



Il **Kendō** e lo **laidō** come mi spiegò un maestro sono come le due ruote di un carro, uno è complementare all'altro... Il **Dojō** (Sala di pratica), è per noi un luogo "Sacro", dove la sacralità è data dal fatto che un essere umano (in relazione agli altri) cerca di evolvere e migliorarsi, non solo nel corpo ma anche nello spirito, attraverso i principi del "**Ken** (Spada) **Dō** (Via)".  
**KENDŌ: Traduzione letterale: "La via della Spada"**  
 Il **KENDŌ** si può definire una scherma con la spada giapponese in cui, ai fini dell'allenamento, si è sostituita la spada autentica (**KATANA** che viene usata solo nei Katà di **IAIDŌ** e senza avversario) con lo **SHINAI**, una sorta di spada composta da 4 stecche di bambù tenute assieme da un filo e da pezzi di cuoio cuciti insieme che la rendono flessibile. La sua peculiarità è che l'arma è tenuta di solito con due mani. E' quindi un'arte marziale di origini molto antiche, codificata nella forma attuale durante l'era Meiji (1868-1911). Si può anche denominare, secondo termini moderni, una disciplina '**etico-sportiva**', in cui cioè l'aspetto agonistico non è prioritario, bensì subordinato a principi etici (rispetto, cortesia, lealtà, correttezza). Infine, per citare le parole di un famoso Maestro: "**il KENDŌ è una Via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e la ricerca delle leggi del Katana**" queste parole diventarono il "**Kendo Rinen**" ovvero l'ideale delle Federazioni di Kendo.

**L'EQUIPAGGIAMENTO:** Oltre allo **SHINAI**, già citato comprende: Una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna pantalone con 7 pieghe (**HAKAMA**); Una protezione per la testa e spalle (**MEN**); Due guantoni (**KOTE'**). Un corpetto (**DO**) e una protezione per l'addome (**TARE'**); L'armatura (**BOGU**) non è necessaria nei primi mesi di pratica. La scherma con lo shinai è inoltre regolata dal Ki Ken Tai No Ichi, che si può spiegare come un colpo

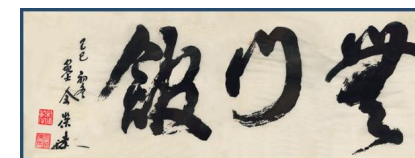
dato con: il corpo, la spada e la voce. Quando si colpisce bisogna farlo volontariamente e questi tre elementi devono trovarsi riuniti in un medesimo istante, cioè occorre colpire con la parte valida della spada un bersaglio valido delle protezioni dell'avversario che si voleva colpire, urlando: **MEN, KOTE, DO o TSUKI** a secondo del bersaglio prescelto e battendo il piede destro. Allorché uno di questi tre elementi è insufficiente o assente, il colpo non permette un **IPPON** valido.  
**L'ALLENAMENTO:** Inizia e termina sempre con una serie di saluti, il **REI**, ossia con il saluto al **Dojo** (il luogo di pratica) al **Maestro** e al **Compagno di pratica**, per ringraziare e sottolineare il massimo rispetto a questi tre elementi che ci permettono di praticare. L'allenamento di base, consiste in esercizi eseguiti da soli o in coppia (**SUBURI e UCHIKOMI**): serve ad apprendere i movimenti dei piedi e le tecniche di base con lo shinai. La pratica libera, chiamata anche **GIKEIKO**, in cui, con diverse modalità secondo il proprio livello, e quello dell'avversario, si studia il combattimento vero e proprio.  
**I KATA:** O 'forme', consistono in **10** serie di attacchi e contrattacchi (**7** con la spada lunga e **3** con la spada corta) eseguite in coppia col **BOKEN** (spada di legno) e senza armatura. Queste serie sono state codificate da un consesso di Grandi Maestri nel 1911, per far capire tra le altre cose il senso dell'uso del Katana, che può venire frainteso nel combattimento con l'utilizzo dello shinai usando lo stesso come se fosse un bastone.  
**IL KENDŌ SPORTIVO:** il KENDŌ non è una disciplina fondata sull'agonismo, ciò nonostante l'aspetto sportivo e quindi la competizione costituiscono una parte integrante di esso, e della formazione e l'esperienza del praticante. Gli incontri si svolgono tra due contendenti in un'area quadrata di circa 10 m. di lato, al meglio di **3 IPPON** validi.  
**ESAMI:** sono previsti per il conseguimento del grado da 6°a 1°kyu e da 1°a 8°dan, dal 6°dan in su è possibile ottenere il riconoscimento di gradi "shogo": Kioshi Renshi Hanshi.  
**IAIDŌ:** Nello laido non c'è l'avversario (ovvero c'è un avversario immaginato) si pratica da soli insieme agli altri e si può dire che il vero avversario siamo noi stessi. Si utilizza in principio un boken (katana in legno con apposita saia) e in seguito lo iaitō (riproduzione di una katana in metallo senza filo) e poi quando si è esperti si può utilizzare una reale Katana. Si impara ad eseguire 12 katà della Zen Nippon Kendo remmei (seitei iai, ed eventualmente dei katà di Ko ryu stili antichi). E' possibile come per il Kendo partecipare a competizioni ed esami.

