



# YUME

DICEMBRE 2008  
SUSHIN-KAN STAMPATO IN PROPRIO  
Contributo 0,50 euro

## EDITORIALE

Affezionati lettori , eccomi qui a proporvi l'ultimo numero di YUME.  
Ho pensato di "uscire" a dicembre per poter dare a tutti l'opportunità di leggerlo con "calma" durante le feste.

Vi chiediamo un piccolo contributo per le carta, 0,50 cent grz 😊

Iniziamo:

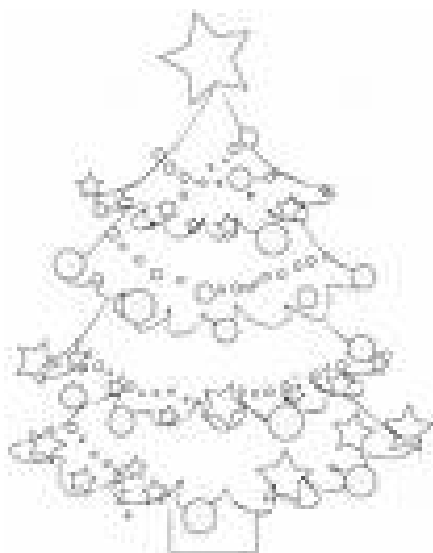
- con l'articolo di Giorgia che sogna di partecipare allo Stage estivo di Kanegra con qualche grado di cintura in più....
- qualche breve intervista fra i "neo" karateka
- l'angolo dei nostri carissimi bambini che ci descrivono il loro Maestro....
- e per chi vuole imparare i salti del Karatedo Shotokai bambini, ecco una breve lista stillata da loro stessi
- Lo Shodan Giorgio Selovin ci scrive sul suo ritorno alla pratica dopo "alcuni" anni di pausa.
- La Scienza entra in Dojo 2. parte
- Il Nidan Fabio Milani si racconta
- Cristina e Sportilia
- I passaggi di cintura e i regali utili sotto albero di Natale
- I prossimi appuntamenti e la foto misteriosa

.....La parola al Presidente slitta al prossimo numero, non disperatevi troppo!!!

Ringrazio tutti quelli  
questo numero . Il  
redazione è ancora  
mondo" pertanto mi  
errori, sviste ecc....

Sono in arrivo forse le  
sponsor, trovato dal  
Coslovich. Un sentito  
suo interessamento.

Tanti esami in vista  
redazione è vicina a



che hanno collaborato a  
nostro correttore di  
una volta "in giro per il  
scuso sin d'ora per eventuali

tute sociali con l'aiuto di uno  
nostro shodan Massimiliano  
ringraziamento a Max per il

allo Stage di Gennaio, la  
tutti loro. Forza !!!!!

Ahh.... Grande sorpresa di Natale, quest'anno la Suishin-kan dona a tutti gli iscritti una splendida penna.

Termino augurando a tutti un Sereno Natale e Felice Anno 2009 a tutti gli iscritti e ai loro familiari.

A presto. Ari.....e la Redazione di Yume

## IL MIO PRIMO STAGE...

*Chiudo gli occhi, immagino già quando sarò lì, al primo posto, finalmente cintura nera... tutti che mi applaudono e che mi incitano ...*

*Ma apro gli occhi, devo sbrigarmi, mi sono addormentata... devo andare all'allenamento di karatè dalle 8 alle 10 del mattino... non posso perdere il riscaldamento...*

*Questo è solo l'inizio di una lunga, faticosa ma soddisfacente giornata in Croazia a Kanegra vicino ad Umago, dove per tre lunghi giorni abbiamo praticato karate a tempo pieno per il solito stage estivo.*

*Sono Giorgia, ho quasi 13 anni e sono solo ancora un V kyu cioè una cintura gialla ma finalmente a gennaio impiegherò tutte le mie energie per conquistare la cintura arancione...*

*Hops scusate! Ma Arisa non mi chiedo di scrivere una mia biografia o qualcosa sulle mie aspettative, ma di raccontare l'avventura vissuta durante il meraviglioso stage in Croazia.*

