



Il **Kendō** e lo **laidō** come mi spiegò un mio 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 con la quale, 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 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 grande 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 del kendo trasmesso dalle federazioni.

**I TAGLI:** Sono tre Fendenti :alla sommità della testa (**MEN**), ai fianchi dell'armatura (**DO**) alla metà inferiore dell'avambraccio destro(**KOTE**) ed una stoccata alla gola (**TSUKI**).

**L'EQUIPAGGIAMENTO:** lo **SHINAI**, una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna pantalone (**HAKAMA**), una protezioni 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.** Il Kendo è regolato dal Ki Ken Tai No Ichi: il colpo va dato con il corpo, la spada e la voce. Quando si colpisce bisogna farlo volontariamente e questi tre elementi devono verificarsi in un medesimo istante colpendo nei punti prestabiliti, urlando "**MEN, KOTE, DO**" o "**TSUKI**" a seconda del bersaglio prescelto e battendo con il piede destro. Allorché uno di questi tre elementi sia insufficiente o assente, il colpo non permette un **IPPON** valido.

**L'ALLENAMENTO:** l'allenamento inizia e termina sempre con una serie di saluti, il **REI-HO**, ossia con il saluto al **Dojo** (il luogo di pratica) al **Maestro** e all'**Avversario** per ringraziare e sottolineare il massimo rispetto a questi tre elementi che ci permettono di praticare. Dopo un breve riscaldamento, 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. Segue la pratica libera, chiamata anche **JIGEIKO**, in cui, con diverse modalità secondo il proprio livello e quello dell'avversario, si studia il combattimento vero e proprio (**SHIAI**). **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 della Katana, che può venire frainteso nel combattimento con l'utilizzo dello shinai, usando lo stesso come se fosse un bastone. Nello **IAIDŌ** si usa all'inizio un boken, poi una riproduzione di una Katana senza filo (iaito) ed infine una vera Katana. Ci sono 12 Kata codificati dalla Zen Nippon Kendo Renmei, e altri Kata di scuole antiche (koryu).

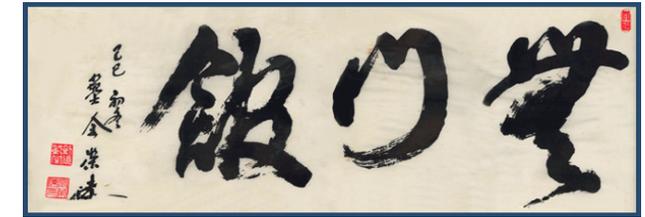
**KENDŌ e IAIDŌ SPORTIVO:** non sono discipline fondate sull'agonismo, ma l'aspetto sportivo e la competizione costituiscono una parte integrante della pratica, della formazione e dell'esperienza del praticante.

In ogni caso non sarà mai obbligatorio partecipare alle competizioni.

**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 dei gradi onorifici shogo: Renshi, Kioshi, Hanshi.

# Mu Mun Kwan Ticino

Pres. Onorario M° Kim Taek Joon: Hanshi 8°Dan Kendō  
Pres: Francesca Perucchi: 2°Dan iaido1°Dan Kendō  
M° Kentaro Miyazaki: Mūsōshindenryū Hanshi 8° Dan Iaidō  
D.T.: M° Nicola Casamassima: Renshi 6°Dan Iaidō-5°Dan Kendō



(Calligrafia rappresentante i kanji di Mu Mun Kwan)

**CHI SIAMO:** Il Mu Mun Kwan è una Associazione Sportiva Dilettantistica, fondata dal Maestro Kim Taek Joon ed alcuni suoi allievi nel 1981, con lo scopo di diffondere e praticare il Kendō. Per meglio capire il senso e le origini della pratica del Kendō, in seguito alle amicizie e all'assidua frequentazione di altri importanti maestri, i corsi sono stati integrati dalla pratica dello laidō e degli stili antichi della tradizionale scherma giapponese e dalla meditazione Zen. I Koryu da noi praticati sono:  
**Mūsōshinden-ryū**  
del Maestro Kentaro Miyazaki Hanshi 8°dan e  
**Yagyūshinkage-ryū**  
del ramo Owari di Nagoya del 21° Soke Yagyū Nobuharu.

#### **PER INFORMAZIONI :**

Tel. 0798234467 E.Mail: nicommk@yahoo.it

**LUOGO DI PRATICA:** Palestra Scuole Elementari di Loreto in Via A. Adamini, 25 (ingresso dal piazzale in via Maraini)

**LEZIONI PRIVATE :** Spazio Rasen Lugano Via Balestra 7/9 (Sopra il bar "Café Inn")

**WWW.MUMUNKWAN.ORG**

Anno accademico:2017/2018

## QUOTE ASSOCIATIVE:

**Iscrizione annuale al dojo:** CHF. 100.-

**Annualità bisettimanale** CHF. 800.-  
(2 lezioni a settimana della durata di 2h)

**Annualità monosettimanale** CHF. 700.-  
(1 lezione a settimana della durata di 2h)

**Lezioni private** CHF. 100.-  
(durata circa 1h e 30)

**Blocchetto da 10 lezioni collettive** CHF. 300.-  
(solo su autorizzazione specifica e da usare entro l'anno accademico)

### 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 utilizzate.**

### 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. Compilare e firmare, in modo leggibile, la domanda di iscrizione
3. Portare 2 foto formato tessera
4. Regularizzare le quote associative
5. **Nell'interesse del praticante é tassativa la presentazione di un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica di Kendō e laidō**

Il Dojō Mu Mun Kwan Ticino è iscritto alla **Federazione Svizzera** che aderisce all' E.K.F e I.K.F, 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 Svizzera, il cui costo viene comunicato di anno in anno dalla stessa, dà diritto a partecipare alle suddette attività federali,

## GIORNI E ORARI DI PRATICA:

**LUNEDÌ** 19.00/20.00 laidō  
20.00/21.00 Kendō

**GIOVEDÌ** 18.30/19.30 laidō  
19.30/20.30 Kendō

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 su appuntamento, è possibile seguire lezioni private anche in prima mattinata e in pausa pranzo.

### Chi può praticare e cosa è richiesto:

**Si può praticare dai 6 anni in su senza limite d'età, per questioni legate agli orari consigliamo la pratica dai 15 anni in su, sotto questa età valuteremo caso per caso.**

**Non sono richieste doti particolari o un fisico da Superman, ma solo tanta voglia di imparare e una certa costanza nella pratica. Si prega di comunicare eventuali problemi di salute, per poter fare del nostro meglio ed in sicurezza insegnarvi questa bellissima disciplina.**

**Le arti marziali ed in special modo il Kendō sono discipline etico sportive dove l'aspetto etico e formativo è la parte principale, ad esempio: cercare nei limiti del possibile di non saltare le lezioni per nessun motivo, non arrivare in ritardo, se proprio fosse impossibile rispettare queste due cose bisogna avvisare il maestro. I nostri istruttori non vivono dell'insegnamento e lo fanno per passione, pagare la quota associativa non è come pagarla ad un qualsiasi altro circolo sportivo, dove uno può prenotare un'ora e va quando gli pare. Se pensate di riuscire a rispettare queste semplici regole siete i benvenuti.**

Per saperne di più visita anche i siti:  
[www.rasenbudozen.com](http://www.rasenbudozen.com)  
[www.giapponeinticino.ch](http://www.giapponeinticino.ch)

Il presente volantino annulla e sostituisce i precedenti