



NOTIZIE DAL DOJO



KARATEMANTOVA MAGAZINE

LUIGI BUSA'



COPPA ITALIA WMAC 2023

FIERA A GOITO

5° OPEN DI LONIGO

"PRIMI GUANTI"
karate, kobudo, light boxe
kick boxing contatto leggero

**COPPA ITALIA
WMAC**

FIERA DEL
GRANA DEI PRATI **GRANA PADANO** **PADANO STABILI**

Quando? **15 ottobre 2023**
ore 15.30

Dove? **GOITO (MN)**
4 PIAZZE

Piazza Sorbelli
Piazza Gramsci
Piazza Matteotti
Piazza della Repubblica

KARATEMANTOVA

KARATE

5° OPEN DI LONIGO

Campionati Nazionali CSI 2023
Fase provinciale 1° prova



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA

KARATEMANTOVA MAGAZINE

SEGUICI SU:



Seguici anche su
Facebook



Seguici anche su
YouTube



KARATEMANTOVA da oggi anche su
Instagram

WEB: <http://www.karatemantova.it>

CONTATTI: info corsi: info@karatemantova.it - tel. 338 5775667 - Fax. 0376 396485

invio materiale: kmmagazine@gmail.com



ATTENZIONE: PER INSERIRE UNA PAGINA PUBBLICITARIA SI PREGA DI CONTATTARE DAVIDE REGGIANI AL NR. +39 338 5775667

**FATTO
A MANO
CON IL CUORE
e personalizzabile!**

richiedi informazioni
a info@crikami.it

RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



Tante idee uniche
per tutti!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO:

del M° Davide Reggiani



ALLENATI SEMPRE COL SORRISO!

È vero.. nelle arti marziali serve concentrazione, serietà e quando si fa un kata o un combattimento, non si può ridere o scherzare... e ci deve essere disciplina.. assolutamente sì.

Ma in una palestra non ci devono essere solo ed esclusivamente momenti di silenzio e serietà..

...per molti bambini e adulti, il karate è un momento di evasione, di relax, di stacco dalla vita di tutti i giorni, un momento di incontro con gli amici..

e vedere i loro sorrisi, quanto si divertono a praticare la nostra arte marziale insieme e vederli ridere o anche scherzare insieme... non ha prezzo..

Il karate per noi è anche questo! un giusto equilibrio tra concentrazione e divertimento!

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



BARRUS TOKAIDO



PROMOSPORT



Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni
di produzione italiana

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Mantova e Castel Goffredo - 3280120724 - info@crikami.it



SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE/PERLE DI SAGGEZZA.....	PAG. 5
LUIGI BUSA'	PAG. 6
KATA UKE - MARIO SCHIAVONE.....	PAG. 8
KOBUDO - DI DAVIDE REGGIANI.....	PAG. 9
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 11
COPPA ITALIA WMAC.....	PAG. 13
5° OPEN DI LONIGO.....	PAG. 15
FIERA DEL GRANA DEI PRATI STABILI.....	PAG. 19
FOTO RICORDI/TROFEI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 23
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 26
FILM - KUBO E LA SPADA MAGICA.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
CORSI.....	PAG. 29
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30



**CONTINUANO LE LEZIONI
SUL GIAPPONE
CON CRISTINA E ILARIA**

LE GARE DI OTTOBRE



NEWS



KARATE WKF & OLYMPIC GAMES LA2028

È con immenso dispiacere che vi comunico ufficialmente che il KARATE WKF non è stato proposto come sport aggiunto dal Comitato Organizzatore dei Giochi Olimpici di Los Angeles 2028.

Un giorno non facile oggi, che però non deve farci demordere nel nostro lungo cammino verso un obiettivo che ritengo sia ormai un "Diritto"!

Il Karate WKF è uno Sport che anche senza Giochi Olimpici ha la forza di garantire ai milioni di appassionati una qualità tecnica e organizzativa che non ha nulla da invidiare ad altre discipline olimpiche, anzi!

L'immenso percorso di sviluppo che tutto il Karate Mondiale e Italiano hanno intrapreso negli ultimi 2 decenni garantisce a tutti gli appassionati praticanti che

la Nostra disciplina gode di splendida forma. Io non demorderò "MAI" nel mio cammino e niente mi farà distrarre da quello che, a ragion veduta, ritengo doveroso. Un Karate Olimpico !

Lo sappiamo bene che la meta è difficile ma raggiungerla ancora una volta dopo Tokyo 2020 è il nostro unico obiettivo sportivo!

Continuo imperterrita nella mia "Vision", concentrandomi ancora di più assieme a tutta la FIJLKAM Karate ed al Comitato Organizzatore "MultiSport" nel portare a termine con successo l'organizzazione del 1° Campionato del Mondo Giovanile 2024 in Italia in terra Veneta, prima tappa di qualificazione per i Giochi Olimpici Giovanili del Senegal 2026. Il Karate Mondiale WKF, sotto la guida del Presidente Antonio Espinos, gode di massima salute ed i Nostri Anticorpi sono forti, lo dimostrano gli straordinari numeri della YL 2023 di Jesolo il prossimo Dicembre che ha raggiunto già i 4000 iscritti da 75 Nazioni, di cui 1000 Italiani.

Ringrazio i tantissimi per i messaggi di pieno supporto ricevuti e come sempre, a Testa Alta, lo ci sono !

TIKIL This is Karate I Like ! Davide Benetello WKF Board FIJLKAM Karate

BUONE NOTIZIE

PRIMO ALLENAMENTO ISTRUTTORI



Ancora nel segno di #BEACTIVE si è svolto a Goito presso la palestra Dinamika, sede sociale della Società mantovana, il primo incontro riservato agli istruttori della compagine diretto dal M° Davide Reggiani.

Due i temi trattati: il primo di carattere organizzativo con le direttive e i programmi dedicati ai bambini e agli allievi delle palestre, poi la programmazione gare 2023/2024 con un calendario già molto nutrito.

Sarà un anno pieno di avvenimenti, incontri, stage, competizioni, formazione, manifestazioni, dimostrazioni in piazza e ancora incontri formativi e Corsi per i tecnici compreso il primo soccorso.

Forse l'anno vero della ripartenza in grande stile come era abituata Karatemantova fino a prima della pandemia. Nella seconda parte sviluppato un allenamento tecnico sui kata Uke presenti nei programmi d'esame di Kiu. Programmati inoltre gli incontri intensivi di Kobudo da tenersi nelle domeniche sempre a Goito come si faceva un tempo. Disposta anche la possibilità per il Direttore tecnico di poter turnare nelle varie palestre del gruppo. Tante prospettive e lavoro non solo all'interno della palestra che darà tante soddisfazioni a tutti. Nei prossimi incontri si lavorerà anche su uniformazione dei programmi e modalità esecutive dei kata.

KARATEMANTOVA - PLAY DISTRICT SPORT E SALUTE

È iniziato il 14 ottobre un nuovo percorso "Spazio Aperto" dedicato ai giovani dove collaborano la **Dott.ssa Jessica Alberti - psicologa** e la **Dott.ssa Giulia Castelletti - biologa nutrizionista**.

Un progetto inserito in un bando che è stato vinto in compartecipazione da Karatemantova, A.S.D. Jesus Accademia 2 di Lonigo, Comune di Sustinente e CSI Mantova. Il bando è "Play District - spazi civici di comunità" di Sport e Salute - Comunità Europea - Sport Governo dipartimento per lo sport. È così iniziato esplorando l'argomento:

Quali connessioni tra Cibo e Psicologia? Perché collegare gli argomenti? Come collegarli?

Si è partiti proprio dal numeroso gruppo di atleti presenti che, tramite un brainstorming e successivamente un lavoro di squadra, hanno creato ed intercettato un filo di tematiche da poter sviluppare nel percorso intrapreso.

