



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 Kendō 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 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.** Il Kendō 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 **Dojō** (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**): servono 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 **BOKKEN** (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 bokken, 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 svariati altri Kata di scuole antiche (Koryū). **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.

CHI PUO'PRATICARE? La pratica è adatta a tutti senza nessun limite di età, l'addestramento è progressivo e sostenibile anche per chi non è perfettamente in forma, è preferibile una volta deciso di fare questo percorso, dare una certa continuità alla pratica.

Mu Mun Kwan

Dōjō Centrale Milano dal 1981

Fondato dal Maestro Kim Taek Joon: Hanshi 8° Dan Kendō
D.T.: Nicola Casamassima: Renshi 6° Dan Iaidō - Renshi 6° Dan Kendō



(Calligrafia rappresentante i kanji di Mu Mun Kwan)

I nostri maestri di riferimento sono:

Kendō: Ishii Katsuyoshi, Kyoshi 8° Dan Kendō

Iaidō: Miyazaki Kentaro, Hanshi 8° Dan Iaidō

Yagyūshinkage-ryū: Ishiguro Mineshi

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 Kendō, in seguito alle amicizie e l'assidua frequentazione di altri importanti maestri, i corsi sono stati integrati dalla pratica dello Iaidō, dagli stili antichi della tradizionale scherma giapponese e dalla meditazione Zen.

I Koryū da noi praticati sono:

Mūsōshinden-ryū del Maestro Miyazaki Kentaro
Yagyūshinkage-ryū del ramo Owari (Nagoya) del 21° Soke Yagyu Nobuharu.

Tel.: 329 4191848

Mail: nicommk@yahoo.it

LUOGO DI PRATICA c/o: Rasen Budo Zen

Via S. Pianell, 21- 20125 Milano

Maggiori informazioni su:

WWW.MUMUNKWAN.ORG

Quote associative stagione 2021/2022

Iscrizione All'Associazione Mu Mun Kwan 2020 Da pagare entro gennaio	Fondatori	100,00	
	Sostenitori	50,00	
	Ordinari	10,00	
	Aggiunti	10,00	
Annualità Adulti "Open" Mono settimanale	Unica rata	600,00	
		Annualità Adulti	700,00
		Bi settimanale (nuovi iscritti)	880,00
Annualità Adulti con grado			
Under 18	Unica rata	600,00	
Lezioni private individuali (Su appuntamento) blocchetto Da 10 lezioni	Lez. da 1 ora	500,00	
	Lez. da 2 ore	800,00	

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 corsi partecipare, tenendo in considerazione che la quota lezioni da diritto alla partecipazione di entrambi i corsi. Cosa diversa è per i Koryū (stili antichi) che verranno insegnati a chi già pratica Kendō e laidō e la partecipazione è a discrezione dell'insegnante (richiedere il costo). Dopo un colloquio preliminare, sarà possibile concordare una lezione di prova gratuita. **La quota per partecipare alle lezioni:** 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 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 previsto per mancate presenze. **Nessun rimborso è previsto per assenze anche con giustificato motivo.**
Come uscire dall'associazione: con una semplice mail. Il mancato versamento della quota associativa determina automaticamente l'uscita dall'associazione. **Chi può praticare:** Si può praticare senza limiti d'età, ma per questioni legate agli orari, consigliamo la pratica dai 15 anni in su, al di sotto di questa età valuteremo caso per caso. Non sono richieste doti particolari o un fisico particolarmente allenato, in quanto le lezioni andranno in progressione e saranno adattate a tutti. Quello che serve è solo avere tanta voglia di imparare e avere, nei limiti del possibile, costanza nella frequenza. 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 e lo laidō sono discipline etico sportive dove l'aspetto "etico e formativo" è la base, ad esempio: cercare nei limiti del possibile di non saltare le lezioni, non arrivare in ritardo, se proprio fosse impossibile rispettare queste due cose bisogna avvisare il maestro. Se pensate di riuscire a rispettare queste semplici regole siete i benvenuti.



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 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 Kendō/ laidō (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 **laidō** che rilasciano diplomi di Dan riconosciuti. Inoltre siamo iscritti all'ente di promozione sportiva riconosciuta dal **CONI (CSEN)**. L'iscrizione alla **CIK** consente di partecipare a tutte le attività federali: campionati, stage, ed esami in tutto il mondo, inoltre dà diritto ad una copertura assicurativa per la responsabilità civile.

La quota associativa alla Federazione verrà stabilita di anno in anno, a novembre, dalla stessa.

GIORNI E ORARI DI PRATICA:

Martedì e Venerdì 17.00/18.00 Koryū
18.00 /19.30 laidō
19.30/21.00 Kendō

Il programma è indicativo ed è possibile che venga adattato a seconda delle esigenze.

Causa Covid l'ingresso ad alcune aree del Dojo è possibile solo in numero contingentato o con determinate restrizioni. Per maggiori informazioni a riguardo contattare i recapiti indicati sul retro.

Nell'arco dell'anno si organizzeranno stage di approfondimento il sabato e la domenica. Chi lo desidera potrà partecipare a lezioni integrative (meditazione Zen, Kendō, laidō e Koryū), previo appuntamento.

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.