



# UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI AREA DISCIPLINE ORIENTALI

[www.uisp.it/discorientali](http://www.uisp.it/discorientali) [disc.orientali@uisp.it](mailto:disc.orientali@uisp.it)

Sede Nazionale: Via Riva di Reno 75/3° - 40121 Bologna

Tel. Centralino UISP 051/228390 Fax. 051/225203 - Tel/Fax diretto APO 051/230665

## SPORT DI CITTADINANZA

Fin dalla sua nascita nel primo dopoguerra l'UISP ha colto l'importanza dello sport, dell'attività motoria in generale, non solo come elemento di gioco, di evasione, ma come qualcosa di molto più importante, sia per l'educazione e la realizzazione della persona, sia per il potenziale associativo che esprime. L'associazionismo sportivo, la cultura del corpo diventano un pezzo fondamentale nella qualità della vita delle persone e della crescita individuale, civile e sociale.

La UISP, attraverso tutto il suo movimento, si è impegnata pertanto per il diritto alla pratica sportiva con quello che comporta sul piano della promozione, della costruzione di opportunità, agendo su fruibilità e metodologie, senza perdere di vista la qualità e la finalità della proposta motoria ed associativa. Diritti, ambiente, solidarietà, da sempre sono le parole d'ordine dell'UISP per affermare lo "Sport di cittadinanza". In perfetta armonia con questa filosofia associativa dagli anni settanta è nata prima la Lega Judo, poi divenuta Lega Arti Marziali fino a trasformarsi in Area Discipline Orientali. Questa maturazione non è stato solo il frutto dell'aumento delle discipline ma è la conseguenza di una scelta di spostamento di asse culturale. Nel proporre le arti marziali orientali stiamo molto attenti nel tenere alta la cifra tecnica e conservare il valore tradizionale della disciplina. Una certa sportivizzazione, ma ancor di più mercificazione spregiudicate di queste discipline ne hanno, negli anni, eroso non solo i valori etici fondanti ma anche le caratteristiche precipue di qualità tecnica.



*Franco Biavati, presidente dell'ADO.*

La banalizzazione e talora l'imbarbarimento sono un male progressivo che sta depauperando i "principi attivi" delle arti orientali. Occorre invertire una tendenza: costruire delle competizioni di alto profilo tecnico ed agonistico, dove l'incolumità dell'atleta sia un punto fisso non negoziabile, il confronto leale prevalga sullo scontro e la vittoria tout court; formare degli insegnanti non solo con un bagaglio tecnico appropriato ma che abbiano la capacità e la consapevolezza di essere veri educatori; creare opportunità associative, di interscambio culturale, aperte, inclusive di ogni diversità. Nel

disagio fisico ed esistenziale del nostro tempo le discipline orientali possono essere un valido aiuto a patto che siano praticate con serietà e competenza. Le discipline orientali rappresentano un patrimonio di grande attualità, orientate a stili di vita attenti al mantenimento dell'equilibrio psicofisico, alla "cura" di sé, ad una coscienza universale, al rispetto dell'altro e al controllo dell'ego, senza per questo soffocare espressività e creatività personali. Il loro sempre più frequente ingresso in progetti per la prevenzione, assistenza e riabilitazione in varie patologie, accanto ai più tradizionali programmi



educativi per giovani e giovanissimi, testimoniano quanto siano preziose proprio per la prevenzione alla salute e l'educazione. Le arti marziali sono opera di pensatori, ancora prima che di guerrieri. La matrice di tutte le discipline orientali autentiche poggia saldamente su elaborazioni filosofiche, etiche e culturali. Questa è la collocazione semantica delle arti marziali e delle discipline orientali. E' significativo come tutto il pensiero orientale avanzato, sia accomunato dal bisogno di raggiungere una meta ideale, grazie ad un sincero e costante impegno di ricerca. Attraverso un tenace lavoro di introspezione ci si pone il problema del rapporto con se stessi, con gli altri e l'ambiente circostante, in una continua ricerca di metodi utili ad attivare energie endogene naturali, per essere più sani, più completi e per dare un significato alla propria esistenza. In quest'interpretazione escatologica, ognuno può trovare il proprio equilibrio, il proprio ritmo di vita. Questa concezione sembra antesignana dell'elaborazione dello Sportpertutti. Nel microcosmo personale della pratica di un'arte orientale c'è la metafora dell'universo, della vita. Con le sue difficoltà e privazioni, i suoi conflitti e le sconfitte, le sue ansie e le paure, ma anche il suggerimento di un percorso per capire se stessi e gli altri, per una