*Per essere la mia prima esperienza lo stage è stato sicuramente molto coinvolgente per me e per tutti, sia grandi che piccini.*

*Le ore di allenamento si dividevano in due parti, due ore al mattino e due ore al pomeriggio, prima gli adulti per la maggior parte cinture nere e poi i ragazzini di cintura inferiore.*

*L'esercitazione si svolgeva in un campo di beach volley... quelli che non sono venuti si possono immaginare la fatica sotto il sole cocente e i piedi che ribollivano a causa della sabbia calda!!!*

*Dopo quelle lunghe grondate di sudore dall'inizio alla fine della giornata si faceva sempre un tuffo in quel mare verde smeraldo, non prima però di aver recuperato le energie con una buona colazione o un pasto abbondante!*

*Il mio taisho si svolgeva assieme alle cinture nere, e grazie a loro posso dire che ho acquisito maggiori abilità ed informazioni sulla pratica del karate e dove ho trovato persone disponibili e pazienti (soprattutto con una testarda come me!!!) che mi hanno aiutato a completare le poche tecniche finora da me assimilate.*

*Ora come sempre sono in ritardo... A presto!*

*Giorgia*



***Rispolverando qua e là, la redazione ha trovato delle interviste fatte ad alcuni principianti che oggi sono “cresciuti” tecnicamente e ad altri che hanno appena iniziato la Via del Karatedo, leggiamo assieme le loro risposte in ordine di presentazione.***

***Chi sei? (nome, età, tempo di pratica)***

- Luca, 45 anni, pochi mesi di pratica
- Noemi, 48 anni, 5 mesi di pratica
- Marinella, 48 anni, 5 mesi di pratica
- Giovanni, 15 anni, 2 mesi di pratica
- Giuseppe , 37 anni, 3 mesi di pratica
- Elisa, 31 anni, 3 mesi di pratica

***Che cosa ti ha spinto ad iniziare a quest'età?***

- Mia figlia.
- Casualità e curiosità. Ero alla ricerca di qualche attività fisica, le lezioni di prova mi hanno stimolato a continuare ed è stata una vera scoperta. Inoltre il Dojo è vicino a casa mia.
- Il fatto di accompagnare mia figlia
- Un po' la curiosità, la soprattutto la voglia di migliorarmi, sia fisicamente che mentalmente
- Mia moglie, per me era un mondo totalmente sconosciuto. Mi sono accostato e mi ha subito affascinato.
- La voglia di mettere alla prova i miei limiti e le mie potenzialità con una disciplina per me nuova.

***Che cosa ti aspetti dalla pratica del KARATE?***

- Un miglioramento psicofisico
- Non mi faccio domande, mi piace praticare, ci si muove molto e lo trovo terapeutico, soffro di rigidità alle spalle e al collo e mi serve molto a sciogliere queste parti del corpo. Ogni miglioramento nella pratica è una piacevole conquista e una prova di pazienza!
- Mantenermi in forma.
- Se praticato con impegno e costanza, mi aspetto l'apprendimento di un nuovo modo di combattere, ma soprattutto il raggiungimento di un perfetto coordinamento mente-corpo, che mi consentirà di arrivare alla perfezione nei movimenti, del karate e nella vita.
- Maggiore equilibrio con il mio corpo ed una scoperta di me stesso.
- Silenzio.

***Fra kyon, ippon kumite e kata, cosa ti piace di più??***

- Li trovo complementari, per cui direi tutti.
- Kyon e Kata, nonostante la mia goffaggine!!!
- I Kata
- Ippon Kumite
- Kata
- Kata

***Indossare il karategi, che sensazione ti ha dato???***

- Iniziare un percorso
- Mi sono trovata a mio agio, nonostante le battaglie per imparare a fare il nodo alla cintura! All'inizio lo trovavo ingombrante, ora mi sono abituate.
- Tropo vestito
- Mi sento un po' più vicino alla “perfezione” rispetto a prima.
- All'inizio strano, poi mi sono abituato
- Inizialmente un po' imbarazzante, poi armonizza con il gruppo.