Le due dottoresse ringraziano il vicepresidente di Karatemantova Davide Reggiani, il presidente Andrea Antonelli e il vicepresidente di A.S.D. Jesus Accademia 2 Luca Morra per averle coinvolte come professioniste in questo progetto ambizioso. Un progetto che, come è stato spiegato ai ragazzi, è un'opportunità per essere accompagnati nell'affrontare dubbi e scoprire strategie insieme esplorando vari temi da vari punti di vista. **Un'occasione per supportare la loro crescita come persone oltre che come atleti.**

Una bella condivisione di idee e di intenti in due mondi che si incontrano. Ed è solo l'inizio...



CONGRATULAZIONI!!! NICOLA

UN GRANDE COMPLIMENTO
AL NUOVO DOTTORE
NICOLA BONARDI
DA PARTE DI TUTTI
GLI ATLETI, DIRIGENTI
E FAMIGLIE DI
KARATEMANTOVA...





FONTE: [HTTPS://LUIGIBUSA.COM](https://luigibusa.com)

In cucina, può crearsi una certa confidenza. E lì la decisione definitiva fu presa. Glielo chiese il papà.
Sebastiano Busà lo ha preso per mano suo figlio e suo figlio, seguendo il talento naturale che ha, ha fatto il resto: "Vuoi diventare un campione?".
E Luigi ancora esordiente sul tatami rispose: "Sì, lo voglio. Diventeremo i più forti al mondo". Non si gioca più allora, si fa sul serio. E a 18 anni ecco il primo titolo mondiale senior per lui. Categoria 80 chilogrammi. Nei suoi attuali 75, c'era un certo Salvatore Loria. Un grande, grandissimo. Uno degli dei del karate mondiale. Adesso, allenatore della Nazionale. E anche di Luigi. Insieme a Claudio Guazzaroni e Cristian Verrecchia.
Un trio di leggende del tatami per altre leggende, che stanno vincendo e che vincono. Destinazione Tokyo 2020. E Luigi lì negli 80 allora. E il primo oro iridato. L'unico nella storia del karate mondiale.
L'unico atleta appena maggiorenne che vinse una medaglia iridata. Il traguardo più bello allora: "Hai vinto il massimo". Lo racconta Luigi Busà. Nella sua intervista descrive la sua storia e quella medaglia importante. La prima di tante. 19 per lui quelle tra Mondiali (2 ori, 3 argenti, 1 bronzo), Europei (4 ori, 2 argenti, 6 argenti) e Giochi Europei (1 argento nel 2015). Chi si ricorda dell'argento a Baku? La storia, anche lì. E chi si ricorda di quell'oro a Tampere? Lui sicuramente sì. E poi l'ascesa. Pian piano. Fino a Parigi e oltre. E in cucina cominciò tutto.
Una chiacchierata con il padre Sebastiano che ospitò il piccolo Luigi sul tatami della palestra, quando il futuro campione aveva solo 3 anni e mezzo.
A Madrid è arrivato l'argento mondiale. Un alloro che forse Luigi si aspettava. Si sentiva. A 31 anni, si sentono più forte certe sensazioni. Ma il sogno di Tokyo resta immobile. Lì. Esiste. E Luigi ci sta lavorando. A gennaio ecco di nuovo la Premier League e ai Carabinieri, di sede a Trastevere, Busà si sente a casa sua. Una seconda famiglia.
Accoglie l'Arma quelle sue medaglie numerose e quel talento unico, sopraffino. Un fenomeno. Tutti lo dicono. 2 titoli mondiali allora per lui. A Tampere il primo e il secondo poi a Parigi. Il Mondiale della bellezza dei 25 mila sugli spalti. Il Mondiale del titolo della maturità e della conferma.



Il Mondiale del coraggio. Anche contro l'infortunio alla caviglia.

Salì sul tatami Luigi. Così. Con quel dolore. Ma la mente di un Samurai può tutto. Supera tutto. Non sente il dolore, se la posta in palio è alta. Allora ecco il suo: "Sì, lo voglio". Ancora una volta. E ancora papà Sebastiano quel giorno, insieme a Savio Loria: "La mente può fare cose che il corpo non conosce". Glielo disse l'attuale allenatore azzurro. Luigi chiese consiglio a uno dei più grandi e uno dei più grandi gli rispose di salire sul tatami e di vincere. Come fece il papà. Gli bastò solo seguire il cuore e il talento. Senza troppo riscaldamento. E la medaglia della conferma, di quel talento e di quella passione, arrivò. Aghayev dall'altra parte della barricata. Uno forte. Il più forte allora. Tra i più grandi oggi. Da esempio. E Luigi lo battè e lo incontrò anche dopo. Nelle pool e nelle competizioni internazionali. Anche a Madrid.

Agli ultimi Mondiali spagnoli, Luigi salì sul tatami in semifinale, con Aghayev. Uno tosto. Un avversario conosciuto, voluto. Cercato. Quasi come un'ossessione. Per dimostrare di essere il migliore. E Luigi lo ha fatto ancora, in Spagna. Un grande torneo quello appena trascorso. Dopo un difficile anno 2017, prima. E l'oro a Tokyo nel 2018, in Premier League, ha riscattato un periodo in ombra. Siglando un periodo eccezionale. Ma tanti sono stati gli infortuni. Un campione deve affrontare anche questo. E' nel suo destino. Probabilmente. Altrimenti, la passione non cresce. L'insegnamento non arriva e Luigi non vince. La rivale è una grande spinta verso il futuro. E Busà dopo alcuni stop si è ripreso il suo posto nel karate mondiale.

E' importante l'esempio di un campione. Lui lo sottolinea. Ma lo è anche quello di chi, non necessariamente vince, ma parla di sé: "Ci sono tanti karateka che hanno bellissime storie da raccontare". Lo dichiara Luigi. Dimostrando il grande desiderio di poterle sentire. Di sentirle raccontare. Da tutti. Dai media principali di un Paese che spesso dà spazio agli arroganti. Ma lui va avanti e parla di sé. Perché i giovani glielo chiedono: "Se faccio cose brutte, faccio del male, prima a me stesso". E lui così gli risponde. Ci tiene Luigi. E' uno degli dei del karate, degli anni 2000. Ma le cose importanti della vita sono altre, per lui. Anche se mai, bisogna distogliere lo sguardo dal tatami e dal sogno olimpico. Inizia l'attività all'A.S.D. Centro Arti Marziali di Avola all'età di 12 anni. Anche le sorelle Lorena Busà e Cristina Busà sono karateka di caratura internazionale. Nel 2006 diviene il più giovane Campione del Mondo della World Karate Federation, che rivince nel 2012.

Soprannominato il "Gorilla d'Avola", ai Giochi olimpici di Tokyo 2020, vince la medaglia d'oro nel karate specialità kumite vincendo la finale contro l'azero Rafael Ađayev.

Molto attivo nel sociale attraverso iniziative di sensibilizzazione alle emozioni e al supporto di persone in difficoltà.



KARATEMANTOVA TUTTI I GIOVEDI SULLA GAZZETTA DI MANTOVA - CSI MAGAZINE

GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664



Magazine

Centro Sportivo Italiano
Mantova

Settimanale a cura
dell'Ufficio Stampa CSI

Giovedì 24 giugno 2021

Via Cremona 26/A - Mantova - Tel. 0376 321697 - Fax 0376 320660

www.csimantova.it - info@csimantova.it

KARATEMANTOVA SULLA VOCE DI MANTOVA - LA VOCE DELLO SPORT PER TUTTI

la Voce di Mantova

Quotidiano indipendente

**TUTTI I MESI ARTICOLI
SU "IL MEGAFONO"
DI CARPENEDOLO**





KATA UKE MARIO SCHIAVONE

Il maestro Mario Schiavone ha ideato i 5 kata uke jitsu riuscendo a farli diventare una nuova disciplina di gara e ottenendo consensi e riconoscimenti da molti esperti del settore.