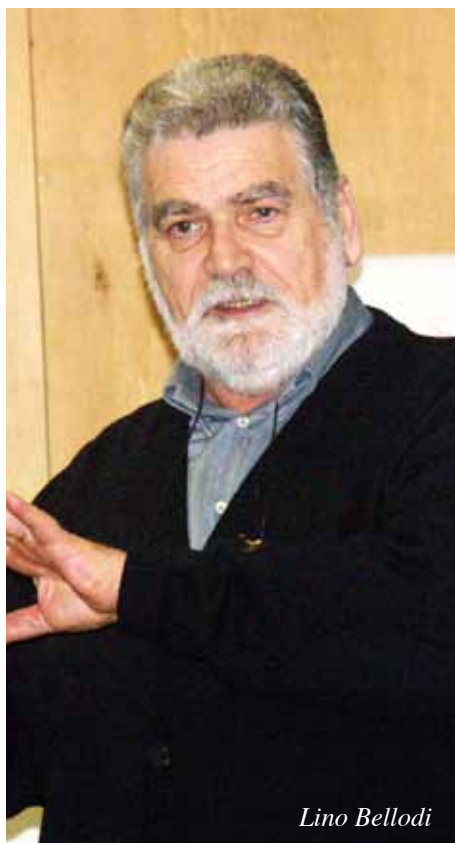
convivenza con la natura. Un modo per dare un senso alla vita, gustarsela. Ridà all'uomo la sua centralità, la sua unità, la sua unicità, la sua "sacralità", in opposizione ad una visione che, invece, lo vede come semplice organismo o anonimo strumento. Ogni disciplina orientale è un metodo di ricerca. Va condotta con tenacia, costanza e pazienza. È una ricetta antica di cui l'uomo contemporaneo ha tanto bisogno. Non demonizziamo le manifestazioni moderne che possono assumere, servono a divulgarle con più facilità, ad introdurle in tanti contesti, a non rimanere di nicchia, ma noi facciamo molta attenzione a mantenere distinta la sostanza, la realtà, dall'ombra che riflette. Altrimenti, è inevitabile che il suo principio attivo perda efficacia. Siamo custodi di un tesoro di abilità e virtuosità. Le arti marziali, le discipline orientali ci suggeriscono la sobrietà, la lealtà, ci insegnano ad amare, ci educano alla conoscenza, ci infondono coraggio. Questa roba va difesa, dall'oblio, dall'abisso del consumismo, corrosivo di ogni significato ed equilibrio. Ed è questo che noi, per parte nostra tentiamo di fare. Un altro nemico è dentro di noi: l'autoreferenzialità. Le discipline orientali non sono solo un grande sistema educativo, ma la chiave mediatrice tra la natura e l'uomo. Crea dialogo dove

c'è conflitto, ci libera dalle miserie spirituali, dalle paure e dal vuoto della società contemporanea. E quello che ci piace di più di questa interpretazione alta, spirituale, è che è laica. Un nuovo umanesimo è possibile e anche con le arti marziali, con le discipline orientali, possiamo contribuire a realizzarlo. Noi concretamente lo abbiamo dimostrato con le nostre attività, con la nostra stessa natura, cercando di essere d'esempio anche nelle relazioni che costruiamo. Gli esempi sono tanti, è il lavoro quotidiano, nelle tante attività ed iniziative. Ne voglio citare uno perché va dato merito a chi ci ha lavorato. Mi riferisco alla realizzazione del testo "Vibrazioni nella forza", una testimonianza di collegialità oltre che un prodotto di qualità culturale, riconosciutaci anche in ambiti accademici nazionali ed internazionali. Continueremo su questa strada. Non dobbiamo derogare nulla all'onesta intellettuale che ci ha sempre contraddistinto e alla qualità della nostra proposta tecnica ed associativa. Questa è la nostra forza: la serietà e la qualità, dei nostri tecnici e della nostra attività. (Franco Biavati)



# LA FORMAZIONE: UN RUOLO STRATEGICO

Il posto di grande rilievo che l'Area delle Discipline Orientali (ADO) occupa in ambito UISP è dovuto al suo saper essere laboratorio di innovazione. L'Area ha assunto questa denominazione dal 1998 per chiarire una "evoluzione etica" rispetto alla precedente esperienza fatta col nome di Lega Arti Marziali. Nel corso degli anni, infatti, alle arti centrate sullo studio delle tecniche di combattimento di origine orientale, si sono aggiunte varie altre discipline di varia origine geografica (Cina, Corea, Giappone, Sud est asiatico, India ...) che, pur distanti da pratiche di lotta, traggono origine da principi teorici e filosofici similari, ricercando l'equilibrio personale tramite una coerente autoeducazione del corpo e della mente. L'intento dell'ADO, attra-



*Lino Bellodi*

verso il potenziamento dei Percorsi di Formazione interdisciplinare trasversale, è finalizzato a formare Insegnanti capaci di adeguare la propria preparazione e le proprie capacità didattiche alla complessità crescente della società che richiede non solo una accurata preparazione tecnica ma anche importanti competenze in ambito socio-psicopedagogico. L'attuale metodo formativo, più maturo del precedente, soddisfa in larga misura le richieste che vengono dalla complessa realtà contemporanea, e l'ADO-UISP lo può legittimamente proporre come garanzia per il cittadino interessato a intraprendere un nuovo percorso di sviluppo personale attraverso la pratica delle discipline orientali.

*(Lino Bellodi)*

## JUDO



*Claudio Bufalini*

Il judo nasce nell'UISP nei primi anni settanta costituendo la Lega Judo, poi trasformata in Lega Arti Marziali e quindi in Area Discipline Orientali. Per cui il judo rivendica un po' il ruolo di fondatore dell'Area Discipline Orientali di cui attualmente ne costituisce uno dei settori più importanti a livello numerico, qualitativo e organizzativo. Le attività del settore sono molteplici e riassumibili in: Studio tecnico; Formazione; Attività agonistica. Lo studio tecnico, curato dalla nostra Commissione Tecnica Nazionale, prevede uno Stage Tecnico Nazionale l'anno con sessione di esami per gradi alti (da 3° dan in su), Corsi Regionali per l'acquisizione della Cintura Nera 1° e 2° dan, Stage Tecnici Interregionali e Regionali e riunioni riservate ai tecnici nazionali e regionali. Inoltre un apposito gruppo di studio si occupa del Judo Tradizionale per riscoprire i principi di questa disciplina e

cercare un confronto con analoghi gruppi di altre organizzazioni sia a livello nazionale che internazionale. La formazione didattica prevede annualmente uno Stage Nazionale per Insegnanti con sessione di esame e corsi regionali di durata biennale per approdare, appunto, all'esame per Insegnante Tecnico di Judo. Parallelamente un gruppo di studio si occupa dell'attività giovanile proponendo proprie esperienze affiancate da momenti di formazione con docenti esterni esperti dell'argomento. Anche l'attività per i diversamente abili ha catturato la nostra attenzione ed anche in questo caso abbiamo un gruppo di studio che se ne occupa, coadiuvato da esperti esterni. Partirà a breve un corso organizzato insieme ADO UISP e FIJLKAM. Infine abbiamo corsi regionali e aggiornamenti nazionali per Arbitri e Presidenti di Giuria. L'attività agonistica vede, a fianco dell'attività delle regioni



con Trofei e Campionati, Trofei a carattere interregionale e nazionale e un Campionato Nazionale annua-

le. Inoltre, con vari allenamenti collegiali, si cura la formazione di una Rappresentativa Nazionale

che annualmente partecipa ai Campionati Internazionali CSIT.

