

**Arti marziali
Mendrisio**

www.arti-marziali.net



“Divertiti. Ricorda, amico mio,
di goderti il progetto così come il suo
risultato perché la vita è troppo
breve per riempirla di energia negativa”.

(Bruce Lee)

ようこそ！
benvenuto!

Ti diamo un caloroso benvenuto nella società Arti marziali Mendrisio (Taketomikai).

Questo libricino è pensato per presentarti sinteticamente la società, la sua storia, la sua filosofia e le sue attività. Troverai inoltre alcune nozioni di base sulle discipline che proponiamo. Per avere ulteriori informazioni ed essere costantemente aggiornato sugli eventi e sugli appuntamenti in programma, consulta regolarmente la bacheca posta presso l'atrio della Palestra comunale di via Vela a Mendrisio, dove teniamo le lezioni.

Le comunicazioni istituzionali di inizio anno avvengono anche tramite la posta convenzionale.

Sul sito web www.arti-marziali.net troverai le informazioni sul nostro club, materiale didattico, articoli di approfondimento.

Sulla pagina Facebook www.facebook.com/ArtiMarzialiMendrisio troverai video didattici e post sulla cultura orientale. Trovi inoltre un gruppo (Taketomikai group) che funge da bacheca online per comunicazioni di servizio. È inoltre uno spazio di condivisione e di incontro dove potete postare foto e condividere la vostra esperienza nel club.

Siamo anche su Instagram www.instagram.com/taketomikai/
e su YouTube, cerca Taketomikai.

Per saperne di più o per altre domande, non esitate a contattarci direttamente.

Il club Arti marziali Mendrisio nasce nel 1983 su iniziativa di Felicità e Federico Frongillo. L'intento è quello di offrire un'attività educativa e salutare che combini psiche e motricità proponendo principalmente corsi di arti marziali giapponesi quali karate, jūjitsu, e goshindō (difesa personale) con un approccio trasversale e originale.

Particolare attenzione è dedicata alla formazione tecnico-motoria e allo sviluppo delle competenze personali attraverso lo studio delle arti marziali. A queste si può affiancare lo studio introduttivo di taluni aspetti della cultura orientale come complemento di una formazione che non vuole essere meramente sportiva, ma anche intellettuale.

Per raggiungere questi obiettivi il club si avvale della collaborazione di docenti e monitori con formazione universitaria e abilitazione Gioventù e Sport (www.jugendundsport.ch).

L'ambito agonistico-sportivo ha rappresentato un tassello importante nella vita del club grazie ai risultati dei suoi atleti che hanno raggiunto importanti traguardi a livello nazionale e internazionale ottenendo vari titoli ticinesi, svizzeri, vittorie in campionati europei e mondiali, e diversi riconoscimenti conferiti dal Municipio di Mendrisio nell'ambito della manifestazione "Riuniti nello sport".

Gli intenti formativi sono affiancati a una spiccata convivialità che si risolve attraverso manifestazioni o incontri organizzati in un clima sereno e amichevole.



Il karate 空手

Il karate è un'arte marziale sviluppata nell'isola di Okinawa, annessa al Giappone nel 1879. Trae origine dai metodi di combattimento indigeni e da quelli del kenpo (boxe) cinese, conosciuto per via dei rapporti commerciali che Okinawa teneva con la Cina. Prevede principalmente la difesa a mani nude. Inizialmente nota con il nome "tōde", ovvero "mano cinese", questa peculiare arte marziale, giunge in Giappone intorno agli anni Venti del XX secolo prendendo il nome di "karate". La parola "kara" ("cinese") è stata successivamente reinterpretata con l'omofono dal significato di "vuoto", il karate ha così assunto l'odierna accezione di "mano vuota". Questo concetto suggerisce che il praticante di karate deve allenare la propria mente affinché sia sgombra, vuota da pensieri di orgoglio, vanità, paura, desiderio di sopraffazione e ambire a uno stato di pace, non solo durante la pratica marziale, ma anche nella vita. Si può quindi riassumere che il karate è un'arte di origine cino-giapponese che si applica a mani nude e che rafforza il corpo e lo spirito. Equilibrio e coordinazione sono alla base dei principi del karate. Il karate prevede lo studio approfondito di tecniche di colpo. Si utilizzano pugni, calci, gomitate, ginocchiate e percussioni a mano aperta nelle zone sensibili del corpo umano seguendo la regola del "minimo sforzo, massimo risultato". Nello studio più avanzato dell'arte vengono esaminati anche i punti di pressione, le leve articolari, le proiezioni, le liberazioni e le immobilizzazioni. Non solo si deve imparare come agire, ma anche quando e dove al fine di sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio essere.