### ***Che colore di cintura di piace di più???***

- Il nero è molto affascinante
- Mi piacciono tutti i colori, ma il nero è sicuramente il più bello.
- Blu
- Arancione

### ***Che cosa ti è piaciuto del tuo primo esame e cosa invece vorresti dimenticare???***

- Mi è piaciuta l'armonia e il calore nella sobrietà. Vorrei dimenticare la levataccia mattutina.
- Mi è piaciuta l'atmosfera che si era creata, l'impegno e la volontà nel superare una prova. Vorrei dimenticare i sbagli commessi!
- Mi è piaciuta la sua atmosfera, ma vorrei dimenticare la sensazione di non capire le consegne.

### ***Della ginnastica-taisho, che cosa adori eseguire e cosa toglierti volentieri???***

- Tutti gli esercizi mi danno, una volta eseguiti, un senso di benessere.
- Sono dell'avviso che in una ginnastica mirata alla pratica di una certa disciplina o sport, non si può togliere niente, ma eventualmente aggiungere, che piaccia o no, bisogna eseguire tutto. Quindi va bene così, mi piace l'intensità con cui si lavora.
- Mi piace tutto. Farei tutta l'ora ginnastica-taisho.
- Mi piacciono tutti gli esercizi, non ne toglierei nessuno, perché fanno tutti molto bene al corpo.
- Adoro i salti, toglierei la spaccata (proprio non sono capace!)
- Adoro tutti gli esercizi di respirazione, toglierei...la velocità. Farei tutto più lentamente.

### ***Un tuo giudizio sulla disciplina e le regole che hai trovato alla Suishin-kan con la pratica del karatedo shotokai???***

- Positivo
- Non conoscevo il KarateDo Shotokai. Ho preso atto delle regole considerandole parte integrante della disciplina stessa, non mi disturbano ne mi infastidiscono.
- Per me lo svolgimento delle tecniche è stato eseguito con troppa rapidità, quindi io non sono riuscita a comprenderle bene.
- Ogni disciplina deve avere le giuste regole. Spetta poi a ciascuno di noi interiorizzare la regola e farla diventare stile di vita.
- Ogni disciplina deve avere le giuste regole. Spetta poi a ciascuno di noi interiorizzare la regola e farla diventare stile di vita.



# L'ANGOLO DEI .....KARATE KIDS.....



Andrea – V. Kyu - ci scrive dei suoi Maestri....

Il Maestro Giorgio è molto simpatico è bravo. Mi piace come insegna perché mescola il gioco con la disciplina. Mi piace come tiene il Dojo.

Il Maestro Piero è più simpatico quando aiuta il Maestro Giorgio, ma quando deve fare lui la lezione è più severo. E' bella l'idea che prima di fare la lezione ci lascino giocare. La Maestra Patrizia entra sempre più tardi in Dojo perché è sempre sulla scrivania a fare da "segretaria". Lei è un po' meno simpatica degli altri Maestri quando uno di noi sbaglia. Lei fa sempre lezione con le cinture bianche o "Fiocchi di Neve".  
COMUNQUE SONO FIERO DEI MIEI MAESTRI E FELICE DEI MIEI COMPAGNI DI KARATE!!!

un kid anonimo – V. Kyu.....che per tema a scuola ha descritto il suo Maestro di Karaté. Giorgio Vecchiet è il mio Maestro di Karaté. Lo vedo a Karaté il martedì e venerdì nel Dojo (palestra di Karaté). E' robusto, di altezza media. Ha i capelli castani, gli occhi verdi-marroni, lo sguardo attento e ha un viso simpatico perché sorride sempre. Porta il kimono ed è cintura nera; normalmente si veste sportivo. Il suo carattere è allegro, gentile, espansivo, calmo, serio e si comporta con gli altri in modo educato, rispettoso e paziente. Lui sa scrivere gli ideogrammi giapponesi e sa anche parlare in giapponese.

Secondo me, e anche gli altri, è il migliore Maestro di Karaté che sia mai esistito!