*(Claudio Bufalini)*

## JUDO TRADIZIONALE

Con la costituzione di un gruppo di lavoro sul “Judo Tradizionale” l’Ado Nazionale ha voluto dar seguito a quanto manifestato da più voci e da quanto emerso in un paio di seminari Nazionali. Un ragionamento ampio sul Judo Tradizionale parte da una considerazione. Il modello Olimpico non può essere il modello per tutti, per molti per mancanza di doti, per tanti per mancanza di interesse. Quando si parla di modello Olimpico attenzione non si parla di Olimpiadi, si parla di un modello di pratica sportiva che ha come solo fine la ricerca del risultato agonistico. Limitarsi a questo non è nella direzione della nostra mission. Il modello olimpico è una risposta ad una gamma di domane e di potenzialità che l’ADO, attraverso il Judo può offrire. La possibilità di leggere quanto il Prof Jigoro Kano ha scritto sul Judo, ci dice che questi scritti sono quanto mai attuali e ci indicano a distanza di un secolo la sua lungimiranza. Proprio partendo da quanto scritto dal Prof Kano, anche a distanza di più di cento anni, ci rendiamo conto di quante possibilità il Judo



*Pino Tesini*

ci offre e di quante poche ne usufruiamo, educazione, cultura, socialità e poi anche competizione ma con un modello diverso, è importante vincere ma più importante come si vince. Il Judo per nostra fortuna, anche se pochi ancora lo ricordano, non essendo nato come disciplina sportiva ci offre la grande chance che altre discipline non hanno, di poter differenziare le proposte dando a tutti, Sportper tutti, la possibilità di praticare con obiettivi

diversi. Il Judo Tradizionale non è e non può limitarsi ad un regolamento di gara diverso ma con gli stessi obiettivi del modello Olimpico, deve offrire un modello diverso abbinando cultura e pratica, intendendo per cultura “tutti insieme per crescere e progredire” non solo nel Judo ma nella Società. Un modello nel quale la competizione sia individuale che a squadre o di Kata non sia mai fine a se stessa ma faccia parte di un contesto che abbinati alla competizione un momento culturale e di aggregazione inscindibili l’uno dall’altro, che faccia ritrovare ai judoka il piacere di stare insieme a costruire qualcosa che valga la fatica e l’impegno profusi. L’obiettivo del gruppo di lavoro sul Judo Tradizionale deve essere proprio questo, guardare ai propri associati e dialogare con quanti in Italia (Aise, Fijlkam ed altri) e in Europa (gruppi in Francia Belgio Spagna e Portogallo) si sono posti lo stesso problema.

*(Luciano Gradi e Pino Tesini)*



## JUDO ADATTATO

L'Ado con il settore Judo ha negli anni sviluppato significative esperienze sul tema delle disabilità. Occuparci di handicap ci costringe a uno sforzo culturale grande: promuovere lo Sport per tutti in una logica di pari opportunità, senza scivolare nell'erogazione di servizi specialistici, partendo da un modello di Judo-Adattato che ha in Europa (FR BE OL GB ecc) sviluppato grandi esperienze. Ci accorgiamo che spesso si parla di integrazione come beneficio da procurare ai disabili e così si passa subito a disegnare delle politiche per portatori di handicap. Invece, proprio per fare delle buone politiche sociali ed educative, prima dobbiamo mettere nuovamente al centro i benefici, il cambiamento che tutti noi possiamo ottenere mediante la comunanza, la mescolanza, il dialogo con persone che vivono ogni giorno una certa diversità. D'altra parte "diversità" e "divertimento" vengono dalla stessa radice: divertire, cambiare strada, modificare la consuetudine, incrinare la routine. Le possibilità che il JUDO offre ai nostri ragazzi disabili di apprendere con il corpo ciò che la mente fatica a capire, sono: la scoperta delle proprie doti fisiche, il contatto stret-



to con i compagni in soggetti che hanno spesso delle grosse difficoltà a farsi toccare, e diventa un'esperienza importantissima spesso risolutiva di blocchi. L'utilizzazione del proprio corpo e la scoperta delle correnti d'energia che vi circolano permette ai disabili una presa di coscienza della propria "FORZA", questa resta un'esperienza indimenticabile la cui memoria rimane nel tempo. Va ricordata un'altra delle possibilità che il JUDO offre, una

delle pochissime, se non l'unica, di praticare un'attività "INSIEME" agli altri. Finalmente dopo le esperienze degli ultimi anni di formazione per Tecnici in collaborazione con FIJLKAM E AISE partirà il progetto in cinque Regioni messo in campo con la FIJLKAM che sarà articolato in 5 giornate una per Regione.

