



NOTIZIE DAL DOJO

KARATEMANTOVA MAGAZINE



A.S.D KARATE TEAM 1999



UNA GIORNATA AL FESTIVAL D'ORIENTE



UNA NUOVA RUBRICA



ALLENAMENTO CINTURE NERE E AGONISTI





KARATEMANTOVA MAGAZINE



IL GIORNALINO DI KARATEMANTOVA
NR. 47 - APRILE 2024

SOMMARIO

PAROLA AL MAESTRO.....	PAG. 3
BUONE NOTIZIE.....	PAG. 4
A.S.D. KARATE TEAM 1999.....	PAG. 6
KOBUDO.....	PAG. 8
L'ANGOLO DELLA KATANA.....	PAG. 10
UNA GIORNATA ALLA FIERA D'ORIENTE.....	PAG. 12
LA RUBRICA DEI LETTORI.....	PAG. 14
ALLENAMENTO CINTURE NERE E AGONISTI.....	PAG. 16
STAGE DI KOBUDO.....	PAG. 18
FOTO RICORDI/TROFEI.....	PAG. 20
LEGO, CHE PASSIONE.....	PAG. 21
LE AVVENTURE DI KARLOTTA.....	PAG. 22
CONSIGLI DI LETTURA.....	PAG. 23
A SCUOLA CON KARATEMANTOVA.....	PAG. 24
TATAMI - IL FILM.....	PAG. 27
ICHI, NI, SAN, MUSICA!.....	PAG. 28
PROSSIMI APPUNTAMENTI.....	PAG. 30

A.S.D. KARATE TEAM 1999



A SCUOLA
CON ILARIA E CRISTINA



KARATEMANTOVA A.S.D. E A.P.S. KARATE SHOTOKAN E KOBUDO DI OKINAWA

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

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...



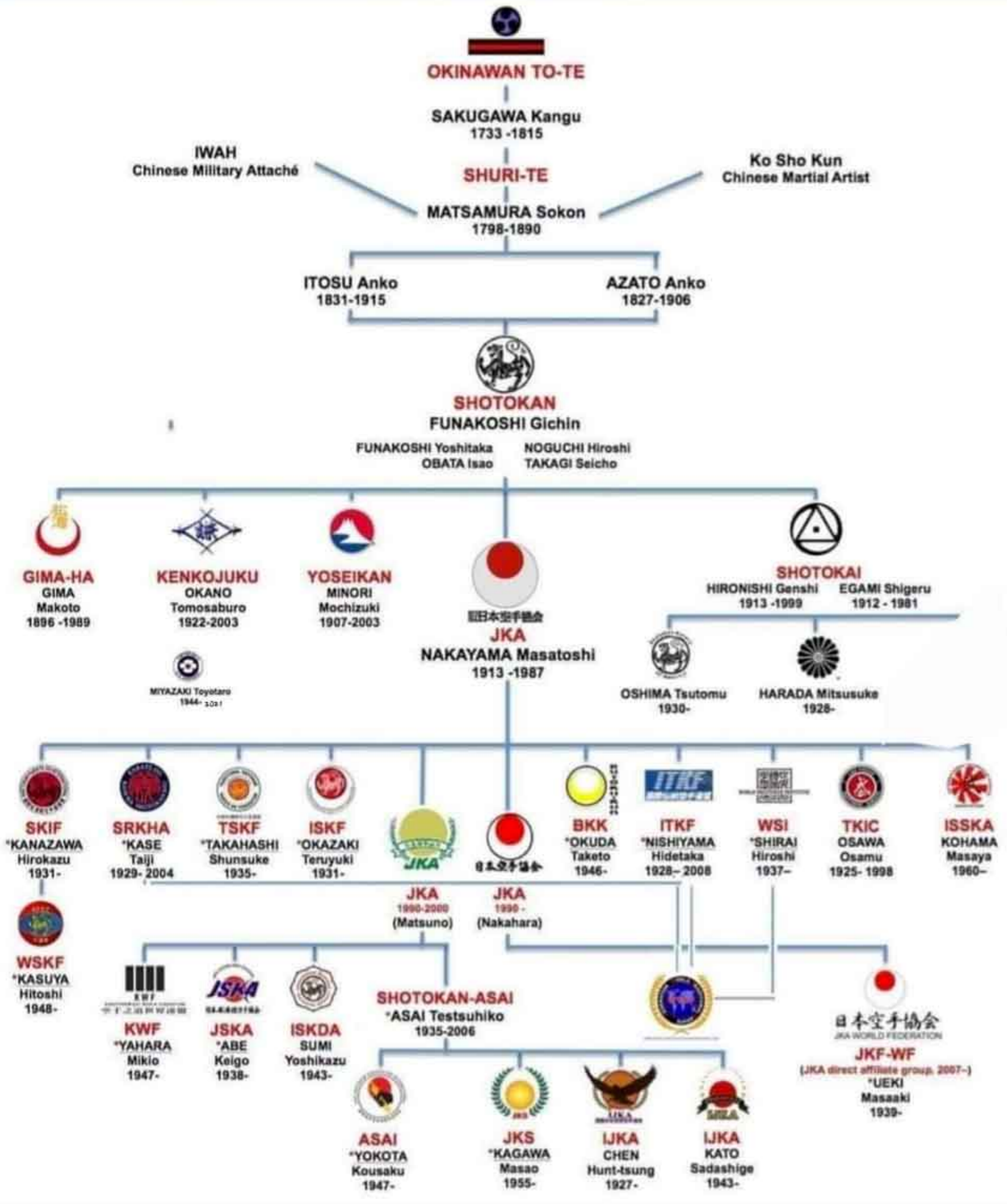
Tante idee uniche
per tutti!
segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