E questo per citare solo una delle novità che il maestro Schiavone sta sperimentando e proponendo a tutti i suoi atleti e non solo.

Il M° Davide Reggiani, allievo del Maestro Schiavone li ha inseriti nei programmi d'esame dei propri allievi, considerandoli un vero e proprio approccio alla difesa personale dove le tecniche vengono ad essere complementari a cadute, leve articolari e proiezioni a terra senza disdegnare anche la lotta a terra.

Forse una fusione di arti marziali con alla base però il karate shotokan visto con spostamenti alternativi e/o opposti a quelli dei kata tradizionali.

Un vero e proprio completamento visto da questo punto di vista.

Nell'UNIAKS del m° Schiavone i kata UKE vengono anche proposti a squadre in vere e proprie gare con valutazione a punteggio dove vengono fuse il siconismo e la perfezione della tecnica con il bunkai vero e proprio molto simile alle finali del kata a squadre WKF però completando le due prove in ogni passaggio di gara.

OTTICA

L'OCCHIAIALE

di Sarzi Puttini Luca

古
武
道
KO
BU
DO

KOBUDO



di Davide Reggiani

IL MAESTRO SHINKO MATAYOSHI

BREVE STORIA DELLA DISCIPLINA

Il termine giapponese Okinawa kobudō (沖縄古武道), viene tradotto come “L’antica via marziale di Okinawa” (ko = Antico, Bu = Marziale, do = Via) e si caratterizza per l’uso di un vasto numero di armi tradizionali, per lo più di origine contadina.

Nell’isola di Okinawa, sottoposta alla ferrea dominazione del Clan giapponese dei Shimatsu di Satsuma, che l’avevano conquistata agli inizi del Seicento, il tassativo divieto di utilizzare armi, spinse i nativi a perfezionare l’uso di un vasto numero di attrezzi di uso comune ai fini della difesa e del combattimento.

È importante sottolineare che, almeno fino all’inizio di questo secolo, il Kobudo era un’arte alquanto frammentaria. Vi erano infatti dei maestri esperti nell’uso di una o due armi al massimo e di relativi uno o due Kata.

Senza l’aiuto, la passione e l’opera di raccolta del maestro Shinko Matayoshi gran parte delle antiche tecniche del Kobudo sarebbero andate perdute.

Il Maestro Shinko MATAYOSHI, terzo figlio di Shinchin, nacque nel 1888 a Naha, Okinawa, nel quartiere di Kakinohana. Venne allevato nel quartiere di Shinbaru del villaggio Chatan.

Fin dall’infanzia, studia il Bo d’Okinawa, l’Èku, il Kama e il Sai sotto la direzione dei Maestri Chokuho Aghena (Gushikawa Terasho), Ryuko Shiishi, Yamani Chinen e di suo padre Shinchin Matayoshi; in seguito il Maestro Matsutaro (Ogii) Irei, che abitava nel quartiere di Nozato, gli insegna Tunkuwa e Nunchaku. All’inizio del secolo, con lo scopo di approfondire le sue conoscenze nelle arti marziali, Shinko compie un viaggio che lo porta a Hokkaido, Sahalin e Manciuria.

In queste regioni passa molto tempo presso alcune tribù nomadi dove apprende il Ba-jutsu (equitazione), Shuriken-jutsu, Nagenawa-jutsu (uso del lazo).

A Shangai l’anziano Maestro Koronushi Kin (Kingai) lo inizia all’arte del Tinbei, del Suruchin e del Nunti parallelamente alla terapia cinese e all’agopuntura.





Nella regione cinese del Fukien (Fujian) studia lo Shorin-kenpo.

Nel 1915 in occasione di una grande cerimonia al tempio Shinto, organizzata per commemorare l'imperatore Meiji, davanti alla corte imperiale Gichin Funakoshi presenta il Karate e Shinko Matayoshi il Tunkuwa-jutsu ed il Kama-jutsu del Kobudo.

Nel 1921 il principe ereditario Hirohito (futuro imperatore Showa), in viaggio per l'Europa, visita l'isola di Okinawa.

In suo onore viene indetta una grande cerimonia di benvenuto.

In quell'occasione Chojun Miyagi dello stile Goju-Ryu e Shinko Matayoshi effettuarono rispettivamente una dimostrazione di Karate e Kobudo.

Nel 1935 egli rientra definitivamente a Okinawa e si stabilisce a Naha per continuare ad allenarsi e per incrementare le sue relazioni con gli altri esperti di arti marziali.

Nel mondo delle arti marziali viene soprannominato Kama no Mateshi, "Matayoshi dei Kama", per la sua grande abilità nell'uso di quest'arma;

nel 1947, all'età di 59 anni, si spegne lasciando un grande vuoto.



KARATEMANTOVA - KOBUDO

info@karatemantova.it

tel. 338 5775667



Poliambulatori Gerevini

MI piace 326 "Mi piace"

Poliambulatori Gerevini s.r.l

Via G. Garibaldi, 99, Carpenedolo (BS), 25013 - Tel. +39 030 9697779 - poliambulatorigerevini@gmail.com
SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

アイド L'ANGOLO DELLA KATANA

11

prima puntata

IL MITO DI CHIBURI

(guest post di Richard Stonell)

In molti iaido ryuha, il chiburi è una parte fondamentale dei kata. Chiburi, solitamente scritto 血振 in giapponese, significa letteralmente "scuotere il sangue", e l'immagine presentata è quella di scagliare via il sangue di un nemico sconfitto dalla lama con un movimento abile prima di rinfoderarla. Forse principalmente a causa della prevalenza del Muso Shinden-ryu e del Muso Jikiden Eishin-ryu, alcune persone credono che il chiburi sia un aspetto universale dello iai. Tuttavia, molte ryuha non praticano il chiburi, e c'è l'opinione – che si è diffusa di recente, grazie alla condivisione delle conoscenze via internet – che scrollare di dosso il sangue in questo modo sia in realtà impossibile. Se questo è il caso, allora a cosa serve chiburi? È inutile? Perché alcuni ryuha lo praticano? E c'era davvero l'intenzione di togliere il sangue da una lama?

Chiburi è una lettura moderna di una parola che appare nel densho di Eishin-ryu come 血振 o 血震.

La pronuncia originale è molto probabilmente chiburui, che è la lettura che trovi se cerchi la parola in un dizionario giapponese come Kojien di Iwanami Shoten. Nel suo libro Koryu Iai no Hondo, il defunto Iwata Norikazu cita un altro insegnante di Eishin-ryu, Morita Tadahiko, come corretto nella sua affermazione che "chiburui" è il termine accurato e che "chiburi" è in realtà una lettura errata (la parola "chiburi" che appare nel dizionario si riferisce in realtà ad un metodo di preparazione del pesce). Iwata sensei nota inoltre che sia Oe Masamichi che il suo insegnante, Mori Shigeki, si riferivano al movimento come "chiburui". Tuttavia, ai fini di questo articolo userò il termine "chiburi" poiché è ciò con cui la maggior parte delle persone ha familiarità e, nel bene e nel male, è diventato un linguaggio comune nella maggior parte dei circoli iai.

Alla maggior parte dei principianti che imparano lo iaido verrà insegnato che il movimento del chiburi ha lo scopo di scagliare il sangue dalla punta della spada dopo il taglio. Anche nella maggior parte dei libri sullo iaido, il chiburi è descritto come serve a questo scopo. Muso Jikiden Eishin-ryu e Muso Shinden-ryu contengono anche chinugui (pulire il sangue dalla lama con un panno, carta o con le dita) in un piccolo numero di tecniche nel primo livello di insegnamento dell'Omori-ryu (Shoden/Seiza no bu). Almeno nel Muso Jikiden Eishin-ryu, questo viene tecnicamente fatto mettendo una mano dentro l'hakama e usandola per pulire la lama. In pratica però la forma viene eseguita ma la lama non viene realmente strofinata sull'hakama. Secondo Mori Shigeki, ciò è dovuto al fatto che l'olio utilizzato sulle spade ai tempi di Oe Sensei sporcherebbe i vestiti.