*(Pino Tesini e Giorgio Sozzi)*

## KARATE



Fin dal suo primo sviluppo in Italia il Karate ha subito divisioni e scissioni. Assistiamo al perpetuo migrare di Maestri e dei loro allievi da una organizzazione ad un'altra. Tutto questo non ha fatto bene al Karate, non solo perché la stessa logica sul piano internazionale ha danneggiato l'immagine della disciplina e gli ha inibito l'opportunità di diventare disciplina olimpica, ma soprattutto perché è in declino il livello tecnico: si sostituisce la meccanica dei

gesti ai suoi significati profondi, perché ormai non li conosce quasi più nessuno. Per questo la linea del nostro settore è sempre stata quella di coltivare insieme all'attività agonistica, quella di dare molta importanza alla formazione tecnica di stile. Dentro il settore lavorano ed organizzano numerosi stage, Tecnici di Shotokan, Shotokai, Wado Ryu, Goju Ryu e Shito Ryu. Noi non vogliamo essere una nicchia, nessun integralismo, quindi,

ma perseguiamo coerenza e qualità della proposta associativa, didattica e tecnica in un fitto programma di stage didattici e tecnici, di attività agonistica a tutto campo, di rassegne ed attività rivolte ai bambini. Non ultimo, il settore tesse una ricca rete di relazioni internazionali per scambi culturali e attività di confronto tecnico ed agonistico.

*(Domenico Garone)*

## YOGA

Magica parola, "yoga", e in effetti è davvero magica perché, con le sue peculiari perlustrazioni della mente umana, ha messo in rilievo la soggettività delle percezioni che riceviamo nel contatto con l'esterno, con la realtà. E' risaputo, infatti, e la psicologia della testimonianza lo conferma, che se diverse persone assistono ad uno stesso evento, ad esempio un breve filmato di un incidente stradale, e subito dopo sono invitati a stendere una breve relazione su quanto visto, le discrepanze fra le diverse versioni saranno semplicemente incredibili. Cosa è successo? Ciascuno ha riportato la propria realtà, o meglio, ha interpretato l'evento dal proprio personale punto di vista, cioè secondo i costrutti della propria psiche. Tutto ciò era ben chiaro ai pensatori indiani che avevano coniato il termine sanscrito "maya" - da cui deriva "magia" e che viene normalmente tradotto con "illusione" anche se la sua traduzione letterale è "per me"- che sta a significare proprio questa particolare caratteristica della nostra mente. Cosa ci insegna questa riflessione? Almeno due cose, meglio dire tre. La prima e la più immediata è il dovuto rispetto per l'altrui pensiero. La seconda e la più importante in assoluto è l'invito ad osservare la realtà cercando in essa le costanti che la sospiangono nel suo divenire.

Vale a dire l'eterno suo movimento e l'altrettanto eterno "desiderio di miglioramento", o "evoluzione", ovviamente sottoposta ai tanti errori di programmazione e avanzamento dovuti all'imperfezione insita nelle costruzioni della realtà o della natura che dir si voglia. E allora sì che potremo comprendere, noi moderni assillati dalle mille cose dell'esistenza, qual è il "senso" della vita, cioè la sua direzione, e dovremo ammettere che è eternamente evolutiva. La terza ci riguarda molto da vicino ed è una conseguenza logica della seconda. Se in tutti noi c'è un "desiderio di miglioramento" che ci accomuna dovremo ammettere l'importanza della solidarietà e della cooperazione, che, d'altra parte, è così radicata in noi che addirittura la genetica l'ha dichiarato, dopo aver scoperto che tutti noi possediamo il "gene della solida-

rietà" ed aver provato che, quando viene attivato, procura benessere. Queste sono le cose che la filosofia e la psicologia yoga insegnano e, occorre ricordarlo, lo Yoga è una filosofia realizzativa ortodossa dell'India e non un metodo ginnico. Ed è per il raggiungimento di questi fini che lo Yoga, da almeno tremila anni, ha strutturato un metodico e sottile lavoro che insiste sul corpo, sulla mente e soprattutto sul respiro. E' bello sottolineare, per concludere, che i valori sottolineati dalla nostra iniziale riflessione sono gli stessi dell'Ente di formazione sportiva al quale apparteniamo: la UISP ed è con questo spirito che l'ADO organizza varie scuole che si raccordano tra di loro nel rispetto delle loro autonomie nel loro percorso di pratica, di studio, di formazione e di ricerca.

*(Giuseppe Tamanti)*

## AIKIDO

Il settore Aikido ADO UISP, è oggi una delle realtà maggiormente significative per l'Aikido in Italia. Diverse sono le ragioni che hanno fatto del gruppo ADO un interlocutore di supporto al quale si rivolgono molte fra le organizzazioni italiane, europee e extraeuropee, che si occupano di questa disciplina. Fra le suddette ragioni, possiamo certamente annoverare il numero di praticanti, così come il valore tecni-

co del corpo insegnanti, nonché la statura internazionale dei maestri; ma ciò che deve essere riconosciuto principalmente è il consenso di un'organizzazione popolare, che gode di una credibilità presso le istituzioni a tutti i livelli. Dall'intesa con il tessuto sociale, perciò, l'Aikido ADO UISP trae la sua forza. Quello che aggrega le persone non è più la fascinazione del singolo maestro, né il valore sportivo stret-





tamente individuale del campione, ma il rigore e la qualità di una formazione continua e collettiva. Rendere realtà sul piano politico una tale idea è stato faticoso, perché alle arti marziali è tradizionalmente connaturata una struttura verticale. La difficoltà di trasformare (idealmente e quantomeno sul piano delle

relazioni istituzionali) la figura del maestro in quella di un docente a tutti gli effetti, alla fine è stata superata. Prova ne sia, l'interessamento alla formazione ADO di singoli "maestri" di chiara fama, come quello di intere organizzazioni o parte di esse, e soprattutto l'apertura di relazioni diplomatiche, non media-

