

Il **DOJŌ** (luogo 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: Letteralmente “La via della Spada”

Il **Kendō** e lo **Iaidō** sono come le due ruote di un carro, uno è complementare all’altro.

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 flessibile composta da 4 stecche di bambù tenute assieme da un filo e da pezzi di cuoio, tenuta di solito con due mani. È 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 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 definiscono il “**Kendō Rinen**” ovvero l’ideale del Kendō trasmesso dalla federazione Internazionale, Europea e Italiana. **I COLPI VALIDI:** Sono tre fendenti: alla sommità della testa (**MEN**), ai fianchi dell’armatura (**DO**), alla metà inferiore dell’avambraccio destro (**KOTE**) e una stoccata alla gola (**TSUKI**).

L’EQUIPAGGIAMENTO: lo **SHINAI**, una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna pantalone (**HAKAMA**), una protezione per 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 realizza un **IPPON** valido.

L’ALLENAMENTO: l’allenamento inizia e termina sempre con una serie di saluti. Il **REI-HO (etichetta)** prevede il saluto al **Dojō**, al **Maestro** e all’**Avversario** per ringraziare e sottolineare il massimo rispetto a questi tre elementi che 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 (**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 alcuni 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) e 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 SPORTIVI: Non sono discipline fondate sull'agonismo, ma l'aspetto sportivo e la competizione possono costituire 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. Anche in questo caso non sarà mai obbligatorio sostenerli.

PUO' PRATICARE? La pratica è adatta a tutti senza nessun limite di età, l'allenamento 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.

CHI SIAMO: Il Mu Mun Kwan è una Associazione Sportiva Dilettantistica fondata nel 1981 dal Maestro 8° dan Hanshi Kim Taek Joon e alcuni suoi allievi 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 l'assidua frequentazione di altri importanti maestri, i corsi sono stati integrati dalla pratica dello laidō, dagli stili antichi della tradizionale scherma giapponese e dalla meditazione Zen. Attualmente insegna Nicola Casamassima, Renshi 6° Dan Kendō - Renshi 6° Dan laidō, supportato da nostri istruttori federali, che ricopre anche il ruolo di presidente dell'associazione.

I NOSTRI MAESTRI DI RIFERIMENTO SONO: per il **Kendō** Ishii Katsuyoshi, Hanshi 8° Dan, per lo **laidō** e **Mūsōshinden-ryū**, Kentaro Miyazaki, Hanshi 8°

Dan e Nicola Casamassima per il Kenjutsu e Battodō della scuola **Yagyū**, del ramo Owari (Nagoya) del 21° Soke Yagyū Nobuharu.

La quota associativa: permette la frequentazione dei corsi e la partecipazione alle attività promosse dall'associazione. L'associato può scegliere secondo la tabella sottostante a quali corsi partecipare, tenendo in considerazione che la quota lezioni dà diritto alla partecipazione a entrambi i corsi. Cosa diversa è per i Koryū (stili antichi di Yagyūshinkage-Ryū). La partecipazione a queste lezioni è a discrezione dell'insegnante (richiedere le condizioni).

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 caso di mancate presenze.

Nessun rimborso è previsto per assenze, anche con giustificato motivo.

Quote associative stagione 2025/2026 :

Iscrizione all'associazione Mu Mun Kwan da pagare entro gennaio	Ordinari Aggiunti	10,00 10,00
C'è la possibilità di sostenere l'associazione con le seguenti quote associative:	Fondatori Sostenitori	100,00 50,00
Contributo quote lezioni, da pagare all'atto dell'iscrizione all' ASD		
Annualità Adulti "Open" Mono-settimanale	Unica rata	700,00
Annualità Adulti Bi-settimanale (nuovi iscritti)	Unica rata	800,00
Annualità Adulti Bi-settimanale con grado	Unica rata	880,00
Under 18	Unica rata	700,00
Lezioni private individuali (su appuntamento) blocchetto da 10 lezioni	Lez. da 1 ora lez.da 2 ore	500,00 800,00

Si può diventare soci sostenitori dal raggiungimento del 1° Kyu o dal secondo anno di pratica.

I nuovi iscritti dovranno:

- 1) fornire i propri dati e compilare la richiesta di associazione.
- 2) leggere e sottoscrivere lo Statuto e il Regolamento (scaricabili sul nostro sito).
- 3) è necessario presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica del Kendō/ Iaidō (anche se non si intende partecipare alle competizioni è meglio se farsi fare un certificato per la pratica agonistica). Richiedere il modulo per la richiesta.

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 riconosciuti. Inoltre siamo iscritti all'ente di promozione sportiva riconosciuta dal **CONI**, lo **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.

Come uscire dall'associazione: 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 atletico, in quanto le lezioni si sviluppano 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 e non arrivare in ritardo. Si prega di comunicare eventuali problemi di salute, per poter fare del nostro meglio e in sicurezza.

Le arti marziali e in special modo il Kendō e lo Iaidō sono discipline etico-sportive dove l'aspetto "etico e formativo" è l'aspetto principale. Se pensate di riuscire a rispettare queste semplici regole siete i benvenuti.

GIORNI E ORARI DI PRATICA:

Martedì: 18.00-19.30 Iaidō

19.30-21.30 Kendō

Venerdì: 18.00-19.30 Iaidō

19.30-21.00 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, Kendō, Iaidō 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.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Contattare Nicola Casamassima al 329 4191848 o scrivere a nicommk@yahoo.it

LUOGO DI PRATICA C/O: Rasen Budo Zen Via S. Pianell, 21- 20125 Milano