Nonostante sempre più persone ne abbiano preso coscienza negli ultimi tempi, l'idea che il chiburi non sia realmente un metodo pratico per rimuovere il sangue dalla lama non è recente – è stata espressa da tempo dagli insegnanti in Giappone. Kono Hyakuren, 20° soke del Muso Jikiden Eishin-ryu, scrisse nel suo libro Iaido Shintei : “Chiburui: questo prende la forma di scuotere il sangue dalla spada e farlo cadere a terra.

Tuttavia, secondo la mia esperienza, quando si taglia con una spada, pochissimo sangue rimane effettivamente attaccato alla lama. Tuttavia, porre l'accento sullo zanshin e sullo spirito attraverso la forma del chiburui lo rende uno strumento utile per lo sviluppo.

Kono sensei non era il solo a comprendere il chiburi principalmente come metodo per sviluppare zanshin.

Nakayama Hakudo ha scritto:

“Nel batto, il chiburi viene sempre eseguito in ogni kata prima di rinfoderare la spada. Questo movimento non può pulire completamente il sangue dalla lama, ma dovrebbe essere considerato un'azione purificatrice.

Il periodo tra chiburi e noto è molto importante nel battojutsu, poiché è una manifestazione di zanshin nel kata.

Ogni scuola di iaido ha un metodo diverso per eseguire questa azione. Alcuni metodi peculiari sono i seguenti:

“Nel Kanshin-ryu, un pezzo di carta tenuto all'interno del kimono (kaishi , 懷紙) viene utilizzato per pulire la lama.

“Nello [Shindo] Munen-ryu, la spada è puntata verso il basso in modo che il sangue goccioli dalla punta.

La spada viene quindi ruotata descrivendo un arco sul lato sinistro del corpo, facendo così scorrere via il sangue dalla lama.

“Nell'Hazama-ryu, la spada viene appoggiata sulla spalla sinistra e il sangue viene asciugato sulla spalla.

“Nel Fuchishin-ryu, la spada viene stretta tra il pollice e l'indice, che vengono tirati dalla base della lama fino alla punta per asciugare il sangue.

“Nell'Hayashizaki Hon-ryu, la spada viene tenuta nella mano destra e portata prima con un piccolo movimento a sinistra, poi con un ampio movimento a destra prima di rinfoderare.

“Anche altre scuole come Omori-ryu, Kikusui-ryu, Kaishi-ryu, Tamiya-ryu, Shingan-ryu, Tetchu-ryu, Hasegawa-ryu e così via eseguono il chiburi in modo diverso. Inoltre, ci sono scuole che non eseguono affatto il chiburi.

Alcune scuole scartano il saya dietro di loro dopo aver estratto la spada, dimostrando la determinazione dello spadaccino mentre infonde tutto il suo essere nella spada. Scartare il saya esprime la preparazione dello spadaccino a morire in combattimento (sutemi , 捨身) - una volta sguainata la spada, non verrà rimessa nel fodero. A Kyoto, ho visto un uomo eseguire questo tipo di chiburi sotto il titolo di "Takayama-ryu".

Tuttavia considero questa un'eccezione alla regola generale”.



antica arte dello iaido - Info: M° Davide Reggiani +39 338 5775667

居合道

COPPA ITALIA WMAC



13



Karatemantova ha partecipato alla prima prova di stagione: la Coppa Italia WMAC a Pontelagoscuro (FE). I ragazzi presenti hanno potuto riprendere confidenza con Tatami e arbitri per ritornare sulle tracce delle stagioni competitive e delle gare importanti. Una piccola gara ma che ha dato positivi riscontri e impressioni più che buone; ha fornito anche spunti di lavoro, cosa bisogna "aggiustare e sistemare" prima di Competizioni ufficiali più corpose. E i risultati sono puntualmente arrivati con buona soddisfazione degli agonisti che hanno inquadrato la strada da percorrere verso le prestazioni migliori.

Veniamo ai risultati sul campo; le specialità provate sono state il kata individuale, il kata hard style e il kata creative.

Nel *kata individuale*:

oro per Thomas Magro, Beatrice Zambellini e Deva Anghinoni, **argento** per Giulia Guarnieri e Riccardo Tebaldini **bronzo** per Emmanuele Solenne, Giulia Saccani, Riccardo Mariani e Riccardo Donelli.

Nel *kata Hard Style*:

oro per Thomas Magro, **argento** per Riccardo Tebaldini, **bronzo** per Emmanuele Solenne, Riccardo Mariani e Riccardo Donelli.

Nel *Kata Creative*:

oro per Beatrice Zambellini, **argento** per Giulia Guarnieri.

Le categorie ridotte hanno penalizzato qualche atleta ma tirando le somme tutti gli atleti sono poi arrivati a medaglia e ciò fa ben sperare per il futuro.

Complimenti dal Direttivo di Karatemantova e dagli arbitri CSI presenti Davide reggiani, Luca Morra e Mattia Bonardi; i Presidenti di giuria CSI Vittoria Zambellini, Massimo Zambellini e Cinzia Buraschi. Grazie anche al dirigente Vittorio Magro fotografo ufficiale per l'evento.





5° OPEN DI LONIGO



KARATEMANTOVA PRIMO CENTRO!

Prima prova del Campionato Nazionale 2024 CSI fase provinciale. Karatemantova centra il primo obiettivo di stagione classificandosi al primo posto nella classifica di Società. Grosso incremento di atleti nella cittadina veneta con l'organizzazione congiunta della Jesus Accademia 2 e Karatemantova ASD e APS capitanate dai maestri Luca Morra e Davide reggiani che ha condotto la gara in modo ineccepibile con una velocità di svolgimento incredibile.

132 gli atleti iscritti con un incremento del 35% rispetto all'anno precedente nelle sole categorie del kata ed in totale ben oltre i 500 start!

Società provenienti da Lombardia, Veneto, Emilia Romagna e dalla Puglia! Preparazione di gara con i sorteggi curati dal Presidente Onorario di Karatemantova Braglia Daniela e preparazione logistica del palasport ineccepibile curata dal Presidente della Jesus Accademia 2 Franco Samanta.



Lasciamo spazio ai tantissimi risultati di gara con una vera e propria pioggia d'oro per gli atleti del Karatemantova Team:

KATA INDIVIDUALE:

Oro per Stefan Iordachescu, Alma Luna Vaga, Viola Gasparini, Margherita Bacchiega, Elisa Ngo, Deva Anghinoni, Manuel Solazzo, Diana Luongo, Alessandro Barretta, Thomas Lars Magro, Marco Canghiari, Serena Dusi e Renato Arcari. **Argento** per Beatrice Zambellini, Riccardo Mariani, Alessio Pizzamiglio, Mattia Bonardi e Leon Valencia **Bronzo 3° posto** per Filippo Siliprandi e Lorenzo Togni. **Bronzo 4° posto** per Edoardo Bedon, Flavio De Gennaro e Nicole Gandini

KATA KIDS: Oro per Filippo Panizza

KATA CREATIVE: Oro per Viola Gasparini, Emmanuele Solenne, Beatrice Zambellini. **Argento** per Marco Canghiari e Filippo Siliprandi. **Bronzo 3° posto** per Riccardo Donelli e Diana Luongo.

KATA CON ARMI FREE STYLE: Oro per Thomas Lars Magro

KATA KOBUDO TRADIZIONALE: Oro per Diana Luongo, Filippo Siliprandi, Manuel Solazzo, Nicole Gandini, Renato Arcari, **Argento** per Flavio De Gennaro, Thomas Lars Magro. **Bronzo 3° posto** per Riccardo Mariani. **Bronzo 4° posto** per Alessandro Barretta.