LA PAROLA AL MAESTRO:



GENEOLOGY



VOGLIAMO PARLARNE?

Se i giapponesi hanno iniziato questo manicomio di sigle e federazioni come vogliamo parlare di unificazione in Italia?

Siamo il Paese forse più vicino al Sol levante come disciplina del karate visti i grandissimi campioni e maestri che vivono o hanno vissuto in Italia....non può che essere così anche qui e citando solo le più grandi, contiamo almeno una quindicina di sigle più gli Enti di Promozione con un pullulare di campioni italiani e europei.

Io penso che sia cosa buona per ogni realtà scegliere dove si trova meglio e l'organizzazione che da servizi seri, formativi, a rigor di legge, ma anche tecnicamente avanzati.

Cominceremmo così a ridurre le sigle valide ad una decina forse meno.

Cercare le sigle che non vogliono solamente fare cassa....e riduciamo ancora così! Il mio consiglio è sempre di informarsi prima di fare una scelta.

M° Davide Reggiani

Distributore Ufficiale
di zona

Karategi e judogi:



di REGGIANI CRISTINA
PROMOSPORT



BARRUS TŌKAIDO

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

Materiale arti marziali - tatami - personalizzazione abbigliamento

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



PRODUZIONI MUSICALI
LIVE "STUDIO" RECORDING
VIDEO STREAMING
"HOUSE CONCERTS"
PACCHETTO WEEKEND
SEGUICI SU TUTTI I SOCIAL

Mantova - Via dei Toscani 36/f - 3393116459 - vittysound@gmail.com

BUONE NOTIZIE "PRIMO EVENTO IN ITALIA"



KARATEMANTOVA Stage in Rosa

A MANTOVA

Giardini di Palazzo Te



27 aprile 2024

dalle 15.30 alle 17.30

M° Zaira Gerevini 5° Dan Shotokan
All. Dusi Serena 3° Dan Shito Ryu
Istr. Martina Bazzan 4° Dan Goju USA

Lo Stage in Rosa ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sul tumore al seno e sensibilizzare le donne sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.

I contributi raccolti verranno devoluti al reparto di Oncologia dell'Ospedale Carlo Poma di Mantova

www.karatemantova.it

338 5775667 info@karatemantova.it

Karatemantova è orgogliosa di presentare questo evento, unico nel suo genere, il primo evento italiano di karate per sostenere la battaglia contro il tumore al seno.

Zaira Gerevini, Serena Dusi e Martina Bazzan sono le "Maestre di karate" che guideranno lo stage per sensibilizzare tutte le persone che combattono questa malattia.

Rivolto principalmente alle donne, sarà una lezione di forza e resilienza.

Il dojo "all'aperto" sarà un luogo di condivisione e supporto, dove il karate diventa strumento di combattimento non solo fisico, ma anche psicologico. Una dimostrazione di come lo spirito marziale possa aiutare a superare le sfide più difficili, offrendo un sentiero di forza e guarigione.

PARTECIPATE NUMEROSE!!!

con il Patrocinio di



Regione Lombardia

ASST Mantova



COMUNE di MANTOVA



ITALIA CONI
COMITATO REGIONALE LOMBARDA



ATTENZIONE: Pur non essendo obbligatorio, per chi vuole l'attestato di presenza per lo Stage in Rosa che si svolgerà a Mantova - Giardini di Palazzo Te, si deve iscrivere attraverso il link:

<https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/19037/df142d2d7e67bc96a9bd45a0f9ab9d76>



PENSIERO DI CRISTINA ...gara "Creative" nel karate..