**“Senza cortesia
il valore del Karate va perso”.**

(Gichin Funakoshi)

Il jūitsu 柔術

Il jūitsu (o jūjutsu) è un'arte marziale giapponese il cui nome significa letteralmente “arte della cedevolezza”. Veniva talvolta chiamato anche taijutsu (arte del corpo) oppure yawara (morbido). Originariamente praticato dalla casta dei guerrieri (bushi), è un'arte di difesa personale che si basa sul principio “heijōshin kore dō”, interpretabile come “via della calma”, ritrovabile in tutte le arti marziali giapponesi.

Nel jūitsu si sfrutta a proprio vantaggio la forza dell'avversario rispondendo flessibilmente, con il minimo dispendio di energia e senza resistere, agli attacchi, tramite una schivata o un'intercettazione all'origine dell'attacco, in modo che l'avversario trovi davanti a sé il vuoto o non abbia il tempo di reagire.

Il jūitsu è diviso in quattro gruppi di tecniche:

- Tecniche di percussione, portate con le mani, i piedi, i gomiti o le ginocchia indirizzate ai punti vitali.
- Tecniche di lussazione, torsione o slogatura delle strutture articolari.
- Tecniche di proiezione, sbilanciamento dell'avversario e di caduta.
- Tecniche di immobilizzazione e strangolamento.

In questa disciplina sono fondamentali la preparazione tecnica, l'elasticità, la concentrazione, e la stabilità psicologica. Si può senza dubbio affermare che il jūitsu ambisce alla vittoria dell'intelligenza sulla brutalità.

“Jū yoku, go wo seisuru -
La giusta dolcezza controlla la durezza”.

(Sanryaku - Codice militare
giapponese del Settecento)



Il goshindō 護身道

“Dominare la violenza, ritirare i soldati, proteggere il popolo, sviluppare le qualità di una persona, dare tranquillità al popolo, creare armonia tra i gruppi e arricchire la società: questo è lo scopo dell’Arte Marziale”.

(Detto del maestro Sokon Matsumura)

“Goshindō” è un termine generico che in giapponese significa “via dell’autodifesa”. Indica la capacità di difendersi da minacce fisiche e psichiche o anche il saper gestire, oppure evitare, una disputa prima che essa sfoci in aggressione verbale o fisica. Il goshindō intende conferire fiducia in se stessi, ma soprattutto una serena coscienza preventiva che porti a evitare situazioni pericolose. In un conflitto, o in una situazione di pericolo in generale, possono infatti verificarsi soltanto due eventualità: vincere o perdere, e in una situazione grave con la sconfitta è anche possibile ferirsi o addirittura perdere la vita. Il goshindō ha come obiettivo principale il non perdere, evitando ogni situazione a rischio e in particolare lo scontro, intervenendo solo se inconfutabilmente necessario. Le tecniche di difesa personale che il goshindō prevede in caso di necessità sono eseguite senza esclusione di colpi, in modo diretto, con la massima forza e nel più breve tempo possibile per massimizzarne l’efficacia. La preparazione e la ripetizione costante delle tecniche sono punti essenziali di questa disciplina. Per questo motivo il praticante deve fare esercizio fisico, nutrirsi e riposarsi correttamente, condurre una vita serena e studiare per prevenire malattie, disagi, contrasti o l’uso della forza. Il goshindō è quindi inteso come l’arte della prevenzione attraverso una vita sana e piena.