# Mu Mun Kwan Ticino Kendō e Iaidō

Pres. Onorario M° Kim Taek Joon Hanshi 8°Dan Kendō  
 laido M°di riferimento : Miyazaki Kentaro Hanshi 8°dan  
 Dir.Tec.: Nicola Casamassima 5°Dan Kendō 6°Dan Iaidō

Col patrocinio di:

Mumunkwan Dojō Centrale  
*Dojō di Kendō e Iaidō fondato nel 1981*



Giappone in Ticino

Associazione Culturale  
[www.giapponeinticino.ch](http://www.giapponeinticino.ch)



RASEN  
 SPAZIO BUDO ZEN

[www.rasenbudozen.com](http://www.rasenbudozen.com)

Anno accademico: 2015/2016

## QUOTE ASSOCIATIVE

Il **costo** da diritto alla frequentazione delle lezioni negli orari specificati di seguito, L'istruttore potrà integrare nella lezione, **laidō, Kenjutsu, Zazen**. E' possibile assistere ad una lezione ed eventualmente fare una lezione di **prova gratuita**.

**L'attrezzatura:** (shinai e boken), per i primi tempi, è messa a disposizione a titolo gratuito.

Per iniziare la pratica è sufficiente una tuta da ginnastica o un vostro kimono e il necessario per fare la doccia. Si pratica a piedi nudi o con tabi (speciali calzature in stoffa). **Per questioni di sicurezza sconsigliamo l'acquisto di attrezzature, prima di aver consultato l'istruttore poiché se ritenute non idonee non potranno essere usate.**

**L'annualità:** comprende la partecipazione alle lezioni che seguiranno il calendario scolastico .

**I nuovi iscritti:** All'atto dell'iscrizione dovranno:

- 1) Fornire i propri dati, e compilare la richiesta di associazione
- 2) leggere e sottoscrivere lo **Statuto** e il **Regolamento** .
- 3) portare **2 foto** formato tessera.
- 4) regolarizzare le quote associative

**6) Nell'interesse del praticante, è tassativo presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica del Kendo**

Il Dojō Mu Mun Kwan Ticino è iscritto alla **Federazione Svizzera** che aderisce all' E.K.F e I.K.F, che sono le uniche federazioni di **Kendō** e **laidō** che rilasciano diplomi di dan riconosciuti a livello mondiale, e permettono di partecipare a tutte le attività federali: **campionati, stage, esami**.

L'iscrizione alla Federazione dà diritto a partecipare alle suddette attività federali, I costi vengono comunicati di anno in anno dalla stessa.

**Per questioni legate agli orari dei corsi, la pratica è prevista dai 12 anni in su.**

## GIORNI E ORARI DI PRATICA :

<b>Lunedì</b>	19,00/19,30	KENDO Katà
	19,30/21,00	IAIDO
<b>Giovedì</b>	19,00/21,00	KENDO

*Nell'arco dell'anno si organizzeranno in luoghi da stabilire stage specifici di approfondimento il sabato e la domenica.*

*Chi lo desidera potrà partecipare a lezioni integrative di Ken e Zen previo appuntamento, è possibile seguire lezioni private anche in prima mattinata o pausa pranzo .*

## INFO:

**+41 798234467**

Email: [nicommk@yahoo.it](mailto:nicommk@yahoo.it)

[www.mumunkwan.org](http://www.mumunkwan.org)

## LUOGO DI PRATICA:

Palestra Scuola Elementare Via  
A. Adamini, 25 Lugano– Loreto

## Lezioni private:

**C/O Spazio Rasen Lugano**

Via Balestra 7/9  
(Sopra il bar "inn")