



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 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 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 secondo 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).

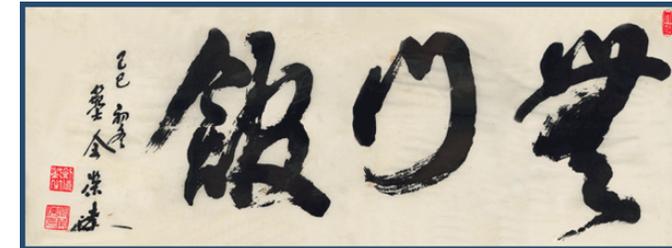
KENDŌ e IAIDŌ SPORTIVO: non sono discipline fondate sull'agonismo, ma l'aspetto sportivo e la competizione costituiscono una parte integrante della pratica, della formazione e dell'esperienza del praticante.

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

Dojō Centrale Milano dal 1981

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



(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 Kendo. Per meglio capire il senso e le origini della pratica del kendo, in seguito alle amicizie e l'assidua frequentazione di altri importanti maestri, i corsi sono stati integrati dalla pratica dello iaido e gli 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 ulteriori informazioni:

Tel.: 3294191848

Mail: nicommk@yahoo.it

LUOGO DI PRATICA c/o: Rasen Budo Zen

Via S. Pianell, 21- 20125 Milano

WWW.MUMUNKWAN.ORG

Quote associative anno acc.2017/18

Iscrizione All'Associazione MuMunKwan	Fondatori Sostenitori Ordinari Aggiunti	100,00 50,00 10,00 10,00
Annualità Adulti "Open" Mono settimanale	Unica rata	600,00
Annualità Adulti Bi settimanale (nuovi iscritti)		700,00
Annualità Adulti con grado		880,00
Bambini e studenti under 18 Mono settimanale	Unica rata	500,00
Bi settimanale		600,00
Lezioni private individuali (Su appuntamento) blocchetto Da 10 lezioni	Lez. da 1 ora Lez. da 2 ore	500,00 800,00
Lezioni collettive blocc.10 lez.		200,00

La quota associativa: Permette la frequentazione dei corsi e la partecipazione alle attività promosse dall'associazione. L'associato può scegliere secondo la tabella soprastante, a quali lezioni partecipare, tenendo in considerazione che la pratica del kendo e dello iaido sono subordinate (tranne in casi eccezionali da concordare all'atto dell'iscrizione). Cosa diversa è per i Koryu (stili antichi) che verranno insegnati a chi pratica kendo e iaido ed è a discrezione dell'insegnante. Dopo un colloquio preliminare, sarà possibile concordare una lezione di prova gratuita. **La quota** comprende la partecipazione a undici mensilità, da settembre a luglio. Il calendario delle lezioni e le quote

associative e della pratica, sono decise dall'assemblea dei soci sulla base delle presenze dell'anno precedente. Per questo motivo il Socio è tenuto a pagare in un'unica soluzione la quota associativa e quella relativa alla pratica. L'eventuale suddivisione in rate è a discrezione del consiglio direttivo e non esime l'associato dal non pagare le quote residue in caso di mancate presenze. **Nessun rimborso è previsto per lezioni saltate anche con giustificato motivo.** **Come uscire dall'associazione:** con una semplice mail. Il mancato versamento della quota associativa determina in ogni caso, l'uscita dall'associazione.

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). Quando la parte dei fondamentali è stata acquisita in maniera sufficiente si potrà procedere all'acquisto o all'eventuale noleggio dell'attrezzatura. Per questioni di sicurezza consigliamo di chiedere un parere all'istruttore prima di procedere all'acquisto di attrezzature, che se ritenute non idonee non potranno essere usate.

I nuovi iscritti dovranno:

- 1) fornire i propri dati e compilare la richiesta di associazione
- 2) leggere e sottoscrivere lo Statuto e il Regolamento (scaricabile in internet sul nostro sito).
- 3) portare 2 foto formato tessera
- 4) regolarizzare le quote associative
- 6) è necessario presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica del Kendo/ Iaido (meglio se per la pratica agonistica).

Il Dojō Mu Mun Kwan è iscritto alla **Federazione italiana Kendo (CIK)** che aderisce alla **E.K.F** e **I.K.F**, che sono le uniche Federazioni di **Kendō** e **Iaidō** che rilasciano diplomi di dan riconosciuti. L'iscrizione alla federazione consente di partecipare a tutte le attività federali: campionati, stage, ed esami in tutto il mondo. **La quota associativa alla Federazione verrà stabilita di anno in anno a novembre, dalla stessa.**

GIORNI E ORARI DI PRATICA:

Martedì	17,45/18,45	Kendō
	18,50/19,15	Koryu
	19,15 /20,00	Iaidō
	20,15/22,00	Kendō
Giovedì	6,00/ 7,30	Zazen, Koryu
Venerdì	19,00/20,15	Iaidō
	20,20/22,00	Kendō

Il programma è indicativo ed è possibile che venga adattato a seconda delle esigenze. Nell'arco dell'anno si organizzeranno, stage di approfondimento, il sabato e la domenica. Chi lo desidera potrà partecipare a lezioni integrative (meditazione Zen, Kendo, Iaido e Koryu), previo appuntamento, il martedì mercoledì giovedì. È opportuno essere pronti almeno 5 minuti prima dell'inizio delle lezioni. Il contenuto delle lezioni può variare a discrezione dell'insegnante.

N.B: Il presente volantino sostituisce integralmente tutte le versioni precedenti.