Timea – V. Kyu – racconta

Il Maestro Giorgio è il mio insegnante di Karatedo Shotokai. Mi piace perché mi spiega le cose in modo semplice e mi fa sembrare facili anche le cose più complicate. Il mio Maestro è molto bravo e sa un sacco di cose. Lui è simpatico e ci fa sempre ridere e rilassare, quindi vado sempre volentieri alle lezioni perché imparo e mi diverto. Il Maestro Giorgio è sempre molto paziente con tutti noi, anche quando siamo un po' distratti e calmare sempre anche gli animi più vivaci.



# Impariamo alcuni salti

Salto salvato.  
 Salto di chissà.  
 Salto dell' aquila.  
 Salto del pesce.  
 Salto del gorilla.  
 il scorpione.  
 l'ape.  
 Salto del miglio.  
 Salto del spadaccino.  
 Salto del falco.  
 Salto del asino.



**l'ape**

16/2/2003

**Niccolò  
Riccardi**



1 SALTO: APE  
 2 SALTO: FALCO  
 3 // : SCORPIONE  
 4 // : TORNADO  
 5 // : PESCE  
 6 // : ASINO  
 7 // : TIGRE  
 8 // : STAMBECCO  
 9 // : AGUILA  
 10 // : SAMURAI  
 11 // : SPADACCINO  
 12 // : SERPENTE  
 13 // : GORILLA  
 14 // : ELEFANTE  
 15 // : MUMMIA  
 16 // : SONNAMBULO