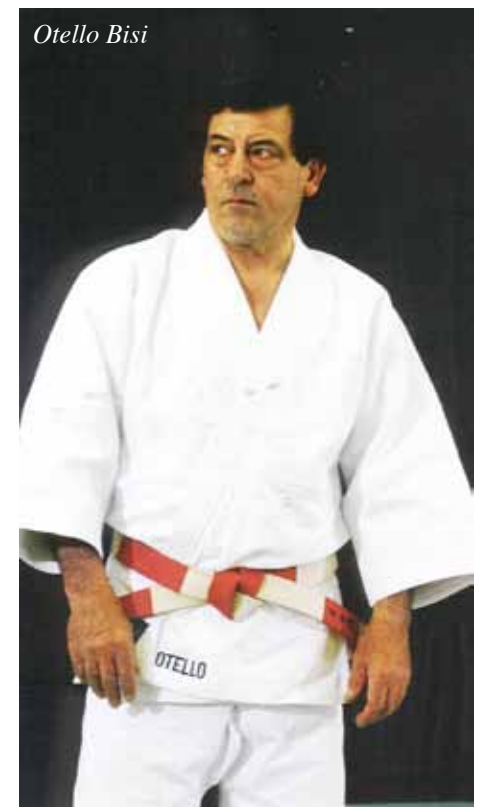
## JU JUTSU

Una lunga storia ed un percorso travagliato attraverso la moltitudine di realtà tecnico agonistiche presenti sul territorio, caratterizza il Settore Jujitsu dell'ADO UISP. Percorrendo molteplici sentieri e grazie all'apporto di tecnici di estrazioni differenti si è arrivati oggi a configurare una realtà marziale articolata ma comunque ben amalgamata. Sono infatti riconosciute oggi ufficialmente dall'ADO nazionale sei scuole (o gruppi) che raccolgono società distribuite per tutta la nazione, con una maggiore concentrazione nell'Emilia Romagna, nella Liguria, nella Toscana, nel Piemonte, nel Veneto e nella Puglia. Tali gruppi sono rappresentati nella commissione tecnica nazionale da un loro caposcuola e sono: Centro Nazionale JuJitsu, Goshin-Jitsu ADO UISP, Hakko-Ryu, Metodo Bianchi, Ju-Jutsu Aiki-Jujitsu Tradizionale, Gruppo Toscano Jujitsu. Nel Jujitsu ADO siamo riusciti a far lavorare in armonia scuole con una estrazione tradizionale e scuole con una estrazione più agonistica. Sono infatti tredici anni che la UISP organizza

due campionati nazionali di Jujitsu per stagione, in collaborazione con lo CSEN nazionale, con il quale si è nel tempo cementata un'intesa ed un affiatamento che ci hanno consentito di organizzare competizioni ad alto livello. Grazie a questo universo agonistico abbiamo mantenuto sempre vivo un serbatoio di atleti di ottima levatura e sempre aggiornati con le normative Internazionali, utilizzando nelle nostre manifestazioni i regolamenti Internazionali del Fighting System e del Duo System. Certamente non meno rilevante è lo studio del Jujitsu tradizionale, dove si è voluto valorizzare l'importanza delle nostre radici e della nostra storia marziale. Abbiamo unificato tanti gruppi differenti sotto un unico programma d'esame nazionale che vuole esaltare la conoscenza tecnica di tutti i nostri praticanti evidenziando le qualità della propria scuola di appartenenza. E' stato completato dal compianto Maestro Otello Bisi un aggiornato e completo Testo per Istruttori di Jujitsu, fiore all'occhiello del nostro settore. Sempre protesi ad esaltare le straordinarie qualità

te, con l'Hombu Dojo dell'Aikikai di Tokyo e con la FFAAA di Parigi. Il settore AikidoADO UISP, sul piano politico-amministrativo è una consociazione di associazioni. Queste si distribuiscono in quattro indirizzi tecnici differenti: Aikido Aikikai- Aikido Iwama Ryu-Ki Aikido-Yoshinkan. Ogni indirizzo tecnico ha un proprio referente-maestro ed un proprio governo autonomo. I tre organismi rappresentano la totalità della popolazione aikidoistica del settore, rispondono in primo luogo alle Fonti del Diritto Italiano, nonché allo Statuto dell'UISP e ai Regolamenti dell'Unione e dell'ADO.

*(Daniele Granone)*



della nostra Dolce Arte i tecnici del settore Jujitsu ADO credono nei valori fondamentali e nelle direttive che l'ADO Nazionale da sempre porta avanti ponendo in primo piano la formazione e l'aggiornamento tecnico e didattico dei nostri praticanti.

*(Piero Bianchi)*

# JU TAI JUTSU

Arte marziale tradizionale di origine cino-giapponese, il Ju Tai Jutsu è una disciplina del corpo e della mente che si potrebbe oggi definire una Via dell'Azione: un metodo di formazione psicofisica che mette in gioco il corpo e privilegia l'immediatezza del gesto per educare e rafforzare lo spirito.

Il Ju Tai Jutsu è un'attività fisica energica e funzionale che permette di accrescere capacità motorie in diversi ambienti e situazioni, migliorare l'abilità nei riflessi, l'agilità, la coordinazione generale del corpo, oltre che aumentare l'efficienza muscolare. L'assenza di agonismo, inteso come competizione sportiva finalizzata ad una vittoria, rende lo studio di tecniche di combattimento corpo a corpo e l'utilizzo di armi tradizionali strumenti che stimolano il confronto con se stessi e gli altri. Il programma di

pratica è un percorso attraverso cui si è guidati alla graduale maturazione di un più radicato senso di autostima e sicurezza. Uno studio che avviene attraverso la ricerca di una maggiore consapevolezza di sé, l'accettazione e il superamento dei propri limiti e lo sviluppo delle proprie potenzialità. Esercizi e tecniche, combattimenti e prove costituiscono la Via per confrontarsi con il proprio corpo, le proprie difficoltà: è dentro di sé che il praticante scopre di volta in volta i "nemici" con cui misurarsi, individualmente e con l'aiuto dei compagni di pratica. Il Ju Tai Jutsu è un'antica arte marziale tradizionale le cui origini risalgono al Giappone premedievale, e dalle cui tradizioni ha mediato non solo il programma tecnico, ma la stessa impostazione metodologica, i fondamenti culturali e gli scopi formativi: una caratteristica

che rende "l'Arte della Flessibilità del Corpo" una realtà unica nel mondo delle arti marziali.