KATA A SQUADRE: Argento per Barretta-Magro-Mariani.

Bronzo 3° posto per Bacchiega-Saturni-Scarpanti

KATA A COPPIE: Oro per Ngo-Gemma, Anghinoni-Solenne, Gasparini-Togni. **Argento** per De Gennaro-Siliprandi. **Bronzo 3° posto** per Donelli-Mariani.

KATA A SQUADRE CON ARMI: Oro per Barretta-Magro-Mariani. **Argento** per Luongo-Siliprandi

KATA A COPPIE INTEGRATO: Bronzo 3° posto per Arcari-Gandini

KATA A COPPIE INTEGRATO CON ARMI: Oro per Arcari-Gandini

Arrivederci a Bregenz per il mondiale il 12 novembre e poi Christmas cup a Sustenente il 10 dicembre 2024...







FIERA DEL GRANA PADANO DEI PRATI STABILI



Come ormai tradizione Karatemantova era presente, con i colori del CSI, il 14 e 15 ottobre alla Fiera del Grana Padano dei Prati Stabili con un Gazebo arancioblu informativo fornito e patrocinato dalla Provincia di Mantova.

Sabato 14 l'Ente Fiera ha premiato l'Associazione Karatemantova con una targa per la continuativa collaborazione negli anni, siamo in Fiera ormai da 10 anni, e per l'intensa attività nel sociale. Il premio è stato ritirato dal Presidente Andrea Antonelli insieme all'istruttrice Nicole Gandini.

Domenica poi, una bellissima manifestazione e dimostrazione di arti marziali con tanti bambini e con le cinture nere capitanate dal M° Davide Reggiani 8° Dan e Direttore Tecnico del gruppo, tutti ragazzi provenienti dalle palestre di Mantova, Marmirolo, Goito, e Sustinente, il tutto facilitato da un clima più che mite.

Un arrivederci all'anno prossimo con questa importante Fiera che ogni anno incrementa i visitatori.



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



Viale Poggio Reale, 5 MANTOVA - Telefono e fax 0376-391470

FOTO/RICORDI

un open day coi fiocchi...
Marmiolo 2019



I NOSTRI TROFEI

3° provinciale di kobudo
Marmiolo 2013
primi classificati



REALIZZAZIONE DI TUTORIAL VIDEO - DOPPIAGGI - TRADUZIONI - VIDEO CLIP - SALA PROVE
SALA DI REGISTRAZIONE - REALIZZAZIONE BRANI MUSICALI PER SPOT PUBBLICITARI
CORSI DI CHITARRA - BATTERIA - PIANOFORTE - REALIZZAZIONE BACK TRACK



Via Dei Toscani, 36/F - Mantova - info 3393116459 - vittysound@gmail.com



LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

21

Villaggio vichingo LEGO® Ideas

Continuiamo con le novità 2023, questo mi piace molto, il Villaggio vichingo, un grande regalo per gli appassionati del genere...



FONTE: <https://www.lego.com/it-it/categories/new-sets-and-products>



Regala questo set di 2.103 pezzi a un altro adulto appassionato di storia medievale o costruzioni LEGO®.

Fai un viaggio indietro nel tempo costruendo ed esplorando questo modello per il gioco e l'esposizione riccamente dettagliato del Villaggio vichingo LEGO® Ideas (21343). Un regalo ideale per gli amanti della storia, presenta 3 sezioni collegabili con la fucina del fabbro, la longhouse del capo tribù e una torre di guardia, oltre alle minifigure del fabbro, del capo tribù, della fanciulla scudiera e di un arciere per dare vita alla scena.

Il divertimento è nei dettagli.

Scopri affascinanti caratteristiche come la fucina del fabbro con funzione attizza-fiamme, scudi stampati con i 2 corvi e i 2 lupi di Odino, il trono del capo tribù, un ponte fino alla torre di guardia e una grotta per l'estrazione di minerali.

Cerca inoltre i tanti riferimenti in mattoncini ai classici set LEGO Vichinghi.

Ci sono istruzioni nella confezione e nell'app LEGO Builder per guidarti attraverso ogni fase di questa immersiva esperienza creativa.

UnipolSai

ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE



di Bottini Andrea

Bottini Andrea & C. S.A.S. - Via Cisa, 95 - 46030 Cerese (MN) - Tel. 0376 281426

KAR-LOTTA STUDIA STORIA



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA

di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani



LASCIAMOCI ISPIRARE DALLA SAGGEZZA GIAPPONESE DANRYOKU SEI: LA RESILIENZA... GIAPPONESE

Il termine Resilienza è entrato a far parte della nostra cultura nella vita di tutti i giorni soprattutto dal periodo Covid.. un periodo in cui più che mai ci è stata richiesta una grande forza soprattutto mentale.

La parola giapponese per resilienza è danryoku sei, che significa anche elasticità, flessibilità e adattabilità. Queste caratteristiche sono preziose in un paese che ha conosciuto eventi storici drammatici ed è particolarmente soggetto ai disastri naturali; si trova infatti nella parte occidentale della Cintura di fuoco, un'area in cui sono concentrati il 90 per cento dei terremoti e tre quarti dei vulcani sulla Terra.

Nonostante un passato e un presente segnati da calamità, in Giappone uno dei valori sociali più importanti è quello dell'armonia. E per ottenere e, soprattutto, preservare l'equilibrio anche in tempi tumultuosi serve resilienza.

Un proverbio conosciuto, che si può definire come base della resilienza, recita:

七転び八起き /nanakorobi yaoki / “Cadi sette volte, rialzati otto”

Non importa, quante volte affrontiamo il fallimento, quante volte la vita ci metta davanti imprevisti o “sorprese spiacevoli”, l'importante è rialzarci sempre e andare avanti.

Questo concetto è applicabile a molti aspetti della cultura giapponese, dalla scuola, al lavoro, dagli sport alle arti marziali..

Tutti noi abbiamo vissuto momenti di crisi e caos, difficoltà in diversi ambiti della vita, e con gli anni e le nostre esperienze abbiamo compreso che nessuno è esente dalla sofferenza e dal dolore.

Può dipendere da noi, dalle nostre azioni... o può semplicemente ed inevitabilmente capitare...

e a quel punto ci chiediamo “perché proprio a noi”?

La resilienza ci insegna che non importa quante volte cadiamo.. sette, dieci, cinquanta, cento...

L'importante è trovare sempre la forza dentro di noi per rialzarci e continuare con determinazione e senza mai arrenderci.

Anche perché a pensarci bene... dietro a un successo, quanti fallimenti ci sono?...

spesso tanti.

Le cose importanti, le passioni, lo sport, il lavoro... richiedono impegno e determinazione. A questo concetto possiamo associare quello di gambatte, un'espressione usata comunemente per dire “fai del tuo meglio” e “non mollare”.

L'enfasi, quindi, non viene posta sul successo ma sul modo di affrontare una determinata situazione.

Un messaggio positivo e incoraggiante!

Dobbiamo quindi imparare nel karate e nella vita di tutti i giorni a trasformare i fallimenti in successi, rialzandoci ogni volta che cadiamo e trovando in questa caduta una nuova opportunità di successo.

Un pensiero positivo che migliorerà la nostra vita quotidiana e sportiva!



LA RESILIENZA NELLA FILOSOFIA GIAPPONESE KINTSUGI 金継ぎ: IL VALORE DEL RIPARARE

Kintsugi significa letteralmente “riparare con l’oro” da “kin” (oro) e “tsugi” (riparare).