16/3/2003

**SALTI**  
di  
**KARATE**

Francesca, Daniela

## ***IL RIENTRO DOPO TANTI ANNI...***



Non sempre riesce di portare a termine un progetto, un'attività o lo studio di un arte con facilità, come ci si era prefissi, senza interruzioni, pause di riflessione, cadute. Alle volte le difficoltà che subentrano durante il cammino si frappongono al punto da impedire un seguito che, solo qualche tempo prima, mai si sarebbe messo minimamente in discussione. A prescindere dalle motivazioni per cui ciò accade, la prima sensazione è quella di un vuoto, che viene presto riempito dalla frenesia delle varie attività proposte dagli intensi ritmi della vita, ma non colmato, riempito. Il tempo dedicato prima ad un arte, come è il karate do shotokai, coltivata magari per lungo tempo, viene quindi riassorbito e perciò la prima sensazione è quella di aver risolto il problema, cioè di aver sostituito il primo progetto con un altro di pari soddisfazione. Se però quello che fino a poco tempo prima risultava un progetto a lungo termine, un impegno immancabile, un vero piacere, viene improvvisamente sospeso, rimane un progetto monco e dopo un po' subentra una sensazione di manchevolezza, di insoddisfazione, soprattutto riguardo ad altre attività che male sostituiscono lo studio precedente e che fanno riflettere sull'importanza dello stesso. In sostanza ciò è quello che ho provato io nell'allontanamento dal karate, da quello studio cominciato molti anni or sono, portato avanti sempre con dedizione, nei diversi momenti della vita, fino al coronamento del sogno con il raggiungimento del 1° Dan nel lontano 1991 e poi con il prosieguo dello studio. Ero sicuro di me stesso, convinto al punto che mai avrei neanche messo in discussione l'ipotesi di poter interrompere la pratica del karate ma forse proprio tale sicurezza mi ha permesso di cadere in errore, di ritenere prioritarie altre motivazioni, di non rientrare subito in sintonia con il karateka che c'è in me e con il Maestro Giorgio che, più volte, mi ha teso la mano invitandomi al rientro. Oggi posso affermare che probabilmente anche per un rientro, dopo un'interruzione inaspettata, ci vuole convinzione, preparazione e coraggio, come per un esame, perché è forse più semplice cominciare che riprendere da dove si era lasciato, con la mente che magari si aspetta dal corpo scioltezza, velocità, risposte come al giorno dell'ultimo allenamento, mentre il corpo non riesce a sciogliersi e seguire i comandi cui viene sollecitato. Al rientro, che volevo e sentivo come una sfida da vincere, come un kumite con me stesso, ho dovuto e voluto dedicare una preparazione, non solo fisica ma anche mentale, perché il karate non è assolutamente una pratica unicamente atletica, ma è un arte che ti porta a crescere di pari passo sia sotto il profilo atletico che sotto quello mentale e perché temevo di non essere più all'altezza degli altri pari grado. Un ringraziamento devo darlo anche all'amico Massimiliano Lunardelli che mi ha stimolato sia per un rientro, narrandomi le vicissitudini e le novità che c'erano in dojo, di fatto tenendomi legato allo stesso ma pure facendomi riflettere per non esserne parte. Con lui abbiamo svolto per diverso tempo degli allenamenti di coppia, dove abbiamo studiato assieme i kata, provato le tecniche e smussato difetti e ruggini. Oggi, ad un anno dal rientro ad una pratica assidua apprezzo più di prima le qualità e caratteristiche del karate do shotokai, la fluidità che invita a ricercare in un binomio di scioltezza ed efficacia, l'amicizia con i praticanti, l'energia che si irradia nell'allenamento di gruppo e la serenità che un allenamento infonde e mi chiedo perché la pausa sia durata così a lungo, perché mi sia permesso di rinunciare allo studio per tanto tempo, perché situazioni di diversa natura, seppure probabilmente tutte importanti, siano riuscite a tenermi distante dal dojo, anche se mi rendo conto che questo break non ha intaccato le mie convinzioni, la passione per questa arte ed anzi mi ha fatto capire che energia interiore, concentrazione mentale, efficacia, non vanno cercate all'esterno o nel tono muscolare, bensì dentro di noi, perché una volta acquisite rimangono con noi sempre e sono a disposizione in ogni momento, basta saperle cercare e tirare fuori. Oggi probabilmente sono meno sicuro di non trovare mai un ostacolo sulla strada della mia pratica, che mi auguro sia possibile fino alla soglia della vecchiaia, sia esso un motivo di disaccordo con qualcuno, un infortunio, un impegno di vita, ma sono più convinto del fatto che il karate è una attività che sento essere parte di me e per la quale voglio impegnarmi, migliorare, proseguire nel cammino verso i traguardi più alti, non dico recuperando il tempo perso, ma almeno cercando di non perderne più, perché la sicurezza di non cadere non ti evita le cadute e la sospensione di uno studio come quello di un arte marziale danneggia solo te stesso. Concludo affermando poi, per quel che è stata la mia esperienza, che la gioia del rientro e del superamento dei timori che comunque ciò comporta, è stata suffragata dalla simpatia, apertura e splendida accoglienza riservatami dal Maestro Giorgio, da Patrizia e da tutti i praticanti del dojo, siano stati essi vecchi amici ritrovati con qualche grado di cintura in più che nuovi iscritti, i quali magari mi conoscevano solo per sentito dire o per avermi visto in qualche foto, ma che la soddisfazione di ogni incontro settimanale per l'allenamento assieme è ancor più soddisfacente ed oggi mi fa sentire precisamente impegnato e soddisfatto della scelta di ripresa della pratica, pensata troppo a lungo. Un grazie a tutti, Giorgio Selovin.

## La SCIENZA entra in DOJO

Nello scorso numero di Yume, il Dott. Francesco Strano assieme a Marco Carone, ci hanno presentato la loro ricerca riguardante un monitoraggio effettuato nel contesto della nostra attività sportiva.

Ora abbiamo i risultati ottenuti su alcuni allievi, attraverso il monitoraggio del consumo di ossigeno ( E.P.O.C. massimo) e la frequenza cardiaca (F.C. massima), l'età, l'altezza, il peso ecc... durante un nostro keiko,