La Scuola di Cultura e Discipline Orientali Yoshin Ryu è un'Associazione culturale che dal 1978 opera sul territorio di Torino e Provincia per promuovere e diffondere la cultura giapponese, proponendosi come ponte tra Oriente e Occidente per far conoscere al pubblico le Arti, le Tradizioni e le Pratiche del Giappone medievale e contemporaneo. Un ponte costituito da iniziative, percorsi di formazione, mostre, manifestazioni ed eventi con lo scopo di ripercorrere e ricreare quei filoni culturali di Ricerca sull'Uomo che, nei secoli, vennero coltivati e tramandati nelle antiche scuole marziali, nei monasteri e nei clan guerrieri.

*(Alessandro Nepote)*





# TAIJI QUAN

Il settore del Taiji Quan dell'ADO/UISP ha avuto negli ultimi due anni uno sviluppo notevole. Alle due scuole, l'ITCCA e la CXWTA, che hanno inizialmente dato vita al settore, si sono aggiunte numerose altre scuole sparse su tutto il territorio nazionale. L'ADO da sempre molto attenta alla qualità delle Associazioni riconosciute, ha posto tramite alcuni articoli del regolamento dei vincoli proprio a garanzia della qualità del settore. Un Esecutivo di settore rinnovato, sta muovendo i primi passi nella giusta direzione. La visione non agonistica di tutte le Scuole afferenti al settore aiuta in questo senso. L'attività rivolta verso l'esterno è quindi divulgativa e a sostegno della promozione del settore stesso. La partecipazione a molti eventi, Festival delle Discipline interne, Festival della Salute, Terra Futura, tanto per citarne qualcuno di rilevanza nazionale, dà l'opportunità alle Associazioni di proporsi al grande pubblico e nello stesso tempo di promuovere la disciplina. La "giornata mondiale del Taiji quan" è un'altra occasione di promozione della disciplina che viene proposta sul territorio spesso con il patrocinio delle Amministrazioni locali. Quasi tutte le Scuole propongono durante l'anno stage di livello internazionale, ma l'appuntamento più importante relativo alla formazione ed all'aggiornamento rimane quello che si tiene tradizionalmente a Modena alla fine settimana di novembre. Tutte le Scuole, le Associazioni e gli insegnanti riconosciuti vi partecipano più per interesse che per dovere, mettendo così in risalto il piacere di incontrarsi, confrontarsi e progredire insieme. Vengono proposti spunti molto interessanti sia sugli aspetti relativi al benessere che a quelli più marziali, legati alla difesa personale. Quest'anno in particolare insie-



me alle altre Discipline Bionaturali, Yoga, Shiatsu e Qi Gong, si terrà una mattinata di lavoro in comune proprio per evidenziare che gli

aspetti sottesi a queste discipline del benessere sono gli stessi.

*(Marcello Vernengo)*

## QI GONG

Il Qi Gong è l'arte di coltivare il Qi, il "soffio vitale" che nutre la vita. Disciplina cinese di tradizione millenaria il Qi Gong è un insieme di tecniche (gong) che favoriscono il benessere e la salute psico-fisica attraverso un lavoro volto a riequilibrare e rinforzare l'energia vitale dell'uomo (qi). Nel corso dei secoli il Qi Gong si sviluppa in ambiti diversi con implicazioni differenti dando origine a molteplici scuole. Le più importanti possono essere così schematizzate:

- scuola medica volta alla prevenzione e alla cura delle malattie;
- scuola confuciana tesa a coltivare il carattere e la virtù morale;
- scuola buddista, di derivazione indiana e tibetana, basata essenzialmente sullo sviluppo della consapevolezza e sul distacco con lo scopo di raggiungere l'illuminazione;
- scuola taoista che trova origine in antichissime pratiche ascetiche, si concentra sulla ricerca della longevità tramite il rafforzamento del corpo e della mente in sintonia con

le leggi della natura;

- scuola marziale diretta soprattutto al rafforzamento della costituzione fisica e all'addestramento del corpo finalizzato al combattimento. Comune a tutte le scuole è l'enfasi posta sul Qi. Il Qi è l'energia in continuo movimento contenente informazioni e capace di riceverne assumendo caratteristiche e funzioni diverse a seconda dei compiti. All'interno del corpo umano il Qi mette in relazione gli organi interni con le varie parti del corpo e ha l'importante funzione di fare da tramite tra mente e corpo. A livello più generale mette in comunicazione l'uomo, quale microcosmo, con l'universo, macrocosmo. La pratica del Qi Gong si basa sul principio che il Qi ha un suo sapere di cui non siamo consapevoli e che quindi l'uomo, assecondando la via della natura, è in grado di curare se stesso. Ad un primo livello di pratica, l'azione del Qi Gong migliora il Qi degli organi e il Qi di relazione tra gli organi, ma il lavoro che si

fa sul corpo influenza la mente e quindi ad un livello successivo, si ottiene un miglioramento nella relazione tra psiche e soma. Il Qi è infatti sensibile all'azione della psiche indipendentemente dalla nostra maggiore o minore consapevolezza. La mente è dunque in grado di

modificare le condizioni interne del corpo. Infine, perseverando nella pratica, si coltiva lo Shen, l'energia psichica e spirituale nelle sue funzioni latenti. Il Qi Gong rappresenta un'esperienza di grande sviluppo dell'essere umano perché pone il praticante in condizioni di ascolto

della propria natura interiore, consentendogli di avvertire la risonanza che lo lega all'universo. Esso è pertanto anche un grande strumento di autoeducazione, una via della natura, dell'etica e del rispetto, non riducibile al solo aspetto salutistico.  
*(Francesco Rossena)*

