mondo può essere avversario
- Il karateka mantiene sempre la posizione di guardia (*Kamae*), la posizione naturale (*Shizentai*) è solo per i livelli altissimi



- Il Kata è perfezione dello stile: l'applicazione è un'altra cosa
- Come l'arco, il karateka deve essere contrazione, espansione, velocità ed analogamente in armonia, rilassamento, concentrazione, lentezza
- Lo spirito deve sempre tendere al livello più alto

Il Gi

Nella maggior parte delle arti del Budō è comune esercitarsi in un abito appropriato *gi* (pronuncia: ghi); nel karate quest'abito è il kimono o karate-gi, composto da una giacca (uwagi), da un paio di pantaloni (zubon) di cotone bianco e da una cintura (obi) il cui colore designa il grado raggiunto dal praticante.

Ad Okinawa per esercitarsi si indossava una gonna pantalone che consentiva una maggiore libertà di movimento, ben distinta dal tradizionale abito giapponese (hakama), che non fu mai indossato ad Okinawa mentre è ancora oggi usato in molte arti del budō (Kendo, Kyudo, Aikido).

Fu il maestro Funakoshi ad adottare il vestito che ancora oggi viene usato nel Karate: derivato dall'abito dei pescatori di Okinawa ed una combinazione dello judogi e del tradizionale hakama giapponese; il colore l'assenza bianco e di ornamento simboleggiano la purezza e la semplicità. Il kimono nella psicologia del budō, aiuta a mettere a nudo la propria personalità cosicché ci si possa vedere per quello che si è: indossare il karategi è un modo per rendersi conto che sul tatami le distinzioni esterne scompaiono, e tutto ciò che tende a divesificarsi si annulla.

Nel Dojo tutti gli uomini sono uguali e ricercano la maturità psicofisica. Funakoshi attraverso il sistema dei gradi stabilì una gerarchia basata sulla capacità tecnica, espressa attraverso i colori della cintura. La cintura permette di prendere coscienza della forza che c'è in noi e di concentrarla al meglio nella zona del ventre (hara) che, come la cintura, non deve essere mai troppo teso o troppo rilassato. Intorno alla vita tra l'altro si

trova un importante meridiano del Ki: la cintura deve trovarsi esattamente in questo punto.

Kata

Il karate ha una vasta gamma di *kata*, degli insiemi di tecniche e forme che racchiudono lo spirito dell'arte marziale. I kata possono essere visti come delle coreografie marziali e si sviluppano, non tutti, nelle otto direzioni dello spazio. I kata sono attualmente una disciplina sportiva, con competizioni, all'interno del karate.

Il libro consigliato



Kata. Forma tecnica e divenire nella cultura giapponese

Tokitsu Kenji

Descrizione

Letteralmente, la parola giapponese "kata" significa "forma". Tokitsu propone questa sintetica definizione del 'kata': 'sequenza composta da gesti formalizzati e codificati, sottesa da uno stato di spirito orientato verso la realizzazione della Via'. La nozione orientale tradizionale di 'forma', quindi, non è oggettiva, ma soggettiva, e coincide sostanzialemnte con la nozione di 'rito', nella sua accezione etimologica di azione giusta, gesto appropriato. La nozione giapponese di 'forma' ha sempre posseduto la capacità di fare da cerniera tra essere e divenire, tecnica e spontaneità, stilema e percezione estetica, tradizione e modernizzazione, esteriorità sociale e interiorità 'privata'.



