

Associazione Sportiva Culturale Gymnasium
L'Aquila
www.sakuradojo-aq.com

PRESENTA

“CLUB HARU”

春

Progetto Formativo Integrato
“Educare mediante l'Esercizio delle Virtù Umane attraverso l'Arte dei Samurai”

MONASTERO-FORTEZZA DI SANTO SPIRITO - OCRE (AQ)

www.monasterosantospirito.it

Venerdì 4 Giugno 2010



ingresso per invito

Fuori Programma ore 15,30
“BERARDINO - UNO DI NOI “

Santa Messa in ricordo di Berardino BRUNO giovane amico vittima del terremoto del 6.4.2009
Celebrerà don Rafael Diaz

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

- Ore 16,20 **Breve saluto** del Presidente Ass. Sportiva e Culturale Gymnasium
(A. Biondi);
- Ore 16,30 Daito Ryu Aikibudo **lezione teorico-pratica**, bambini e adulti,
“ L'esercizio delle Virtù Umane, dall'Arte Marziale alla vita quotidiana”
(R.Bucci – G.Sorbo);
Breve dimostrazione di spada Ono Ha Itto Ryu
(M. Fattore, D. Del Tosto, A. Silvestrini, P.Rotellini);
- Ore 17,15 “ La centralità delle Virtù Domestiche nell'educazione della persona” ,
presentazione del Progetto Educativo alle famiglie e agli invitati
(G.Sorbo);
- Ore 17,30 **Dibattito**;
- Ore 18,00 merenda, “**Snake Together**” sul suggestivo affaccio del Monastero.

PARTECIPERANNO
DAITO-DO San benedetto del Tronto
European Shiseikan Aikibudo

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Gymnasium Paganica, di cui mi onoro essere il presidente dal 2004, da decenni pratica e promuove la diffusione delle arti marziali giapponesi e in particolar modo il DAITO-RYU AIKIBUDO, che tradotto sarebbe l'aikibudo (la via del guerriero utilizzando l'armonia delle energie) della scuola (ryu) di Daito, un antico castello feudale giapponese dove il fondatore Shinra Saburo Minamoto Yoshimitsu abitava novecento anni fa.

The ASD Gymnasium Paganica, of which I'm proud to be the president since 2004, decades circulation and promotes the spread of Japanese martial arts and especially Aikibudo Daito-ryu, which would be translated Aikibudo (the Way of the Warrior using the harmony of energy) of Daito's (an ancient Japanese feudal castle where the founder Shinra Saburo Minamoto Yoshimitsu lived nine hundred years ago), school (Ryu).

Si tratta di un insieme di tecniche che i samurai del clan Takeda selezionarono, perfezionarono e tramandarono per avere le più alte probabilità di sopravvivenza e di vittoria in battaglia. Tecniche crudamente utilitaristiche, senza fronzoli o inutili abbellimenti. Solo le tecniche più efficaci sono arrivate a noi.

This is a set of techniques that the samurai of Takeda clan select, perfected and handed down them to get the highest probability of survival and victory in battle. Technical starkly utilitarian, no frills or needless embellishment. Only the most effective techniques come to us.

Inoltre questi antichi maestri individuarono all'interno dei valori in uso all'epoca quelli che ponevano i samurai nel miglior atteggiamento psico-fisico per l'utilizzo delle tecniche: era evidente che un guerriero in preda a sostanze debilitanti (alcool etc.) o a passioni distruttive (ira, gelosia, avidità, etc.etc.), nonostante una profonda conoscenza dell'arte del combattimento, era notevolmente indebolito.

Furthermore, these old masters identified within the values in use at the time those who put the samurai in the best physical and mental attitude to the use of techniques: it was evident that a warrior in the grip of debilitating substances (alcohol etc.) or destructive passions (anger, jealousy, greed, etc.etc.), despite a deep knowledge of combat, was considerably weakened.

Che senso ha studiare, praticare e diffondere oggi tecniche di combattimento che servivano alla sopravvivenza di guerrieri impegnati in battaglie all'ultimo sangue?

Certamente non corriamo il pericolo di perdere la vita in ogni istante della nostra esistenza. Sicuramente la vita del corpo non è in pericolo ma quella dell'anima sì, almeno quanto in epoca medievale!