È una tecnica di restauro artistico che viene utilizzata appunto per riparare un oggetto rotto inserendo tra le fratture lacca di Urushi (la resina di una pianta autoctona del Giappone) mischiata a farina di riso. In seguito venne depositata della polvere d’oro sopra le linee di frattura, rendendo evidenti ma anche preziose le crepe dell’oggetto (viene spesso utilizzata per la ceramica, le porcellane ecc...).

Diventa così di nuovo funzionale, ma anche unico al mondo.

Come forma d’arte iniziò ad evolversi nel XV secolo, durante il periodo Muromachi (1336 – 1573): una leggenda vuole che lo Shogun (il più alto titolo militare possibile) Ashikaga Yoshimasa, dopo che la sua tazza da tè preferita si ruppe, commissionò a degli artigiani di ripararla in modo che fosse ancora utilizzabile e degna della sua carica.

Anche per questa forma d’arte, il concetto di resilienza è molto forte. Riparare un qualcosa di rotto, invece che buttarlo, significa prolungarne la vita. Ma non solo, oltre a recuperarlo, lo rendiamo prezioso, ne evidenziamo le “cicatrici” in modo unico.

Anche in questo caso, la filosofia giapponese ci fa capire quanto possa essere importante far fronte a un evento negativo, una caduta, un fallimento, cercando di rialzarsi e recuperare.

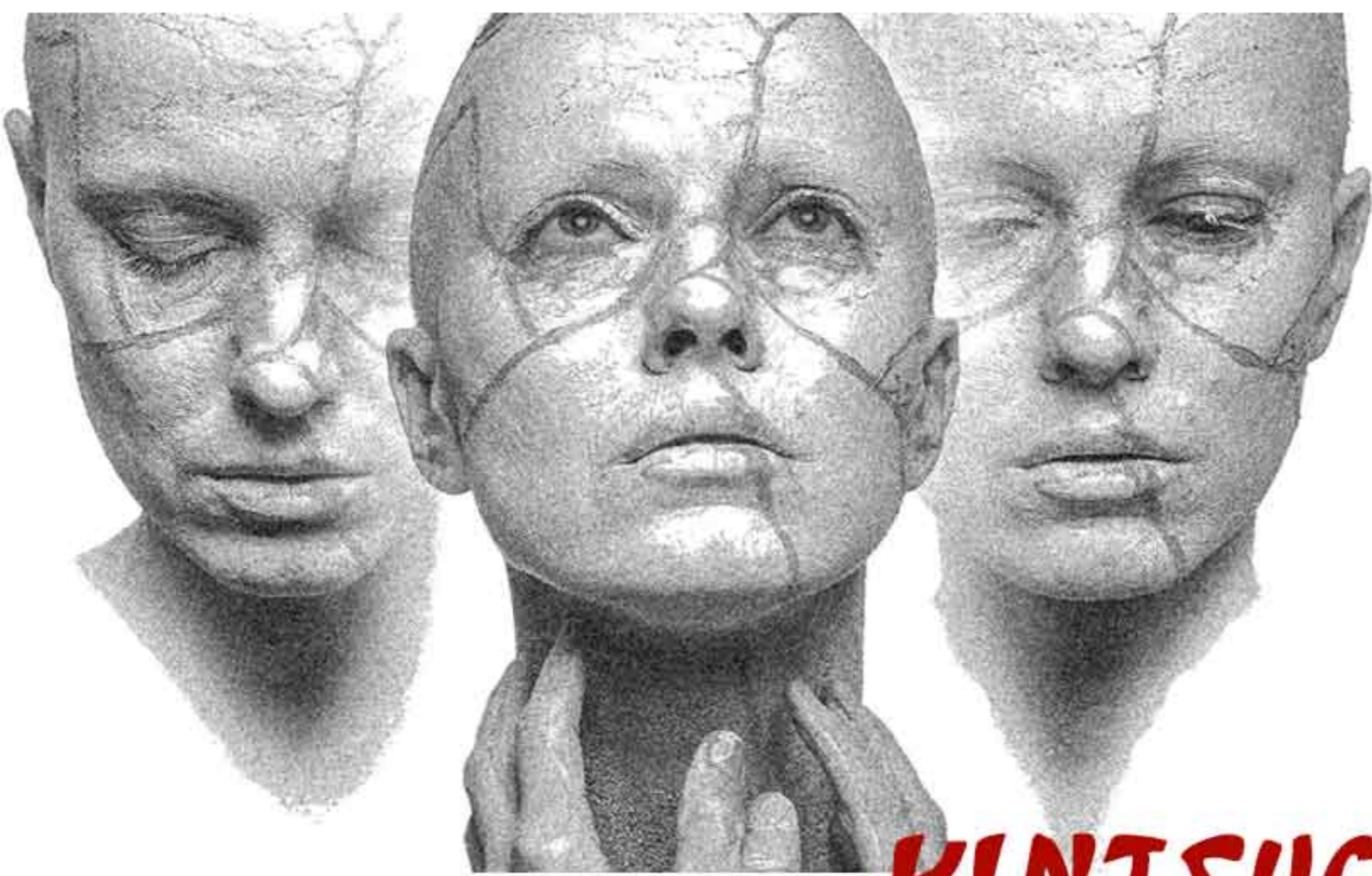
E nel recuperare, possiamo addirittura trarne vantaggio, guadagnare qualcosa, riempire di “oro” le nostre ferite (fisiche o mentali che siano) per ripartire più forti di prima, perché è proprio da come affrontiamo queste esperienze che mostriamo la nostra unicità.

Il significato spirituale del Kintsugi sta proprio in questo aspetto: non dobbiamo nascondere le ferite che abbiamo o vergognarcene, perché se le “ripariamo” nel modo giusto, ovvero superando il trauma che ci hanno lasciato e imparando da esso, diventeranno medaglie, trofei da mostrare che celebrano le battaglie a cui siamo sopravvissuti.



DANRYOKU E KINTSUGI

DUE FONTI DI ISPIRAZIONE DIRETTAMENTE DALLA FILOSOFIA GIAPPONESE PER AFFRONTARE I PROBLEMI E CERCARE DI RISOLVERLI...



KINTSUGI



KINTSUGI 金継ぎ



Agenzia Agricola Beccari Mario

legna da ardere - pellet di prima qualità
ferramenta - mangimi - tutto per il giardinaggio
consegnamo legna e pellet a domicilio

offerte tutto l'anno

Via Montanara Sud N°153 Pilastro di Marcaria 46010 Mantova
Tel. 037696481 - cell. 3383172539 - mail fkybec@tin.it



TATTOO YOU

Vnguyen

Piazza Don Leoni 14_46100 Mantova (MN)
Tel: +39 331 466 8370 - vnguyentattooyou@gmail.com



AUTOLAVAGGIO
+ AQUARAMA
CAR WASH SYSTEM

Car Lux 2.0

sistemi specializzati nella cura della tua auto

POGGIO RUSCO (MN) Via Abetone Brennero, 187
GAZOLDO DEGLI IPPOLITI (MN) Via Marconi, 2
MARMIROLO (MN) Via Tagliamento, 25
MONZAMBANO (MN) Strada dei Colli, 19

https:

[//www.ibs.it/essenza-dello-iaido-gesto-in-libro-maurizio-palombi](https://www.ibs.it/essenza-dello-iaido-gesto-in-libro-maurizio-palombi)

MAURIZIO PALOMBI

ESSENZA DELLO IAIDO

IL GESTO ...IN UN UNIVERSO

PRINCIPI

PRATICA

Essenza dello Iaido Il gesto... in un universo



"Essenza dello Iaido: Il gesto nell'Universo" è un'opera straordinaria che offre un'immersione profonda nella filosofia e nella pratica del Iaido, un'antica arte marziale giapponese che si concentra sulla maestria della spada.

L'autore, con maestria e passione, guida i lettori attraverso i segreti di questa disciplina, sottolineando l'importanza del gesto, della concentrazione e della connessione con l'universo.

