



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Cannobio, 08.06.2018

Circolare 05/2018

## **PROSSIMO APPUNTAMENTO A.N.I.Ka.**

I prossimo appuntamento della Accademia Nazionale Italiana Karate si terrà secondo il seguente programma.

Luogo: **Vigevano (PV)**, Palestra Karate School, via Luigi Barni 15

Data: **Sabato 30 giugno**, ore 15.00 – 19.00

**Domenica 01 luglio**, ore 09.00 – 12.00

Docenti: **Bruno De Michelis, Ilio Semino, Nadia Ferluga**

Si riporta qui di seguito i punti fondamentali del programma didattico.

### ➤ **Sabato 30 Giugno, ore 15.00 – 19.00**

**BRUNO DEMICHELIS** - Collegio Scientifico/Tecnico

#### 1) Il fenomeno STRESS :

Cos'è e come funziona. Quando è negativo e quando è una risorsa.

La nuova scienza dello Stress. Quali conseguenze per la salute?

Come influenza la prestazione (sportiva, personale, scolastica, professionale, ecc.).

Ansia e Stress da gara: quali misure adottare per controllarlo e quali per prevenirlo.

Possiamo valutare e/o misurare lo Stress?

#### 2) La RESPIRAZIONE FUNZIONALE:

Osservare, valutare ed imparare a respirare in maniera funzionale.

Abitudini respiratorie disfunzionali possono innescare, perpetuare o causare un'ampia varietà di sintomi, carenze o disturbi.

Scoprire gli inneschi dei modelli di buona e cattiva respirazione;

Vedere come i pensieri e le emozioni vengono modificati dalla attività respiratoria;

Imparare come la prestazione fisica e mentale sia influenzata dalla attività respiratoria;

Scoprire come la respirazione possa risolvere problemi inspiegabili;

Usare la respirazione come un modo per sviluppare la consapevolezza e l'attenzione;

Imparare a riconoscere una buona e una cattiva respirazione e le sensazioni che ne derivano;

Utilizzare una buona ed efficace respirazione per la preparazione atletica e training respiratorio di ogni tipo.

Esercizi pratici e valutazioni individuali dimostrative saranno presentati in aula su soggetti volontari.

Grazie all'utilizzo di strumenti di indagine e monitoraggio non invasivi (Capnometro, Bio e Neurofeedback) sarà possibile valutare e identificare:

le abitudini respiratorie errate;

imparare nuovi modelli di comportamento respiratorio;

valutare la reazione psicofisiologica allo stress.

➤ **Domenica 01/07 Ore 09.00 – 10.00**

**ILIO SEMINO** - Collegio Scientifico

Lo "specchietto" relativo allo sviluppo del kata nelle sue due accezioni di movimento estetico e di gesto efficace è il frutto di anni di studio e ricerca che ho effettuato per razionalizzare le varie fasi di apprendimento, nella concezione orientale dello Shu-Ha-Ri, dei concetti contenuti nel kata che devono essere sviluppati per ottenere la completa conoscenza dell'esercizio. Desidero consegnare agli Accademisti una traccia di lavoro organizzata e razionale nell'insegnamento del kata che possa essere di supporto alla loro esperienza e competenza acquisita. Osserveremo, durante la esposizione dei vari collegamenti attribuiti sia alle esigenze esecutive che applicative, come gli stessi, assimilandosi nella pratica, portano ad una interpretazione finale armoniosa e convincente, come dovrebbe essere il kata inteso come modello di esecuzione tecnica ed espressione filosofica/culturale dell'arte del Karatedo. Il tracciato, coperto da copyright, si identifica in una metafora che rappresenta i reni umani, con i flussi di sangue e l'evidente accostamento al concetto di Ying & Yang. Sono certo che dopo l'illustrazione del tracciato ed il dibattito, i Maestri presenti avranno una maggior consapevolezza nel proporre la pratica del kata ai loro discepoli.

➤ **Domenica 01/06 Ore 10.00 – 12.00**

**NADIA FERLUGA** - Collegio Tecnico

Shokyo (ombra del pino) è un kata piuttosto impopolare e poco praticato e, nonostante abbia contenuti formativi molto elevati, non risulta tra i kata riconosciuti dalla J.K.A. Originariamente appartiene alla serie di kata attribuiti al Tempio cinese Jionji e nelle scuole shotokan (non JKA) è noto con il nome di Jiin.

Il nome Shokyo gli era stato attribuito dal Maestro Funakoshi che lo insegnava quale propedeutico per i più complessi Jion e Jitte ma, come spesso accade, non si conoscono le ragioni del fallimento sia del cambio di nome che dell'esclusione del kata stesso. Shokyo (Jiin) è un kata che può adattarsi a qualsiasi Scuola, infatti le sue gestualità sono assolutamente di base e rivolte soprattutto all'addestramento al movimento del corpo ed

all'uso delle due braccia in contemporanea. Nella lezione utilizzerò questo antico esercizio per illustrare la necessità di usare tutto il corpo nelle tecniche di difesa e di attacco del Karate, sia nella interpretazione dei kata e nel bunkai, che nella pratica dei combattimenti tradizionali prestabiliti e consegnerò ai presenti che non lo conoscessero, un esercizio molto interessante e piacevole da eseguire

#### **HENKE, LOTTI e FERLUGA NELLA ETKF**

Mancava solo l'ufficializzazione che è arrivata nell'ultimo meeting della Etkf, European Traditional Karate Federation, tenutosi in Romania il 26 e 27 maggio. Il presidente della Fesik Sean Henke è entrato a far parte del "Bord of Directors" presieduto dal M° Vladimir Jorga, mentre il M° Andrea Lotti è stato nominato membro della Commissione Arbitrale ed il M° Nadia Ferluga membro della Commissione Tecnica.

Ai maestri Henke, Lotti e Ferluga vanno i migliori auguri di buon lavoro da parte del Consiglio Federale Fesik

#### **IL M° PAOLO BOLAFFIO PRESIDENTE DELLA WUKO&AD**

A seguito delle dimissioni del Presidente Iwasa Sei sono state indette nuove elezioni tenutesi a Chiavari il 06 giugno ed il M° Paolo Bolaffio, candidato unico, è stato eletto e sarà il nuovo Presidente della Wuko&Ad fino alle prossime elezioni che si terranno nel 2020. Il M° Iwasa Sei resterà all'interno della Wuko&Ad in qualità di Direttore Tecnico e Responsabile per lo stile Shito Ryu.

Ai maestri Bolaffio ed Iwasa vanno i migliori auguri di buon lavoro da parte del Consiglio Federale Fesik.

Sportivi saluti

La Segreteria Fesik