Programma della 8° Dimostrazione di Karate Corsi 2006/2007

8 Giugno 2007

MEMORIAL GABRIELE BERGONZONI

Presidente	Presentazione					
Tutti	Saluto con concentrazione e controllo della respirazione (Za Rei - Mokusho)					
Bambini e ragazzi : tutti	Ginnastica di riscaldamento muscolare e coordinamento mente-corporespiro (Tai sabaki)					
Bambini : cinture bianche e arancio	Tecniche fondamentali per esame cintura bianca (Kihon 10 ° Kyu)					
Bambini : cinture arancio (scendono le cinture bianche)	Tecniche fondamentali per esame cintura verde (Kihon 6 ° Kyu)					
Ragazzi : cinture verdi, blu,	Tecniche fondamentali per esame cintura blu 1 (Kihon 4 ° Kyu)					
Ragazzi : cinture marron	Tecniche fondamentali per esame cintura marron 2 (Kihon 1 ° Kyu)					
Bambini : cinture bianche	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari) (Kata Taikokyu Shodan)					
Bambini : cinture arancio (solo maschi)	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari) (Kata Heian Nidan)					
Squadra femminile : cinture arancio e marron	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari) (Kata Heian Nidan)					
Ragazzi : cinture verdi	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari) (Kata Heian Yodan)					
Ragazzi : cinture blu e marron (Gianluca e Francesco)	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari) (Kata Heian Godan)					
Ragazzi : cinture marron	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari) (Kata Bassai Dai)					
Bambini : cinture bianche e arancio	Combattimento a 3 attacchi dichiarati con distanza e tempo prefissati (Sambon Kumite)					
Squadra femminile :	Combattimento a 1 attacco dichiarato con distanza prefissata e tempo libero					
cinture arancio e marron	(Kihon ippon Kumite)					
Ragazzi : cinture verdi e blù	Combattimento a 1 attacco dichiarato con distanza prefissata e tempo libero (Kihon ippon Kumite)					



Oltre il Tatami - Numero 8 Giugno 2007

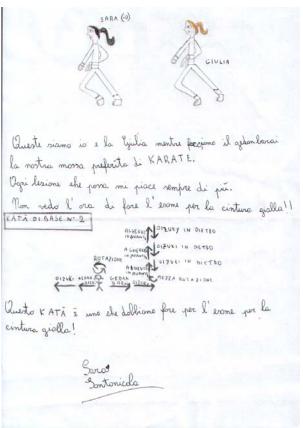
Ottre II Tatami - Numero 8 Giug	INO 2007				
Ragazzi : cinture marron	Combattimento a 1 attacco dichiarato				
	con distanza e tempo liberi				
	(Jiu ippon Kumite)				
Adulti : cinture colorate	Tecniche fondamentali di base				
	(Kihon)				
Adulti : cinture colorate	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari)				
	(Kata Heian Shodan)				
Adulti : cinture nere	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari)				
(Luigi)	(Kata Enpi)				
Istruttori	Esercizio di forma (combattimento contro diversi avversari immaginari)				
(Paolo, Danilo)	(Kata Bassai Sho)				
Adulti : cinture blu e nere	Combattimento a 1 attacco dichiarato				
Additi . Ciritare bia e riere	con distanza e tempo liberi				
(Luigi e Giorgio)	(Kihon ippon Kumite)				
Istruttori					
(Danilo uke)	Combattimento da seduti (prima veloce poi ripetizione lenta)				
(Paolo uke)	Combattimento Jiu kumite tipico (prima veloce poi ripetizione lenta)				
, ,	Dimostrazione dei concetti di :				
	Go no sen				
	(difesa e contrattacco effettuati su attacco quasi completato)				
	Tai no sen				
	(difesa e contrattacco effettuati su attacco mentre è in corso)				
	Deai				
	(anticipo , contrattacco effettuato su attacco mentre sta nascendo) Sen no sen				
	(intuizione , contrattacco effettuato prima che l'attacco nasca)				
 Tutti					
	Saluto con concentrazione e controllo della respirazione				
	(Za Rei - Mokusho)				
Bambini e ragazzi : tutti	Premiazione				
Tutti	Pizza per festeggiare !				

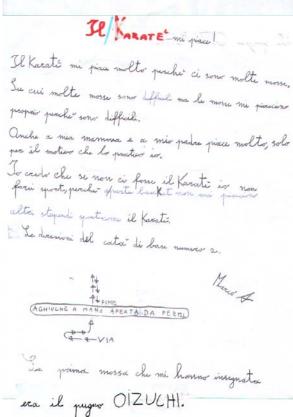


Il mondo dei più giovani













Le iniziative

- □ Iniziativa di raccolta fondi per le foreste amazzoniche. (vedi articolo "aria" di Gabriele B. numero 0 gennaio 2003). I contributi individuali devono essere versati direttamente in segreteria.
- □ 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 28/02 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 Karate coprirà la parte mancante, mentre la raccolta proseguirà fino al termine della stagione. Dal 20/11/06 al 28/02/07 si possono versare le quote in segreteria. (ad oggi siamo arrivati a raccogliere 116 € Se non riusciamo a raccogliere ancora qualcosa saremo costretti a rinunciare a questa iniziativa benefica).