Il libro esplora non solo le tecniche fisiche coinvolte nel maneggiare la spada, ma anche la ricca tradizione culturale e filosofica che circonda il Iaido.

L'autore dimostra una profonda comprensione dell'arte e comunica con chiarezza le sue radici storiche e spirituali.

L'opera offre una preziosa riflessione sulla connessione tra mente, corpo e spirito, e come questa relazione possa influenzare non solo la pratica del Iaido, ma anche la vita quotidiana.

È un testo ispirante che spinge i lettori a cercare la

perfezione attraverso la disciplina e la ricerca interiore.

In sintesi, "Essenza dello Iaido: Il gesto nell'Universo" è un libro che appassionerà sia i praticanti di arti marziali che i lettori interessati alla filosofia orientale.

È un'opera che promuove la crescita personale attraverso la comprensione di un'arte antica e la sua profonda connessione con il mondo circostante.

VENCATO SANTO

CARROZZERIA
Tutto per
la tua auto



Loc. Barchetto 34 - ROVERBELLA (MN)
Tel. 0376 694059 - Fax 0376 692532
Cell. 347 3460590 - lorenzo.vencato@alice.it

Porta questo volantino per ottenere
uno sconto del 10% sul lavoro

**CARROZZERIA
VENCATO**



CARROZZERIA VENCATO SANTO AUTO E MOTO
V. BARCHETTO 34 - 46048 ROVERBELLA (MN)

TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

Disbrigo pratiche assicurative



**Auto di cortesia
per chi esegue lavori sulla vettura**

Lavaggio interni a vapore accurati
Lavaggio auto con aspirazione
Sostituzione lampadine
Installazione pellicole oscuranti certificate e omologate
Sostituzione e riparazione parabrezza
a prezzi competitivi
Installazioni ganci da traino
Rigenerazione fari automobili sia lucidati che verniciati
Ricarica climatizzatori
Personalizzazione vetture
A richiesta trattamento con prodotti specifici
per serbatoi con perdite di auto e moto
Restauro auto d'epoca di ogni genere
Disbrigo pratiche assicurative

CHINALI 1901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

☎ 0376 325249 ☎ 393 6948200 ✉ chinalicicli@gmail.com



KUBO

E LA SPADA MAGICA

"Kubo e la spada magica" è un'opera d'animazione straordinaria che mescola magistralmente l'arte delle animazioni stop-motion con elementi delle arti marziali e delle leggende giapponesi. Questo film del 2016, diretto da Travis Knight, offre uno sguardo affascinante nella cultura e nella mitologia giapponese attraverso una narrazione coinvolgente.

Le arti marziali sono al centro dell'azione, con Kubo, il giovane protagonista, che utilizza il suo shamisen magico per creare potenti combattimenti coreografati. L'attenzione ai dettagli nei movimenti di Kubo e degli altri personaggi è impressionante, catturando la grazia e la forza delle arti marziali giapponesi.

Questo si fonde perfettamente con il tema delle leggende giapponesi.

Il film attinge a ricche leggende e miti giapponesi per costruire la sua trama.

La storia di Kubo è intrecciata con creature mitiche come il Monaca di Neve e i Gemelli Malvagi, portando in vita creature leggendarie.

Le leggende di Tsukuyomi, la dea della luna, e Hanzo, il leggendario guerriero samurai, svolgono un ruolo cruciale nella trama, offrendo una connessione autentica con la cultura giapponese.

Inoltre, il film affronta temi profondi come la famiglia, il coraggio e la scoperta di sé. La relazione di Kubo con sua madre e la ricerca delle sue radici contribuiscono a creare una narrazione toccante.

"Kubo e la spada magica" è un'opera cinematografica straordinaria che sposa in modo magico le arti marziali e le leggende giapponesi.

È un viaggio emozionante nella cultura giapponese con una narrazione coinvolgente e una rappresentazione impressionante delle arti marziali, rendendolo un film che merita sicuramente di essere visto.



GEMMA IMPRESA EDILE snc



di Gemma Giuliano, Giordano e Cesare

Via Siena n.16 - 46100 Mantova

Tel./Fax 0376 380586 - Cell. 3396581264

E-mail gemmasnc@gmail.com

Web <http://gemmasnc.blogspot.com>

ICHI NI SAN, MUSICA!

MUSICA "ZEN" GIAPPONESE

La musica zen giapponese è una forma di espressione sonora che ha radici profonde nella tradizione culturale del Giappone e nell'approccio alla meditazione e al rilassamento. Questa forma di musica è stata sviluppata per promuovere una sensazione di calma interiore, facilitare la meditazione e migliorare il benessere generale. La musica zen spesso presenta strumenti tradizionali giapponesi come lo shamisen, il koto e il flauto shakuhachi. Questi strumenti producono suoni armonici e delicati che evocano immagini di paesaggi naturali, come giardini zen, montagne o corsi d'acqua sereni. L'uso di questi strumenti è fondamentale per creare una sensazione di tranquillità e connessione con la natura, che è un aspetto essenziale della filosofia zen.

Un elemento distintivo della musica zen è la ripetizione. Molte composizioni zen seguono un ritmo lento e costante, spesso basato su cicli di ripetizione che inducono uno stato di trance e concentrazione. Questa ripetizione può facilitare la meditazione, aiutando l'ascoltatore a liberare la mente da pensieri distrattivi. La musica zen è anche conosciuta per la sua semplicità e la sua assenza di fronzoli. Le melodie sono spesso minimaliste, con poche note, ma ricche di significato emotivo. Questo stile musicale mira a stimolare una connessione interiore e la contemplazione profonda piuttosto che a distrarre l'ascoltatore con complessità strumentale.

La musica zen è stata utilizzata per secoli nelle pratiche di meditazione Zen e nelle cerimonie religiose giapponesi come il tea ceremony. Tuttavia, negli ultimi decenni, la sua popolarità si è diffusa in tutto il mondo come una forma di musica rilassante e terapeutica. Molte persone la utilizzano come sottofondo per la meditazione, lo yoga o semplicemente per rilassarsi e alleviare lo stress quotidiano.

Gli artisti contemporanei spesso mescolano elementi della tradizione zen con influenze moderne, creando una varietà di stili musicali. Alcune composizioni integrano suoni della natura come il canto degli uccelli, il suono delle onde o la pioggia cadente, per amplificare la sensazione di immersione nella tranquillità naturale.

In conclusione, la musica zen giapponese è un'arte sonora che riflette la profonda connessione tra la cultura giapponese e la spiritualità. Le sue melodie delicate, l'uso di strumenti tradizionali e la ripetizione ritmica contribuiscono a creare una sensazione di rilassamento, calma e introspezione. È una risorsa preziosa per chi cerca una pausa dalla frenesia quotidiana e un modo per raggiungere uno stato di pace interiore.



idroterm
serre

progettazione e costruzione di

serre impianti **AGRICOLTURA 4.0**



KARATEMANTOVA

Corsi di Kobudo per tutti

Le armi prima delle armi

dal 15 settembre 2023

Lunedì Sustinente
dalle 19.30 alle 20.30
Martedì Marmirolo
dalle 20.00 alle 21.00
Venerdì Mantova
dalle 20.00 alle 20,30

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per disabili

dal 15 settembre 2023

in tutte le nostre sedi
Marmirolo
Mantova
Goito
Sustinente
Carpenedolo

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

MANTOVA

dal 13 settembre 2023

Bambini - Adulti - Agonisti - Amatori

Mercoledì e Venerdì
dalle 18.00 alle 20.00
Palestra Sacchi
Via Giulio Romano 58

all'inizio a settembre
Via Semeghini Defendi
Te Brunetti
fino all'apertura della Sacchi