What sense is there to study, practice and propagate now fighting techniques that were used for warriors' survival engaged in battles to the death? Certainly we don't run the risk to lose our lives in every moment of our existence. Surely the life of the body is not in danger, but the soul is, at least as the same measure as in medieval times!

Ecco allora che i valori dei samurai diventano anch'essi tecniche (non visibili) al fine di irrobustirci spiritualmente.

Here is that the samurai's values become technical (not visible) in order to bulk up spiritually.

Come l'antica sapienza ci dice e la moderna scienza ci conferma, il corpo, la mente e l'anima costituiscono un insieme unico e ogni azione, protratta nel tempo, in una di queste sfere potenzia o indebolisce anche le altre. Una malattia del corpo si accompagna ad una depressione psichica, una gioia dell'anima ci rende più energici e vigorosi.

The ancient wisdom tells us that the body, mind and soul are an integrated whole and every action, prolonged in time, in one of these spheres strengthens or weakens the other. The modern science confirms that a disease of the body is accompanied by mental depression, a joy of the soul makes us more energetic and vigorous.

Noi crediamo che un "consapevole" allenamento del corpo unito ad una pratica spirituale possa guidarci e renderci vittoriosi sulle sfide di oggi: le relazioni interpersonali, i problemi economici, la posizione sociale e soprattutto la più cruenta e spietata di tutte le battaglie, quella con noi stessi, con i nostri stati d'animo eccessivi, i pensieri negativi, i falsi valori, le malattie.

We believe that a "conscious" physical exercise combined to a spiritual practice can guide us and make us victorious over the today's challenges: interpersonal relations, economic problems, social position and especially the most cruel and ruthless of all battles, that one with ourselves, our excessive moods, negative thinking, false values, diseases.

Ogni "guerriero" è alla ricerca delle tecniche più efficaci che poi tende a tenere segrete. Ogni praticante cerca nello studio delle arti marziali le tecniche segrete. E può essere una ricerca che dura tutta la vita se non si sa cosa cercare.

Each "warrior" is in search of the most effective techniques which then tends to keep secret. Each practitioner seeks in martial arts the secret techniques. It may be a search that lasts a lifetime if you don't know what to look for.

Le tecniche segrete, perché da sempre davanti ai nostri occhi e pur tuttavia invisibili all'occhio impuro, tramandate dalla nostra scuola sono queste:

- Vivi come il vento;
- Immutabili come la montagna;
- Calmi come la foresta;
- Impetuosi come il fuoco.

Sono queste le tecniche segrete che tutti gli studenti cercano e che solo i saggi trovano.

The secret techniques, even if are always before our eyes and yet invisible to the impure ones, handed down from our school are these:

- *Lively like the wind;*
- *Unchangeable like the mountain;*
- *Quiet like the forest;*
- *Burning like fire.*

These are the secret techniques that every student seeks and that only the wise can find.

Così come sono scritte queste tecniche continuano a rimanere segrete finché non si arriva alle virtù che ne sono fondamento: in ordine prudenza, fermezza, temperanza, giustizia.

Notwithstanding written these techniques continue to remain secret until you come to the virtues that are the foundation: in order prudence, fortitude, temperance, justice.

Abbinando ogni virtù ad un periodo dell'anno, ci siamo sforzati di trovare all'interno dei nostri cataloghi le tecniche che meglio si abbinano ad ogni virtù e praticare prima le virtù e poi le tecniche all'interno e all'esterno del dojo (palestra).

Per questo il prospetto di cui prima diventa:

- | | | |
|--------------------------------|------------|-------------|
| - Vivi come il vento; | autunno; | prudenza; |
| - Immutabili come la montagna; | inverno; | fortezza; |
| - Calmi come la foresta; | primavera; | temperanza; |
| - Impetuosi come il fuoco. | estate; | giustizia; |

Combining every virtue to a period of the year, we have tried to find in our catalogs the techniques that best link together to every virtue and the virtues and practice first the virtues and after the techniques inside and outside the dojo (gymnasium).