Il carattere ideografico giapponese, “dō” significa letteralmente “via”. Lo si intende quale percorso, strada o cammino fisico e spirituale. È un suffisso usato spesso nelle arti marziali giapponesi per indicare l’evoluzione dell’arte marziale da pura e semplice tecnica di combattimento usata da militari in tempo di guerra, a disciplina formativa praticata senza finalità bellica, volta a realizzare un’elevazione spirituale ed esistenziale. Indica che la tecnica marziale è intesa come strumento di perfezionamento delle proprie abilità e capacità psicofisiche. Dō si compone del pittogramma di “piede”, che indica l’andare, il camminare, e dell’immagine di “testa”. L’ideogramma completo suggerisce l’idea di un percorso tracciato dal capo e quindi il principio da seguire, la regola, la via. È peculiare, della cultura tradizionale giapponese e orientale in genere, il convincimento che attraverso lo zelante lavoro di ricerca della perfezione nell’esecuzione di un movimento fisico, di una forma espressiva dinamica o tecnica, l’uomo possa raggiungere, unitamente alla completezza del rituale, anche l’elevazione spirituale. Il dō è quindi un percorso di ricerca, fisico e spirituale, in grado di condurre l’uomo alla completezza spirituale attraverso l’impeccabilità dell’espressione formale e dell’atteggiamento fisico.



In giapponese “dōjō” significa “luogo della via”. La parola, ereditata dalla tradizione buddhista, indica i luoghi deputati alla pratica religiosa nei templi, come pure un luogo in cui si praticano le arti marziali. È infatti nel periodo Tokugawa (1603–1868), fortemente influenzato dalla dottrina zen, che questo termine entra nel mondo militare legandosi alla pratica del budō.

Così come nel “luogo in cui si segue la via” il Buddha ottenne il risveglio, il praticante di arti marziali (budōka) si esercita nel dōjō.

In Occidente questo termine viene spesso inteso come “palestra” cioè unicamente come spazio per l’allenamento, mentre nella cultura orientale il dōjō è il luogo nel quale si può raggiungere, seguendo la via, la perfetta unità tra mente e corpo e, quindi, il perfetto equilibrio psicofisico, massima realizzazione della propria individualità. Il dōjō in origine è la scuola del sensei (maestro): egli ne rappresenta il vertice e sue sono le direttive e le norme di buon andamento della stessa; oltre al maestro ci sono altri insegnanti, suoi allievi, ed i senpai (allievi anziani) il cui comportamento quotidiano rappresenta l’esempio che deve guidare gli altri praticanti.

Da queste premesse sorge anche l’esigenza di adottare particolare cura e attenzione verso la pratica delle arti marziali e conseguenzialmente un funzionale codice di comportamento.

Il budō è la via marziale giapponese. Il suo significato può sorprendere perché la parola significa sia “via marziale”, sia “via del disarmo”. Infatti il kanji (carattere giapponese) pronunciato “bu” è composto da altri due kanji pronunciati “hoko” e “to-meru”, che significano rispettivamente “alabarda” e “cessare, fermare, lasciare”. Nello spirito della tradizione giapponese, “bu” assume quindi il significato di “cessare, fermare o lasciare le lance”.

Il budō è quindi la via che conduce all'abbandono delle armi e quindi al disarmo piuttosto che alla guerra. Questa accezione del termine risale all'ultima decade del XX secolo. Esiste infatti un documento del 1987 chiamato Statuto del budō (Budō kenshō) che esplica sinteticamente lo spirito della via marziale tradizionale giapponese ad uso delle popolazioni occidentali: “Il budō si pone come obiettivo di coltivare il carattere, migliorare la capacità di giudizio e formare individui di valore, attraverso l'addestramento di mente e corpo con le tecniche marziali. Durante la pratica bisogna sempre rispettare l'etichetta (reihō), osservare i principi fondamentali ed allenare mente, tecnica, e corpo come un tutt'uno, senza perseguire mere abilità tecniche. In occasione di competizioni o esibizioni di kata, si metterà in mostra con il massimo impegno lo spirito del budō appreso nel lungo addestramento e, al contempo, si manterrà sempre un atteggiamento misurato, senza arroganza in caso di vittoria né rimpianto in caso di sconfitta. Il dōjō è il luogo in cui si addestrano la mente e il corpo. Vi si rispettano la disciplina e l'etichetta, si osservano i principi di silenzio, pulizia e sicurezza, ci si impegna a mantenere la