**FABRIZIO MAURO - 3. Dan - 43 anni**

Taisho - 176 kcal - F.C. m. 143 bmp - E.P.O.C. m. 7 ml/Kg

Karatè- 403 kcal - F.C. m. 161 bmp - E.P.O.C. m. 28 ml/Kg

**GIULIO COCIANI - 1. Dan -24 ANNI**

Taisho -626 kcal - F.C. m. 203 bmp - E.P.O.C. m. 134 ml/Kg

Karatè- 795 kcal - F.C. m. 200 bmp - E.P.O.C. m. 164 ml/Kg

**DARID LONZA - 4. Dan - 48 ANNI**

Taisho - 182 kcal - F.C. m. 147 bmp - E.P.O.C. m. 12 ml/Kg

Karatè- 317 kcal - F.C. m. 148 bmp - E.P.O.C. m. 23 ml/Kg

**ALESSIO BABIC - 1. Kyu - 19 ANNI**

Taisho - 138 kcal - F.C. m. 160 bmp - E.P.O.C. m. 14 ml/Kg

Karatè- 494 kcal - F.C. m. 211 bmp - E.P.O.C. m. 52 ml/Kg

**ARISA VECCHIET - 1. kyu - 18 ANNI**

Taisho - 264kcal - F.C. m. 183bmp - E.P.O.C. m. 73 ml/Kg

Karatè- - 342kcal - F.C. m. 175bmp - E.P.O.C. m. 46 ml/Kg

**FABIO MILANI - 2. Dan -**

Taisho - 254kcal - F.C. m. 157bmp - E.P.O.C. m. 18 ml/Kg

Karatè- - 363kcal - F.C. m. 156bmp - E.P.O.C. m. 18 ml/Kg

**PATRIZIA VECCHIET - 1 Dan - 49 ANNI**

Taisho - 130kcal - F.C. m. 158bmp - E.P.O.C. m. 21 ml/Kg

Karatè- - 227kcal - F.C. m. 158bmp - E.P.O.C. m. 47 ml/Kg

Chi vuole saperne di più, contatti il 1. Dan Dott Francesco Strano.

Sportilia e dintorni.

Nei giorni 5 e 6 dello scorso aprile si è tenuto a Sportilia il Primo Memorial TETSUJI MURAKAMI ITALIA ed io, allora cintura gialla di fresca nomina, ero presente.

Murakami chi è costui? La domanda si pose d'obbligo e così scoprii che è stato il maestro che ha portato in Europa lo stile Shotokai.

Navigando in internet trovai una frase attribuita (?) al maestro Murakami che mi ha molto colpita tanto da farla mia: **“La Via attraverso il Karate: E’ certamente interessante praticare il Karate come uno sport, ma lo sarà forse di più se cercheremo di andare più lontano, di ricercare un’efficacia ancora più grande, che ci permetta in questa ricerca di conoscerci e di lottare contro i nostri difetti, di comprendere gli altri e di amarli, di raggiungere un’unità interiore e di proiettarla verso l’universo esteriore e, forse, di contribuire a nostro modo alla Pace e alla Vita.”**

Questa frase conferma la mia concezione e percezione del karate, ovvero che non è uno sport ma che trattasi di un’attività che coinvolge l’anima,

Dopo anni passati a fare vari comunque, un’attività sportiva e nel karate credo di averlo trovato. Innanzi tutto il coinvolgimento dell’individuo inserito nell’ambiente, “resto”.

E veniamo ora all’esperienza di

Il posto sito sulle colline fra l’Emilia dalla frenesia della città, invita così come le palestre, il ristorante e la spazio a frivole distrazioni.

Essere tutti vestiti con il karategi in modo uguale, portare rispetto alle cinture superiori, ma, nel contempo, sentire l’empatia e la simpatia da parte di queste, crea uno spirito di comunanza e di fratellanza, di identità di intenti e di amicizia.

E poi la veduta della palestra: un enorme spazio pieno di persone vestite di bianco che, chi più timidamente, chi meno, chiacchierano, si scambiano impressioni e rumoreggiano in attesa dell’inizio del taissu.

Finalmente si comincia: centinaia e centinaia di figure bianche si muovono all’unisono (o quasi), chi riesce meglio chi non tanto, ma anche in questo caso risulta percepibile dalla gestualità e dall’espressione l’impegno per dare il massimo.

Poi, ovviamente, vi sono i momenti dedicati alla memoria da parte di coloro che hanno conosciuto il Sensei Murakami e che, grazie a lui, hanno cominciato ad amare questo stile del karate, sui loro volti la commozione in ricordo di una persona che ancora adesso, a 21 anni dalla morte, prendono ad esempio e ricordano viva più che mai nei loro cuori, nei loro gesti, nei loro pensieri.