M., all'ultima gara. mi ha detto che non se la sentiva di partecipare alla prova di karate "Creative".

Gli ho chiesto come mai.. anche perché per me è una delle gare forse più divertenti per i bambini, dove possono effettivamente esprimere la loro creatività e fantasia, inventare un kata tutto loro, che nessuno conosce.. dove non esiste giusto o sbagliato.. perché nessuno lo conosce tranne loro. M. mi ha risposto che l'ultima volta non è arrivato tra i primi classificati e aveva paura di non farla bene nemmeno questa volta.

Ho insistito dicendogli che questo è un kata inventato da lui, che nessuno sa fare, e che sarà sempre una novità per chi lo vede.. può piacere o non piacere.. ma gli ho detto di non togliersi questa possibilità, di non rinunciare in partenza, perché nella vita avrà sempre molte sfide da affrontare che magari faranno paura o dove penserà di non riuscire.. ma finché non prova, non può sapere come andranno.

Oggi M. ha partecipato a questa gara.. e per me ha vinto la sfida più grande di tutte. Quella contro se stesso, contro il giudizio degli altri e la paura di non riuscire o non arrivare. Non so se M. abbia vinto o meno una medaglia in questa gara.. me lo dirà poi in palestra. Ma sono fiera che ci abbia provato e abbia creduto in sé e che abbia portato davanti agli arbitri un kata inventato da lui. Forse non viene data molta importanza a questo tipo di gara, ma per me, è una tipologia di gara che può insegnarci molte cose. Bravi a tutti i bambini e ai ragazzi che oggi hanno affrontato questa sfida e che si sono messi in gioco davanti alle loro paure.

L'UNESCO ha dichiarato che la disciplina sportiva del KARATE è la migliore formazione per bambini e ragazzi dai 4 ai 21 anni e come pratica regolare a qualsiasi età.

Consente un'educazione motoria completa, rafforzando tutte le sue possibilità educative e psicomotorie (spazio/tempo, propriocettività, lateralità, lanciare, tirare, spingere, trascinare, saltare, rotolare, cadere, coordinare, stimolare la relazione con altre persone SOCIALIZZAZIONE, utilizzando

il gioco e la lotta come integratore della motoria e con l'introduzione della tecnica e tattica sportiva, oltre a cercare un'attitudine generale ideale. Il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) lo considera uno degli sport più completi e promuove i valori di amicizia, partecipazione, rispetto e sforzo per migliorare. FRANK YOKOZUMA



Venerdì 15.03.2024 a Milano nell'affascinante cornice del PALAZZO del CONI presso la sede regionale di SPORT e SALUTE spa si è tenuto un importante incontro dove le società vincitrici del Bando Nazionale "Spazi Civici di Comunità" (c.d Play District) finalizzato a sostenere e finanziare progetti di innovazione sociale centrati sulla pratica sportiva, che prevedano la creazione e il rafforzamento di spazi civici, promuovendo il protagonismo giovanile e grazie a processi di empowerment individuale e collettivo all'interno di una più ampia prospettiva di inclusione sociale dedicato ai giovani, effettuate dalle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche, in partnership con altri soggetti e organizzazioni pubbliche e private.

Quale società vincitrice del bando biennale 2023 - 2025 spicca nella provincia di Mantova e Brescia, Karatemantova ASD APS e ETS, quale capofila in rete con il COMUNE di Sustinente, il CSI - Comitato di Mantova e l'associazione veneta JESUS ACCADEMIA 2 ASD.

Il presidente Andrea Antonelli, in rappresentanza della società virgiliana, ha illustrato all'interessata platea il progetto dedicato a formare e sostenere la fascia 14 -34 attraverso una formazione a 360 gradi con il contributo di professionisti esterni ed il coinvolgimento della cittadinanza del Comune partner.

Tra i presenti si annovera il coordinatore nazionale di settore, Dott. Stefano Gobbi ed i coordinatori nazionali e di regione di SPORT e SALUTE.

Orgoglioso di aver rappresentato oggi presso "Sport e Salute" sede di Milano la società Karatemantova, tra le poche società Asd nazionali ad aver vinto il bando "Spazi Civici" in collaborazione con il Dipartimento delle Politiche Giovanili.

È stato davvero bello illustrare alla platea di operatori del settore il nostro progetto biennale di formazione a 360' per i ragazzi e ragazze della fascia 14 -30, offrendo loro un supporto gratuito il più possibile completo in una delle fasi cruciali della maturazione individuale.