Here is the coupling from the foregoing:

- | | | |
|--|----------------|--------------------|
| • <i>Lively like the wind;</i> | <i>autumn;</i> | <i>prudence;</i> |
| • <i>Unchangeable like the mountain;</i> | <i>winter;</i> | <i>fortitude;</i> |
| • <i>Quiet like the forest;</i> | <i>spring;</i> | <i>temperance;</i> |
| • <i>Burning like fire;</i> | <i>summer;</i> | <i>justice;</i> |

Lo studio delle tecniche, la pratica e l'elevazione spirituale è aperta a chiunque abbia tali necessità: studenti, adulti, uomini, donne, bambini e attraverso loro cerchiamo di arrivare anche alle famiglie.

The study of the techniques, the practice and spiritual uplifting is open to anyone with these needs: students, adults, men, women, children and through them we try to get to the family.

È il miglioramento di sé stessi come persone, attraverso la pratica delle arti marziali, la risposta alla nostra domanda su quale sia l'attualità delle discipline di combattimento.

The answer to our question on what's the topical subject of combat's disciplines is to improve ourselves through the practice of martial arts.

Il presidente

Attilio Biondi

CALMI COME LA FORESTA

TEMPERANZA

Chiunque lo sa: se anche percuoti il corso del fiume, nell'acqua non resta alcun segno.

SALUTO

Calmi come la foresta (temperanza)

I Samurai del clan Takeda consigliano nella loro esperienza guerriera che in ogni situazione il nostro animo deve restare Calmo come la foresta. Un proverbio occidentale coniato dai nostri avi recita “ la calma è la Virtù dei forti”. In questa lezione parleremo della temperanza come controllo, moderazione e canalizzazione dell'impulso d'ira disordinata.

L'ira disordinata può scatenarsi per una qualsiasi motivo dovuto ad un nostro errore, ad un errore di altri o ad una casualità. Come reagire dunque ad un impulso naturale che comunque vuol manifestarsi esteriormente con forza e violenza sia fisica che verbale. La tecnica del Daito ryu ci consiglia di schivare (prendere tempo) quando l'attacco iracondo arriva dall'esterno di temporeggiare comunque quando l'ira cresce dentro di noi. Cercando in questo spazio-tempo di ripristinare l'armonia ed annullare la forza disordinata e dirompente dell'ira disordinata che ci farebbe agire in modo squilibrato. Questo non significa assumere un atteggiamento superficiale, insensibile ma, solo canalizzare questa forza disordinata ed ordinarla nella giusta indignazione che può operare solo in uno stato di calma dell'animo.

L'Esercizio che proponiamo sarà dunque quello di prendere il tempo giusto e non

rispondere all'irascibilità nell'istante in cui vuole emergere ma aspettare un lasso di tempo variabile a seconda delle circostanze.

Quiet like the forest (temperance)

The clan Takedas' Samurai advise, because of their warlike experience, that in every situation our mind must stay quiet as the forest. A western proverb created by our ancestors recites " the quiet it is the Virtue of the strong ones". In this lesson we will speak of the temperance as checking, moderation and canalization of the impulse of messy anger. The rage disorder can be provoked by any mistake of ours, to an error of others or to a casualness. Therefore, as to react to a natural impulse that wants however to go out with strength and with physical and both oral violence. The DAITO RYU 'S technique recommends to us to shun (take time) when the irascible attack arrives from outside and, however, to take time when anger grows inside of us. During this time, looking for restoring the harmony and try to erase the messy and disruptive strength of the messy anger that would make us act in unbalanced way. This doesn't mean to assume a superficial attitude, insensitive one but, simply to canalize this messy strength and to order her/it in the right indignation that can operate only in a state of calm of the mind.

The exercise that we propose will be therefore that to take the correct time and not to answer to the irascibility in the instant in which it wants to going out but to wait for a different time according to the circumstances.

Per la famiglia

La famiglia è il nucleo fondamentale per la formazione e la crescita della persona. Cercheremo qui di estendere la lezione sul controllo dell'ira e di applicare lo stesso esercizio all'interno del nucleo familiare.

La tecnica dell'arte marziale ci insegna ancora una volta che l'esempio del maestro è l'unico modo per apprendere la tecnica medesima. E' impossibile trasmettere un determinato bagaglio tecnico solo con la trasmissione orale ma c'è bisogno fondamentale dell'esempio dimostrativo del maestro che con fare concreto riesce ad insegnare quel determinato movimento tecnico.