## SHAOLIN MON

Lo Shaolin Mon – Jiseido è una pratica marziale di combattimento a mano nuda, nata dalla sintesi di scuole cinesi e giapponesi. Il metodo elaborato dal M° Kenji Tokitsu nasce da una ricerca avviata intorno alla metà degli anni '70 con lo scopo di superare i limiti insiti nella pratica sportiva per ridare al combattimento uno spessore e una prospettiva marziale. Lo Shaolin Mon – Jiseido si fonda sulla concezione del corpo come di un insieme liquido e nella fusione del cosiddetto lavoro interno (gestione della propria energia) con quello esterno (tecniche del combattimento). Nel metodo sono presenti karate di Okinawa, Taiji Quan, Qi Gong, Da Cheng Quan, Kendo e Kenjutsu. Gli elementi delle diverse pratiche marziali sono spesso quelli originali, riscoperti dopo anni di studi, non intaccati dalle approssimazioni insite nella trasmissione, da scuola a scuola, da un'epoca all'altra. Le tecniche di combattimento, armonizzate e integrate in uno stile unitario in continua evoluzione, sono insegnate attraverso lo studio di kata elaborati dal M° Tokitsu a partire da quelli di karate (per gran parte di stile Shorin Ryu) e di Taiji Quan (forme di Sintesi e Chen). Taiji e Da Cheng Quan si possono considerare come anelli di congiunzione tra il lavoro energetico interno del Qi Gong e quello esterno delle tecniche di combattimento. Così il



*Kenji Tokitsu*

M° Tokitsu definisce la sua pratica: “ l'arte marziale è un metodo di auto-educazione. Questo significa che il suo scopo è rendere ogni essere umano autonomo e capace di prendersi la responsabilità della propria vita. Anche se in principio il ruolo dell'insegnante è fondamentale, il praticante non viene mai educato ma impara, con la guida di un insegnante ad educarsi da solo. Paradossalmente, a un certo punto della mia ricerca, ho potuto fare a meno di indicare l'arte marziale come riferimento della mia scuola. Certo la mia arte, quella che studio, pratico e insegno, è quella del combattimento a mano nuda, ma il Jiseido è un modo di affrontare

le cose, se volete è un approccio alla vita in cui l'arte che si pratica, fosse anche la musica o la pittura, produce una crescita interiore e spirituale”. La pratica dell'arte del combattimento deve produrre salute, benessere ed efficacia, deve consentirci di attivare i nostri sensi, di affinare le nostre capacità di concentrazione. Dedicarsi interamente nella ricerca della migliore esecuzione di un gesto implica una tensione alla perfezione che non riguarda la sola tecnica marziale ma investe la quotidianità di ognuno di noi.

*(Francesco Rossena)*



# DISCIPLINE BIONATURALI

Sono ormai diverse le iniziative legislative messe in atto dalle istituzioni regionali in materia di discipline del benessere e bio-naturali dopo che la Toscana aveva aperto la strada nel 2004. Essendo questa materia concorrente con lo Stato, varie iniziative legislative regionali sono state "osservate" e respinte da quest'ultimo ed obbliga il legislatore a Leggi "dalle maglie larghe" di difficile utilità sul piano oggettivo pur con l'apprezzabile intento di far emergere, rendere, visibile e in una certa misura "controllabile" una realtà consistente e in espansione. Anche iniziative parlamentari sono naufragate urtando contro l'invincibile e bipartisan opposizione della medicina ufficiale. La materia presenta dunque aspetti complessi che vanno trattati innanzitutto con competenza. L'Area Discipline Orientali è animata già da anni da un fertile dibattito in materia, coinvolgente su scala nazionale più attori in una convergenza interdisciplinare che sta cominciando a produrre importanti frutti. Il tema del benessere e dell'opportunità di conseguire un riferimento normativo adeguato per le discipline bio-naturali attraversa infatti da tempo Settori di attività già strutturati nell'ADO e direttamente coinvolti su questo terreno come Qigong, Taijiquan e Yoga. Ma la vivacità del dibattito ha permesso anche l'emersione propositiva di esperienze non ancora formalmente organizzate ma già presenti con continuità all'interno dell'UISP, come lo Shiatsu e altre forme di manipolazione energetica di origine orientale (Tuina, Ayurvedica). La principale convergenza emersa dal dibattito riguarda la necessità di offrire garanzie al cittadino che intenda perseguire una via di benessere avvicinandosi alla pratica di una qualsiasi delle discipline definite bio-naturali. E' infatti netta la consapevolezza di quanto questo campo sia fune-

stato da imbonitori, abili solo nel mischiare il profumo di tradizioni millenarie con la domanda di senso e benessere che sempre più proviene dallo smarrito abitante del villaggio globale, con l'unico scopo di lucrare su questa giusta esigenza. E' però altrettanto chiara la fiducia nelle competenze presenti nel patrimonio della nostra associazione, maturate in esperienze consolidate da una critica costante, sempre attenta a coniugare la qualità tecnica con la coerenza sociale. Siamo convinti di non essere secondi a nessuno se si tratta di mostrare la serietà etica dei nostri operatori, a cominciare dallo scrupolo della loro formazione, mentre possiamo al contempo esibire un ventaglio

di attività davvero esauriente. Non a caso, durante il dibattito sono stati più volte ricordati i contatti qualificati già sorti con istituzioni sanitarie e accademiche in diverse regioni da parte di nostri tecnici e dirigenti. Farsi garanti, dunque, è questo l'orientamento che il neonato coordinamento delle discipline bio-naturali persegue e da cui non intende discostarsi. Ne consegue che, al di là della promozione, organizzazione e coordinamento dell'attività, quale nostro compito associativo istituzionale, il primo obiettivo all'orizzonte del coordinamento consiste nella definizione il più possibile articolata ma anche aderente a contesti concreti e propri del nostro ambito di quali siano le