Io, come la maggior parte dei presenti, non ho conosciuto il Maestro, però posso dire che attraverso coloro che hanno avuto questa possibilità, la sua presenza si poteva percepire in quanto grazie a lui e grazie ai suoi allievi centinaia di persone provenienti da svariate parti d’Italia si sono riunite per condividere la pratica di quest’arte marziale in ricordo di colui che lo ha reso possibile.

C.Lugnani



lo spirito, la mente ed il corpo.

allenamenti sportivi, nulla di agonistico ma, regolare, cercavo qualcosa che mi desse di più,

dell’intero individuo, ma non solo, dell’individuo che diventa un tutt’uno con il

Sportilia.

Romagna e la Toscana, lontano dal traffico e immediatamente ad un raccoglimento interiore, foresteria estremamente sobri non lasciano

**PER I CURIOSI – ANDATE SUL SITO K.I.S.A. [www.kisashotokai.org](http://www.kisashotokai.org) – E’ TROVERETE DEI BELLISSIMI FILMATI SULLA DIMOSTRAZIONE DELLA NOSTRA SCUOLA A SPORTILIA, REALIZZATI DA ARISA.**

## FABIO MILANI

Sono ormai quindici anni che frequento il Dojo dello Suishin-Kan, ma il karaté ho iniziato a praticarlo verso la fine degli anni ottanta, in un'altra palestra. Era stato un mio amico a consigliarmi, peccato che avevo sbagliato palestra e persona, ma fu così che iniziai il mio percorso nelle Arti Marziali. Lo stile di karate era lo Shotokan, molto diverso dal nostro, contratto, più statico, dove si prediligeva il kumite'. E' stata comunque un'esperienza interessante. Il problema all'epoca era la mancanza di strutture (dojo e palestre) e la continuità nella pratica era difficile. Un giorno un mio caro amico mi chiese dove andare a praticare il karate, l'ho indirizzato nella palestra di un maestro che già conoscevo da tempo, un certo Giorgio Vecchiet, dove, con sua moglie Patrizia, avevano da pochi anni aperto un dojo in via Valmaura. Questo mio amico era Paolo Modolo uno dei migliori nidan ed insegnanti attuali del nostro dojo. Sono felice di aver consigliato bene (penso e spero anche lui) Paolo in questa lunga esperienza di vita. Un paio di anni più tardi, era il 1993, anch'io decido di iniziare la pratica dello shotokai alla Suishin-kan. La cosa non è stata facile né per me né per il Maestro Vecchiet, avendo io ormai una matrice shotokan, praticavo molto contratto. Mi ci vollero molti mesi forse anni ad iniziare un lavoro degno del nostro stile.

Questo lo devo sicuramente al Maestro Giorgio Vecchiet, che con la sua grande sensibilità e capacità mi ha seguito, soprattutto in quel periodo, in maniera incredibile e costante.

Devo dire con grande sincerità che in tutti questi anni non sono stato mai molto costante nella pratica. Ringrazio il Maestro per la sua comprensione in questo senso. Negli anni ho visto passare molti praticanti (donne uomini e ragazzi) molti se ne sono andati, molti sono rimasti e continuano o ancora hanno ripreso la pratica. Quest'ultimi credo siano quelli che veramente si fondono benissimo nella filosofia della Suishin-kan cioè "La scuola dello Spirito Puro".

Ho fatto il mio Shodan nel 1998, nella splendida cornice di Bibione, sulla sabbia, dove molti di noi hanno dei bellissimi ricordi di questi lunghi stage estivi. Di questo esame ricordo bene il mio KATA (Kanku.dai), lo esegui correttamente ma persi un po' l'orientamento e con l'ultima tecnica mi trovai con le spalle ai Maestri / esaminatori, non capendo dove fossi finito!!!.

Qualche anno più tardi sono riuscito a fare l'esame di Nidan, era 2005, mi preparai molto bene in sintonia con Piero Vascotto anche lui per il II° dan, per diversi mesi prima. Ci siamo allenati con costanza e con l'aiuto di altri compagni del Dojo siamo arrivati all'esame in forma.