Per informazioni e suggerimenti non esitate a contattare la redazione :

d.k.karate@libero.it

Sito internet http://digilander.libero.it/DojoKunKarate/



RISULTATI ESAMI DI GRADO DEL 26/01/07

Cognome	Nome	Khion	Khion	Katà	Kumitè	Voto	Promosso	
		(braccia)	(gambe)			finale	Kyu	Cintura
Piovani	Gianluca	7.25	7.25	7.5	7.25	22	4°	Blu 1°liv.
Morgione	Stefano	7.25	7.25	7.25	7.5	22	4°	Blu 1°liv.
Zecchini	Luca	7.25	7.25	7.25	7.25	21.75	7°	Arancio 2°liv.
Santini	Diego	7	7	7	7	21	7°	Arancio 2°liv.
Morini	Leonardo	7.25	7.25	7.25	7	21.5	7°	Arancio 2°liv.
Simoni	Veronica	7.25	7.25	7.5	7.25	22	7°	Arancio 2°liv.
Visentin	Silvia	7	7	6	7	20	7°	Arancio 2°liv.
Armaroli	Marco	7	7	7	7	21	9°	Gialla
Santonicola	Sara	7.25	7.25	7.25	7.25	21.75	9°	Gialla
Romagnoli	Giulia	7.25	7.25	7.25	7.25	21.75	9°	Gialla
Vanelli	Caterina	7.25	7.25	7.25	7.25	21.75	9°	Gialla
Duse	Francesco	7	7	7	-	21	10°	Bianca
Lazzari	Gaia	7.25	7	7	-	21.25	10°	Bianca
Mird	Zakaria	7.25	7	7.5	-	21.75	10°	Bianca
Ragazzi	Francesca	7	7	7	-	21	10°	Bianca

RISULTATI ESAMI DI GRADO DEL 25/05/07

Cognome	Nome	Khion	Khion	Katà	Kumitè	Voto	Promoss	
		(braccia)	(gambe)			finale	o Kyu	Cintura
Di Molfetta	Francesco	7.25	7	7	6.75	20.875	1°	Marron 2°liv.
Vannelli	Francesca	7.25	7	7	7	21.125	1°	Marron 2°liv.
Cardetti	Francesca	7.25	7	7	7	21.125	1°	Marron 2°liv.
Sandrolini	Barbara	7.25	7	7	7	21.125	1°	Marron 2°liv.
Bruni	Matteo	7.25	7.25	7.5	7.25	22	4°	Blu 1°liv.
Sacco	Giancarlo	7	7	7.25	7.25	21.5	4°	Blu 1°liv.
Fialà	Cesare	7	6.75	6.75	6.75	20.375	4°	Blu 1°liv.
Brusco	Stefano	7	6.75	7	7	20.875	5°	Verde 2°liv.
Tontodonati	Matteo	6.75	6.75	7	6.75	20.5	5°	Verde 2°liv.
Anzovino	Anthony	7	7	7	7.25	21.25	5°	Verde 2°liv.
Zecchini	Andrea	7.25	7.25	7.25	7	21.5	5°	Verde 2°liv.
Sacco	Giorgio	7	7	7	7	21	6°	Verde 1°liv.
Veronesi	Edoardo	6.75	7	6.75	7	20.125	6°	Verde 1°liv.
Rubinetti	Luca	7	6.75	6.75	7	20.125	6°	Verde 1°liv.
Zennaro	Francesco	7	6.75	7	7.25	21.125	6°	Verde 1°liv.
Santini	Diego	7	7	7	7.25	21.25	6°	Verde 1°liv.
Simoni	Veronica	7.25	7.25	7.25	7.5	22	6°	Verde 1°liv.
Zecchini	Luca	7.25	7.25	7	7.25	21.5	6°	Verde 1°liv.
Armaroli	Marco	7.25	7	7	7.25	21.625	8°	Arancio1° liv.
Santonicola	Sara	7.5	7.25	7	7.25	21.625	8°	Arancio1° liv.
Romagnoli	Giulia	7.25	7	7	7.25	21.375	8°	Arancio1° liv.
Vanelli	Caterina	7.25	7	7.25	7.25	21.625	8°	Arancio1° liv.
Terzaghi	Riccardo	7	6.75	7.5	7	21.375 *	9°	Gialla
Duse	Francesco	7	7	7	6.5	20.5	9°	Gialla
Ragazzi	Francesca	7.25	7.25	7.25	7	21.5	9°	Gialla
Mird	Zakaria	7	7	7.25	7	21.25	9°	Gialla

^{*} la votazione tiene conto del passaggio di 2 Kyu

Danilo, Luigi, Fausto e Paolo