

A.S.D. Bushido Tivoli

Shoshin

In questi ultimi mesi, durante gli allenamenti del mio turno serale ho avuto possibilità di osservare come molte persone applicano un costante impegno nell'apprendimento della disciplina del Karate.

Mi rivolgo in particolare a vari principianti e cinture di livello intermedio. A dispetto di qualcuno che erroneamente si sente già "arrivato" essi denotano un vivo interesse per le tecniche e lo sviluppo della forma fisica e comportamentale.

È piacevole vedere la curiosità espressa di fronte al nuovo da imparare e approfondire. Non c'è noia né abitudine nelle loro a volte imprecise moventi tecniche.

Denotano invece un evidente entusiasmo nell'apprendimento degli insegnamenti ricevuti.

Questo atteggiamento, definito in giapponese come Shoshin, viene inteso come "Mente del principiante" riferendosi al possedere un atteggiamento di apertura, determinazione, passione e assenza di preconcetti quando si studia una materia, anche quando si studia a un livello avanzato, proprio come farebbe un principiante.

«Nella mente di principiante ci sono molte possibilità, in quella da esperto poche» (Shunryu Suzuki).

Ritengo che queste ultime affermazioni contengano ottimi spunti per verificare la propria posizione di fronte all'arte marziale e dedurre se qualcosa non va nel proprio atteggiamento nei confronti della pratica della disciplina che ognuno di noi fa.

L'invito a ogni praticante è quello di ripercorrere le passate esperienze e vedere se e quanto si è ancora "aperti" a imparare.

Questo sarà certamente un atto di autoverifica che gioverà al futuro proseguire lo studio dell'Arte Marziale del Karate.



Shoshin



Sensei 2013

Nell'aggiornarvi ora riguardo le novità inerenti la nostra Scuola *Bushido Tivoli*, vi comunico una importante conferma, ormai alla sua nona ripetizione, dell'incarico di Responsabile Nazionale per lo stile Shito Ryu conferita dal Congresso Nazionale CSEN al M° Alberto Salvatori.

Al M° giungano sinceri auguri per la rinnovata carica di ruolo tecnico di alto profilo.

Da rilevare inoltre la partecipazione al Campionato Nazionale Fijlkam di molti atleti della nostra Scuola nella varie categorie di età.

Altre competizioni sono in arrivo durante il mese di Marzo per quanto riguarda l'attività CSEN volgendo comunque già lo sguardo a impegni di livello internazionale in vista per i prossimi mesi.

Al lavoro dunque per migliorare comunque e sempre sotto l'attenta guida del M° Alberto.

Pino Gravina

Centro Sportivo «Vincenzo Pacifici» A.s.d.

La ginnastica generale per mantenersi in allenamento

Dal punto di vista fisiologico è importante esercitare tutti i muscoli del corpo.

Ci sono diverse motivazioni alla base della necessità di tenersi in allenamento: tonificare l'apparato muscolare e acquisire una maggiore elasticità e mobilità articolare per sostenere gli sforzi quotidiani.

Questi risultati possono essere ottenuti frequentando il corso di Ginnastica Generale, attivo presso il Centro Sportivo «V. Pacifici» A.s.d.

Il corso è aperto a tutti, anche a coloro che da tanto tempo non eseguono una determinata attività sportiva,

in quanto, per ogni lezione vengono programmati esercizi e routine di allenamento abbastanza semplici che rispettano la condizione fisica di ciascun partecipante, senza eccedere sia come tipologia di esercizi, sia come quantità del lavoro da eseguire.

Nello svolgimento dell'attività viene posta particolare attenzione alla corretta esecuzione dell'esercizio e a fornire il giusto recupero tra una serie e l'altra, rispettando i ritmi del singolo.

Le lezioni sono tenute dall'insegnante Eleonora Taffi il martedì e giovedì dalle ore 17,30 alle 18,30 pres-

so i locali dell'Istituto Comprensivo «Vincenzo Pacifici».

Michela Giacinti (Ufficio stampa)

Per ulteriori informazioni, iscrizioni e per scoprire le offerte che il CSVP A.s.d. vi ha riservato la segreteria è pronta ad accogliervi presso i locali dell'Istituto Comprensivo «Vincenzo Pacifici», situato in Via Leonina 8 in Villa Adriana.

Orari segreteria:

LUN - MERC - VEN ore 17,00-19,00

MART - GIO dalle 10,00-12,00

Fax 0774534204

csvp@centrocultvp.com

www.centrocultvp.it

Visitate la nostra pagina Facebook