A conti fatti sono passati 20 anni da quando ho iniziato a praticare il Karate, ho sempre avuto soddisfazioni da questa "filosofia di vita", ho creato amicizie, ho fatto dei viaggi stage, ho anche fatto delle rinunce mai peraltro pentirmene. Posso costanza e la pazienza, la portano a sicuri risultati.

Ancora oggi penso che la Via del dice una canzone di un famoso  
"Quando pensi che sia salita."



vita", ho conosciuto molte persone, indimenticabili per partecipare agli sul lavoro per poter praticare, senza affermare serenamente che la determinazione nella pratica sincera

KARATE sia, (come la vita) come cantautore;  
finita è proprio la' che inizia la

# I passaggi di cintura

**Sono passati in gennaio 2008**

**Cintura gialla**

Steffi Giorgia, Della Picca Cristina, Lugnani Cristina

**Cintura arancione**

Alzetta Luca, Cecchi Noemi, Dal Ben Luca, Genzo Marinella, Travaglia Elisabetta

**Cintura verde**

Albertelli Paolo, Spada Adriana

**Cintura blu**

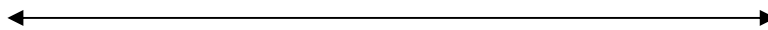
Alzetta Francesca, Fedrigo Sergio, Pellegrino Paolo,

Un particolare complimento a Mario Castellana che alla splendida età di 66 anni,  
praticando costantemente dal 1994 con il Maestro Vecchiet,

ha raggiunto un traguardo lodevole

**CINTURA NERA 2. DAN**

**BRAVISSIMO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



**Il Dojo SUISHIN-KAN con la collaborazione preziosa del Maestro Vecchiet mette ora a disposizione di tutti i suoi SOCI del materiale importante per l'apprendimento del KarateDo Shotokai.**

**DVD filmato del TAISHO**

**2 DVD filmati con 21 KATA**

**LIBRO FOTOGRAFICO con le tecniche fondamentali**

**del KarateDo Shotokai**

**LIBRO FOTOGRAFICO con 24 KATA del KarateDo Shotokai**

**Cofanetto 6 DVD fotografici con 24 KATA del KarateDo Shotokai**

# **I PROSSIMI APPUNTAMENTI IMPORTANTI**

## **PIZZATA SOCIALE DOMENICA 11 GENNAIO**

**GRANDE STAGE K.I.S.A. APERTO A TUTTI I GRADI CINTURA –  
PER IL XXII ANNIVERSARIO  
DELLA SCOMPARSA DEL SENSEI MURAKAMI-  
A TRIESTE  
IL 23-24-25 GENNAIO 2009  
(TUTTI I DETTAGLI SONO ALL'ALBO)**

**21-22 FEBBRAIO 2009 SEMINARIO K.I.S.A. SOLO PER CINTURE NERE  
A TRIESTE PRESSO IL DOJO SUISHIN-KAN**

**RITORNA A GRANDE RICHIESTA LO STAGE K.I.S.A. A PARMA  
IL 7 E 8 MARZO 2009  
APPENA POSSIBILE VI DAREMO LE INFORMAZIONI  
PER L'ALLOGGIO**

**STAGE K.I.S.A. A WUPPERTAL – GERMANIA  
APERTO A TUTTI I GRADI DI CINTURA  
24-25-26 APRILE 2009 - DIRETTO DAL NOSTRO SENSEI  
Costo viaggio A/R con Ryanair da TREVISO cca Euro 80,00**

**GRANDE APPUNTAMENTO PRIMAVERILE A BIBIONE  
TRE GIORNI CON LE ARMI BIANCHE SHOTOKAI  
14-15-16-17 MAGGIO 2009.**

**ANTICIPIAMO SIN D'ORA IL PREZZO MOLTO SPECIALE PER I TRE GIORNI DI  
PENSIONE COMPLETA PRESSO IL VILLAGGIO TURISTICO INTERNAZIONALE  
EURO 125,00 PER PERSONA!!!!**



**INDOVINATE CHI SONO I 6 KARATEKA MISTERIOSI????**