solennità dell'ambiente. L'istruttore dovrà sempre sforzarsi di forgiare i caratteri, impegnarsi ad addestrare mente e corpo, continuare ad approfondire le conoscenze tecniche, non consentire che l'attenzione si focalizzi su vittorie e sconfitte o sulla tecnica, e soprattutto mantenere un comportamento adeguato al ruolo di modello, che egli ricopre. Quando si promuove il budō bisogna valorizzarne i principi tradizionali, contribuire alla ricerca ed al consolidamento della didattica, ponendosi in un'ottica internazionale, e contemporaneamente impegnarsi per il suo sviluppo”.

Il codice di comportamento è funzionale alla necessità di praticare le arti marziali nel modo più sicuro ed efficiente possibile. Per evitare incidenti è necessario prestare la massima attenzione a se stessi e agli altri, seguendo scrupolosamente le indicazioni dei docenti e praticando con perizia e concentrazione.

Entrando e uscendo dalla soglia del dōjō è necessario inchinarsi come forma di rispetto verso il luogo, verso le persone che vi praticano le arti marziali e verso se stessi, per aver preso l'impegno di percorrere questa via. Se si giunge in ritardo alle lezioni è necessario attendere sulla soglia il permesso di entrare. Ogni lezione inizia con tre inchini. Il primo inchino è rivolto verso il cosiddetto "shomen", ovvero il "lato importante" del dōjō, dove vengono posti i ritratti dei maestri del passato, fondatori di scuola e altri oggetti volti a indicare l'identità della scuola. Il secondo inchino è indirizzato al maestro più alto in grado nel dōjō. Il terzo inchino è reciproco fra tutti gli studenti. Negli ultimi due inchini i praticanti chiedono di iniziare la pratica dicendo "onegaishimasu" (per favore). La lezione si conclude con tre ultimi inchini. Inchinandosi le ultime due volte, i praticanti si ringraziano dicendo "arigatō gozaimashita" (grazie). I tre inchini sono un preciso segno di rispetto verso il passato e i propri predecessori che hanno voluto trasmettere la propria conoscenza, verso il presente e verso il maestro del dōjō, verso il futuro e verso i maestri che verranno, ovvero gli studenti di oggi, impegnati ad apprendere, migliorare e infine trasmettere a loro volta quanto imparato.

È necessario curare la propria igiene personale, la propria tenuta d'allenamento (keikogi) deve essere pulita, indossata correttamente e della misura giusta. Il keikogi deve essere indossato dalle praticanti di sesso femminile portando una maglietta bianca sotto la giacca, mentre per i maschi la giacca deve essere necessariamente indossata senza maglietta. La pratica si esegue a piedi scalzi. Sono concesse eccezioni in caso di indisposizioni fisiche. Per una pratica sicura, anche in relazione agli altri praticanti, è necessario togliersi orecchini, braccialetti, orologi, anelli, monili e non masticare cewingum, caramelle o altro. I capelli lunghi vanno legati con un nastro morbido ed elastico. È necessario astenersi dalla pratica nel caso in cui si avvertissero sintomi pre-influenzali, di gastroenteriti o si fosse raffreddati, influenzati o particolarmente indisposti. Lo stesso vale se si è convalescenti.

Le domande vanno poste senza esitazione. Se ci sono particolari indisposizioni, comunicazioni o richieste da fare è necessario informare i docenti della società.

Arti marziali Mendrisio
Casella postale 1032
CH-6850 Mendrisio Stazione
info@arti-marziali.net