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

GOITO

dal 14 settembre 2023

bambini - adulti - agonisti - amatori

Lunedì e Giovedì
dalle 18.30 alle 20.30
palestra Dynamica
Via Mincio 16

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

CARPENEDOLO

dal 12 settembre 2023

bambini - adulti - agonisti - amatori

Martedì e Venerdì
dalle 17.30 alle 19.30
palestra Atene
Via Laffranchi

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

SUSTINENTE

dal 14 settembre 2023

Bambini - Adulti - Agonisti - Amatori

Lunedì e Giovedì
dalle 18.30 alle 20.00
Salone Scuole elementari
Via Manzoni

a fine lavori
Palestra Via Trazzi

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

Corsi di Karate per tutti

MARMIROLO

dal 15 settembre 2023

bambini - agonisti - adulti - amatori

Martedì e Venerdì
dalle 18.00 alle 20.00
palestra Scuole medie
Via Carducci

338 5775667
info@karatemantova.it

KARATEMANTOVA

INFO:

Daide Reggiani
tel. 338 5775667

mail:
info@karatemantova.it

PROSSIMI APPUNTAMENTI



PRESENTED BY

WMAC

11. - 12.11.2023

INTERNATIONAL BREGENZ OPEN

WORLD CUP

SPORTHALLE RIEDEN-VORKLOSTER
U. BURGGRÄFLERGASSE 11,
6900 BREGENZ, AUSTRIA

REGISTRATION & INVITATION:
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC WORLD
& BLACK DRAGON BREGENZ



KWON

Proud Member Of:
TAFISA



4° Christmas cup

2° prova Campionato Provinciale Karate
Campionato Provinciale Kobudo 2024

Palasport di Sustinente (MN) Via Manzoni

Domenica 10 Dicembre 2023

Kata individuale
Kata a coppie
Kata a squadre
Kata kobudo
Kata coppie integrato
Kata Kobudo free style
Kata a squadre Kobudo
Kata Creative
Kata Kids

Inizio gare ore 9.00

Gran Champion



con il Patrocinio del Comune di Sustinente
Info: 338 5775667 info@karatemantova.it



KARATE & RELAX 2024



ITALY-TARVISIO (UD) 4-7 GENNAIO

13TH INTERNATIONAL KARATE SEMINAR

TIKIL RANDORI GAMES - 7 GENNAIO



INFO: KARATERELAX.COM - KARATERELAX@GMAIL.COM



**RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA**

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



di REGGIANI CRISTINA

www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



**Lego Division!
tante idee con la
stoffa lego!**

richiedi informazioni
a info@crikami.it

**RICAMI PERSONALIZZATI - STAMPE - GADGET
a MANTOVA**

tantissime proposte nella sezione HANDMADE!



www.crikami.it - info@crikami.it

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO

realizza con me le tue idee...



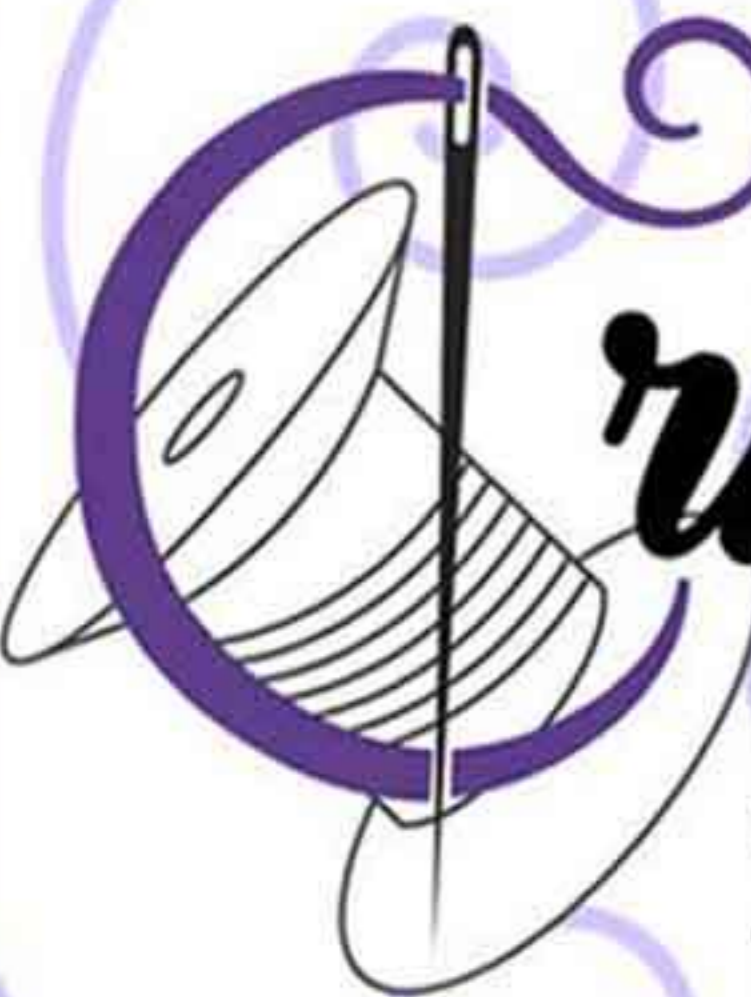
cuscino lego
personalizzabile col tuo nome

sacca scarpe
o porta-lego



Creiamo insieme quello
che più vi piace!

seguì Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



rikami

di REGGIANI CRISTINA

info@crikami.it - www.crikami.it

Tel. 3280120724

Via Terracini, 72 - Mantova (MN)

RICAMI PERSONALIZZATI, STAMPE E GADGET



PROMOSPORT

**...Da oggi spillette e magneti da trigo
con i vostri loghi...**

Coppe - Targhe - Trofei - Medaglie - Materiale premiazioni di produzione italiana
Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

Via Terracini, 72 Mantova 338 5775667 mantovapromosport@libero.it





KARATEMANTOVA MAGAZINE

DODECALOGO DEL MAESTRO

1. IL MAESTRO HA RAGIONE.
2. IL MAESTRO HA SEMPRE RAGIONE.
3. NELLA IMPROBABILE IPOTESI CHE UN ALLIEVO AVESSE RAGIONE, ENTRERANNO IMMEDIATAMENTE IN VIGORE GLI ARTT. 1 E 2.
4. IL MAESTRO NON DORME, RIPOSA.
5. IL MAESTRO NON MANGIA, SI NUTRE.
6. IL MAESTRO NON BEVE, DEGUSTA.
7. IL MAESTRO NON E' MAI IN RITARDO, E' STATO TRATTENUTO.
8. IL MAESTRO NON SI DISTRAE MAI, RIFLETTE E PENSA.
9. IL MAESTRO NON PICCHIA, EDUCA.
10. CHI ENTRA IN PALESTRA CON IDEE PROPRIE DEVE USCIRE CON QUELLE DEL MAESTRO.
11. PIU' SI PENSA COME IL MAESTRO, PIU' SI FA CARRIERA.
12. IL MAESTRO È IL MAESTRO.



NEL PROSSIMO NUMERO:

UN OSPITE IMPORTANTE E NUOVI APPUNTAMENTI

CHIUNQUE PUÒ CONTRIBUIRE ALLA REALIZZAZIONE DEL NOSTRO MAGAZINE ATTRAVERSO COMMENTI, ARTICOLI, DISEGNI, PROPOSTE E SUGGERIMENTI... NON ESITATE A CONTATTARCI... MIGLIORARSI OGNI GIORNO DI PIÙ È LO SCOPO DELLA VITA DI UN KARATEKA...

KARATE MANTOVA MAGAZINE N° 42 - NOVEMBRE 2023

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Riccardo Tebaldini, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Lorenzo Tanassi, Carola Malgioglio, Riccardo Mariani, Alessandro Barretta, Sara Miozzi, Luca Scappi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Noemi Borghesan, Giorgio Contardo

rubriche: Davide Reggiani, Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi, Thomas Magro, Francesco Gola