In famiglia pertanto non potremo mai educare i nostri figli solo dicendo fai questo o fai quell'altro, comportamento che assumerebbe un tono di comando che non lascia trasparire una lealtà di atteggiamenti tra il dire ed il modo di comportarsi. In questo modo sarà pertanto molto difficile trasmettere quello che si vorrebbe. Credo che per

ogni genitore l'educazione di un figlio ad una vita virtuosa sia il più grande successo della sua stessa vita.

Nel caso particolare del controllo dell'ira pertanto non possiamo dire ad un figlio di non essere violento con gli altri, di non rispondere in modo irruento, di non dire parolacce se poi tra coniugi avviene tutto ciò davanti agli occhi del piccolo.

Un esercizio pertanto utile da attuare quando il confronto verbale tra i coniugi inizia a caricarsi sfociando anche in scatti d'ira prima di giungere a questo, tagliare il discorso (prendere tempo) allontanandosi anche con una scusa, e ritornarci su in un secondo momento con la dovuta calma.

Importante in questi frangenti è non discutere comunque davanti ai figli rimbeccandosi ma magari farsi notare quando si ci chiede scusa dando quindi esempi positivi e propositivi.

For the family

Family is the fundamental nucleus for the formation and the growth of people. Here, we will try to extend the lesson regarding the anger control and to apply the same exercise inside the family nucleus.

The technique of the martial art teaches us, once more, that the example of the teacher is the only way to learn the same technique. It is impossible to transmit a determined technical baggage, only by oral transmission but there is a fundamental need of a teacher' demonstrative example. Teacher succeeds in teaching that determined technical movement with to do concrete. As Parents, therefore, we cannot educate our children only saying you do this or you do that other, it could be a behavior that a tone of command would assume that doesn't allow to shine through a loyalty of attitudes among to say and the way to involve him. In this way it will be therefore very difficult to transmit what parents really want. I believe that every parent wishes a child's education as a virtuous life and it would be as the greatest success of his/her same life.

In the particular case of the control of the anger therefore we cannot say to our child not to be violent with the other ones, not to answer in a impetuous way, not to say bad words if all of this happens in front of the eyes of the small child.

Therefore, an useful exercise to do when consorts start to have an oral comparison that begins to burden itself also flowing in releases of anger before reaching this, is to cut the argument (to take time) also getting further itself with an excuse, and to return above there in a second moment with the calm.

Important in these breakers it is not to discuss in front of children retorting itself however but even to make to be noticed when he apologizes us giving therefore

positive examples and proactive.

JUNBI TAISO	fatto con grandi estensioni: la flessibilità del corpo migliora quella mentale. Una grande flessibilità ci consente di prevenire anche il sorgere dell'ira.
UKEMI WAZA	aumento del controllo e dell'equilibrio psicofisico. Se l'ira insorge è necessario saperla controllare.
TEISHO (sulla fronte)	aumento dell'autocontrollo su attacchi deboli ma ripetuti. Resistere alle provocazioni allarga i confini della pazienza. Una grande pazienza se non previene almeno controlla l'ira.
TECNICHE SU PRESE <i>Koshi guruma</i> <i>Kiri gaeshi</i> <i>Kote gaeshi</i> <i>Shiou nage</i> <i>Kiri-ha</i>	controllo della forza ed energia negativa di chi riesce ad arrivare a contatto. Amici, parenti, colleghi.
TECNICHE SU ATEMI <i>Kote gaeshi</i> <i>Uchi ude gaeshi</i> <i>Shiou nage</i> <i>Tsuri otoshi</i>	canalizzazione dell'energia negativa mediante il vuoto e successivo controllo. mette in evidenza la debolezza di chi attacca in preda all'ira.
SALUTO	
ZAN SHIN	controllo a distanza del pericolo e stato Psicofisico virtuoso nel quale è possibile percepire senza sforzo ogni potenziale pericolo.

Il direttore tecnico
Giuseppe Sorbo

Si Ringrazia:



Piparo Nicola s.r.l.
Tel.0865 813902

Ottica Centrale



Fratelli Nurzia

Reale Mutua



Comune di Ocre

Ristorante
Maria La Villetta
tel.0862 606629



Supermercato Ciuffetelli
Bazzano tel.0862 442070