*Fausto Ronco*



discipline oggetto del nostro principale interesse. Proprio per evitare il rischio pernicioso di mettersi in concorrenza con quanto esula dalla nostra mission e che compete invece alla medicina, ma anche per non indulgere a prospettive di stampo esoterico, il coordinamento aspira a formulare proposte operative coerenti pur nella coscienza della complessità sociale contemporanea. Si tratta di individuare soggetti, strumenti, didattiche che permettano di sprigionare la ricchezza delle discipline bio-naturali, rendendole capaci sia di offrire alternativa o sostegno alla mera risposta farmacologica sia di dare supporto a chi cerca il proprio essere per mezzo del rinnovato dialogo tra corpo e mente nel rispetto dei ritmi naturali. Le discipline bio-naturali possono senz'altro contribuire al miglioramento della qualità della vita in quanto favoriscono l'equilibrio personale nei rapporti con se stessi, con gli altri e con l'ambiente. E' però necessario chiarire il quadro entro cui approcci differenti possano insieme concorrere a un reale percorso di benessere psico-fisico, lontano da credenze magiche residuali e vicino a quei rami della scienza più attenti alla ricomposizione tra uomo e natura, tra ragione e soggetto. Si osserva che questa esigenza di definizione nasce proprio dalla mancanza di un quadro normativo univoco di riferimento come in anni recenti ha valutato il CNEL riguardo all'intero fenomeno delle professioni non regolamentate, a riprova di quanto sia questo un indirizzo di metodo di comprovata validità a livello delle più importanti istituzioni socio-economiche nazionali. D'altro canto, dal ricco dibattito a cui si faceva riferimento è anche emerso come ogni tentativo nel senso di un chiarimento del campo di azione necessiti di un approfondimento assai ben ragionato. Si è, ad esempio, discusso di come sarebbe incongruo costringere le discipline bio-naturali alla sola sfera corporea,

magari per restare più facilmente ancorati alle vocazioni dell'UISP, non solo perché alcune pratiche come la meditazione coinvolgono soprattutto la mente, ma principalmente perché appare ormai chiaro al pensiero contemporaneo - almeno dopo Foucault - come il corpo vada inteso in quanto costruito storico-sociale. In questa prospettiva, sembra semmai più opportuno fare riferimento a criteri che delucidino continuità e discontinuità con le diverse tradizioni di origine, dando conto dei tragitti teorici ed esperienziali relativi. Altro tema che si impone all'attenzione e che ha bisogno di essere trattato più esaurientemente è quello della relazione tra le discipline bio-naturali e le scienze ambientali. La corrispondenza tra le discipline fondate sulle filosofie orientali e l'ecologia è infatti riconosciuta da molte correnti scientifiche sperimentali di alto e di altissimo livello, nel senso che entrambi gli approcci cognitivi si basano su una concezione della realtà che la interpreta come una totalità in continuo divenire.

*(Sergio Raimondo)*

## ALTRI RAPPORTI

Abbiamo costruito rapporti con organizzazioni che hanno una loro propria struttura. Ormai è collaudata collaborazione con la CIK, per il Kendo, Iaido e Jodo. Abbiamo riattivato il settore Kungfu/Wushu, un caleidoscopio di stili e scuole difficile da organizzare, ma ricco di tradizione e espressioni tecniche. Abbiamo poi gruppi piccoli, ma importanti: il Nippon Kempo, la Gatka, il Tae Kwon Do. Quest'ultima disciplina propone una radicale modifica del regolamento "olimpico" e un più ampio programma tecnico-formativo. Sono presenti diverse realtà di Kontakt, nelle varie forme che questo mondo ha assunto.

## I NUMERI

Della Uisp, Unione Italiana Sport Per tutti, fanno parte 1.203.401 persone, 17.0460 società sportive affiliate e 1000 circoli (dati chiusura tesseramento 2008).

Siamo presenti in tutte le regioni, le province e in molte città: 166 comitati e 28 Leghe, Coordinamenti ed Aree di attività. Appuntamenti, convegni, calendari di iniziative e di formazione sono facilmente consultabili sul nostro sito [www.uisp.it](http://www.uisp.it) (1.500.000 contatti medi mensili). L'Area Discipline Orientali conta 60.800 tesserati distribuiti su tutto il territorio nazionale.

## A.D.O.

**Presidente:** Franco Biavati

**Vice Presidente e Responsabile discipline Bionaturali:** Sergio Raimondo

**Presidente del Consiglio:** Cesare Turtoro

**Consiglio Nazionale:** Turtoro, Garone, Crovella, Bellodi, Rossena, Farina, Tesini, Granone, Biavati, Degli Esposti, Tamanti, Pedrali, Nistri, Cavaciocchi, Cosseri, Linardelli, Raimondo, Bufalini, Bianchi, Morello.

**Direttore Generale:** Giorgio Bitonti

**Ufficio di Presidenza:** Biavati, Raimondo, Bitonti, Tesini, Bellodi, Sozzi, Gradi, Corsico.

**Responsabili di Settore:** Judo: Claudio Bufalini; Karate: Domenico Garone; Aikido: Daniele Granone; Ki Aikido: Mario Peloni; Iwama Ryu: Luca Canovi; Ju Jutsu: Piero Bianchi; Ju Tai Jutsu: Alessandro Nepote; Yoga: Giuseppe Tamanti; Qi Gong e Shaolin Mon: Francesco Rossena; Tai Chi: Marcello Vernengo; Tae Kwon Do: Claudio Gramiccia; Kendo-Iaido-Jodo: Stefano Verrina; KungFu Wu Shu, Difesa Personale: (Presidenza); Kontakt: Ennio Corsico.