

A.S.D. «Bushido Tivoli»

Il corpo e la mente al centro dell'attenzione

Varie volte abbiamo commentato come la pratica dell'arte marziale induca benefici sia alla mente che al corpo.

La Scuola di Karate Shukokai già dagli anni '50 del secolo scorso aveva rivisitato il programma tecnico eliminando tutto ciò che potesse compromettere la fisiologia e il benessere fisico del praticante.

Oltre questo aspetto fisico modello anche l'evoluzione dell'insegnamento e della pratica marziale su concetti quali la condivisione, comprensione e rispetto che rendono piacevole e armoniosa l'attività del praticante.

La Scuola, in effetti, oltre le sue caratteristiche distintive, deve essere intesa (come nel significato intrinseco della parola Shukokai in giapponese) come un contenitore di conoscenza, esperienze, sensazioni ed emozioni derivanti dalla pratica marziale della disciplina e del suo derivato sportivo (competizioni).

Ben compreso e assimilato questo concetto di "contenitore" nel tempo il

M° Alberto Salvatori ha arricchito le esperienze della *Bushido Tivoli* (Shukokai-Italia) con lo sviluppo e la presenza di attività specifiche per il benessere.

Da tempo l'attività di un gruppo di "Tai chi" arricchisce la proposta formativa interpretando il modo cinese di concepire l'arte marziale della lotta a mani nude e della relativa concezione dei movimenti e dello status mentale.

Si aggiunge ora, con un approccio dal retaggio più scientifico che marziale, l'attività Fitness posturale dell'insegnante ISEF Lia Fancelli, con lezioni di ginnastica generale che pone particolare attenzione alla postura. Esercizi che sono rivolti alla coordinazione motoria, alla scioltezza articolare e al potenziamento delle fasce muscolari.

In fondo tutte attività, dalla prima all'ultima, tese al generale benessere psicofisico. In particolare questo periodo di ripresa delle attività della Scuola è

stato fortemente caratterizzato dalle varie sessioni di lezione e di approfondimento del karate Shukokai che si sono tenute presso la sede.

La riunione tecnico pratica degli insegnanti Shukokai delle scuole affiliate alla Shukokai-Italia, le lezioni di preparazione per il Campionato Nazionale ACSI di novembre, le sessioni di allenamento per il World Championship Shukokai del 2017 sono solo le più eclatanti tra le molteplici attività curate dal M° Alberto per i suoi allievi.

Di buon spirito è stata associata ad alcuni di questi eventi anche qualche conviviale "pizza-party" per scambiare insieme idee, opinioni e commenti marziali e non, cose che ovviamente durante le lezioni non sono permesse!

Nel contenitore c'è anche questo: stare bene insieme.

Pino Gravina

altro obiettivo che cercheremo di centrare è il ritorno alla partecipazione di una nostra delegazione ai giochi estivi di *Special Olympics*.

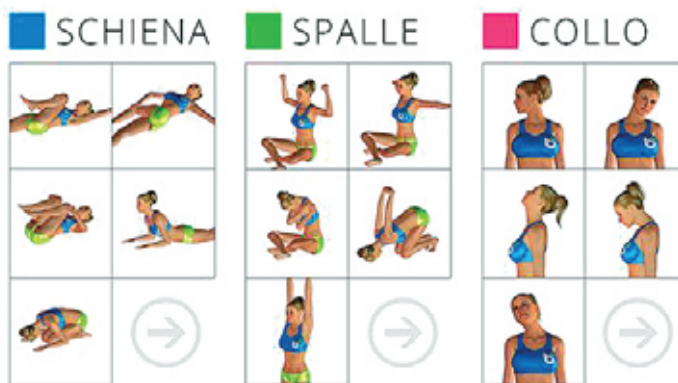
Nella stagione scorsa molte risorse le abbiamo dedicate alla *Coppa del Sorriso* organizzata dal *Centro Sportivo Italiano*. Un vero e proprio campionato di Calcio a 5 che da marzo ci ha visto protagonisti sui campi di Roma e Provincia. Una esperienza avvincente farcita di tante emozioni.

A Villanova di Guidonia, Sabato 21 Maggio si è disputato un torneo di bocce - specialità coppia - rivolto a persone con disabilità intellettiva relazionale. Dieci coppie provenienti da Roma e Provincia, impegnate in un'intera giornata di sport organizzata dal Circolo Bocciofilo di Villanova in collaborazione con il Comitato Regionale della Federazione Italiana Bocce - Comitato Lazio -.

Complimenti alle nostre due coppie partecipanti per essere salite sul podio, come avviene in queste occasioni Andrea Colatei e Roberto Morici; Ludovica Bufalieri con Lorenzo Di Marcello con la maglia del Circolo Bocciofilo di Villa Adriana.

P.A.

Ginnastica Posturale



Palestra "Tibur Club"

Ripresa delle attività

Si riparte con tutti i corsi di Danza Moderna, Danza Educativa, Pilates, Zumba, Muay Thai bambini e adulti, Karate bambini e adulti, Zumba Soft, Wt, Kung Fu, Spinning, Boxe, Hip Hop, Thai Chi. Tutto lo staff vi aspetta in via Empolitana n° 91b.



Nella foto un momento del saggio finale, giugno 2016