Lo Sport migliora il benessere, la longevità, il rispetto della legalità e l'integrazione. Andrea Antonelli



PREMIER LEAGUE WKF - ANTALYA, TURCHIA

Si è appena conclusa la giornata di finali della Premier League di Antalya, in Turchia, e gli italiani in gara hanno conquistato 7 medaglie, di cui 2 argenti e 5 bronzi. Un'ottima prestazione della delegazione italiana nel circuito premier della WKF, in un'edizione che ha visto la partecipazione di oltre 400 karateka provenienti da 61 nazioni differenti. Partiamo dalle due finalissime disputate da Luca Maresca nei 67 kg e Viola Lallo nei 55 kg. Entrambi qualificati ieri, dopo un percorso impeccabile, oggi si sono dovuti arrendere rispettivamente al marocchino Said Oubaya e alla kazaka Bella Samasheva. Un bel

doppio argento per Maresca e Lallo! Le 5 medaglie di bronzo sono invece andate a Pamela Bodei e Silvia Semeraro nei 68 kg, Matteo Avanzini nei +84 kg, Danilo Greco nei 60 kg e Alessio Ghinami nel kata. La prima finalina di giornata è stata tutta italiana e ha visto Danilo Greco di fronte a Christian Sabatino per il podio dei 60 kg. Ad avere la meglio è stato Greco sul risultato di 6-1. Nei 68 kg, Pamela Bodei ha affrontato la saudita Heydariozomcheloei e l'ha battuta sul risultato di 1-0, mentre Silvia Semeraro se l'è vista con la greca Peppa ed anche lei ha vinto sul risultato di 5-1. Ancora nel kumite, l'ultimo dei match per il bronzo è stato combattuto da Matteo Avanzini contro l'atleta di Cuaracao Timmermans. Infine, nel kata maschile, Alessio Ghinami ha battuto il giapponese Kazumasa Moto 42.20 a 42.20, guadagnando anche lui un'altra medaglia internazionale. Quinti posti, invece, per Christian Sabatino e Sirya Mancinelli che purtroppo non sono riusciti a coronare quello che rimane un ottimo percorso in questa Premier League turca.



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>

A.S.D. KARATE TEAM 1999



Ciao, ci presentiamo, siamo quattro atleti (e un'allenatrice) del Karate Team 1999 di Porto Mantovano, vicini di casa dei nostri amici del Karate Mantova. Da circa un anno siamo tesserati CSI con la Società Karate Mantova e con alcuni atleti agonisti abbiamo iniziato un interscambio di allenamenti molto motivante, soddisfacente e utile per tutti.



Sono **Benedetta Baldassari**, ho 18 anni, sono cintura nera I dan e faccio karate da circa 14 anni. Ho iniziato questo sport "per scherzo", seguendo mia sorella maggiore in quanto ero troppo timida per iniziare un nuovo sport da sola: avere qualcuno di conosciuto all'interno del mio turno di allenamento, era molto più facile per me.

Sono sempre stata restia alle gare, ai confronti diretti con altri avversari e mi sono sempre allenata per il gusto di farlo, non tanto per altri obiettivi.

Tre anni fa, invece, mi stavo preparando per l'esame della cintura nera, quando il mio allenatore, vedendomi fare e insegnare ai miei compagni il programma d'esame, mi ha proposto di allenarmi con il gruppo agonisti di kata.

Ero molto scettica, ma per la prima volta ho accettato di fare una cosa senza troppo indugio, impensabile per me

fino a cinque minuti prima. Sono molto contenta di aver accettato perché mi ha fatto capire che tante mie paure erano solo mie, e che la realtà non era poi così brutta come me la immaginavo. Sicuramente questo sport mi ha aiutata (e mi sta aiutando tutt'oggi) a superare la mia timidezza, ad uscire "dal guscio" e a non aver paura di esprimere chi sono. Avendo iniziato a fare gare solo 3 anni fa, non ho molti risultati nel mio palmares: sono campionessa provinciale CSI 2023 e 2024 e vice-campionessa nazionale CSI 2023. L'obiettivo è quello di riuscire a strappare qualche risultato anche in FIJLKAM.



Sono **Alessio Pizzamiglio**, classe 2007, cintura nera I dan. Ho iniziato a fare karate quando avevo 7 anni perché un mio compagno di classe mi ha convinto a provare questo sport che lui faceva già da un paio di anni.

In quel periodo avevo provato anche altri sport, ma non mi erano piaciuti molto; quando invece ho messo piede sul tatami per la prima volta ho capito che si trattava di uno sport diverso e non ho più mollato.

Nonostante la mia palestra di provenienza sia prettamente orientata sul kumite, ho scelto di fare kata in quanto circa 5 anni fa stava nascendo nella nostra palestra il gruppo agonistico di kata.

Questa disciplina del karate mi aveva sempre affascinato

molto e nelle poche opportunità che ho avuto di provarla, per le preparazioni degli esami di passaggio di grado di cintura, mi appassionava molto di più del kumite.

Ho quindi chiesto al mio allenatore la possibilità di entrare nel gruppo di kata, per provarlo a fare in modo continuativo e provare qualche esperienza di gara.

Sebbene non sia semplice questa disciplina, sono molto soddisfatto della mia scelta.

Tra i miei risultati, quello che ritengo di menzionare di più è il terzo posto ai campionati nazionali CSI 2023.



Mi chiamo **Irene Bulgarelli**, ho 18 anni, sono cintura nera II dan e faccio karate da una vita (o quasi).

Ho iniziato che ero veramente piccola perché mio papà è amico di un maestro di Karate e mi portava a vedere le sue gare o gli allenamenti.

Ho voluto iniziare anche io questo sport perché volevo essere come lui.

Ho iniziato a fare kata diversi anni fa, con un piccolo gruppetto della mia palestra.

A differenza degli altri (che hanno avuto una preferenza fin dall'inizio), ho scelto kata perché non mi piaceva molto il kumite e non avevo dei gran risultati. Mi piaceva ciò che il karate insegna, la filosofia che lo accompagna e come sport in generale mi ha sempre affascinato.



Con il passare degli anni mi sono appassionata molto al kata e spero presto di diventare insegnante per trasmettere ai più piccoli la mia passione.

I risultati più importanti che ho sono il titolo nazionale CSI 2023 e secondo posto alla European Cup LIBERTAS.



Sono **Serena Dusi**, ho 25 anni e sono sia atleta che insegnante di questo splendido sport/arte marziale.

Faccio questo sport da quando ne ho memoria. Mi ricordo quando seguivo mio fratello alle gare o agli esami di passaggio di cintura che mi mettevo ad imitarlo sugli spalti, oppure che gli chiedevo a casa di insegnarmi qualche "mossa" perché volevo essere come lui e sapere quello che sapeva lui.

All'età di 4 anni ho finalmente messo piede sul tatami e non sono ancora riuscita a smettere (non che io ci abbia effettivamente provato...).

La nostra palestra di Porto Mantovano è specializzata nel kumite e quindi fin da piccola mi sono allenata per i

combattimenti, mi piaceva ma non mi convinceva molto. Una decina di anni fa, mentre mi preparavo all'esame della cintura nera, ho dovuto imparare un kata (forse era una delle prime volte) mi si è aperto un mondo e ho capito che volevo saperne sempre di più.

Il mio Maestro Alex, che devo ringraziare per questo, mi ha dato la possibilità di specializzarmi in kata, lasciandomi pian piano in questi anni sempre più autonomia nella gestione del gruppo agonisti di kata.

A inizio anno, mi sono diplomata come Aspirante Allenatrice FIJKAM. Sono da 4 anni consecutivi campionessa regionale FIJKAM; campionessa regionale e nazionale CSI 2023; vicecampionessa nazionale 2022 e 2021.



KOBUDO E BAMBINI



Quando si parla di kobudo di Okinawa istintivamente si collega alle armi, ai bastoni e nunchaku e alla loro pericolosità nella pratica.

Tutto questo suggerisce immediatamente una negazione della pratica ai bambini.

Inoltre tutti i marzialisti che si sono approcciati alla disciplina hanno assaggiato la difficoltà di apprendimento del kobudo vista anche la diversità delle armi e dell'elevato numero di esse concentrato nell'arte marziale.

Bisogna iniziare invece a pensare che inizialmente i bambini sono dotati di "armi" in sicurezza come i nunchaku impottiti, i sai in plastica, il che rende il kobudo un'arte marziale da praticare in assoluta sicurezza.

Il divertimento poi va a mille se i ragazzini affascinati già da cartoni animati e film come Ninja Turtles riescono a far volteggiare questi strumenti in modo anche inizialmente casuale.

Poi il kobudo aiuta la bilateralità e la manualità che oggi con l'avvento dei cellulari e computer, tablet ecc. sta venendo a mancare completamente.

Non dimentichiamo la concentrazione che il kobudo richiede e allena.

Riassumendo:

Praticare e padroneggiare un'arte marziale come il Kobudo di Okinawa richiede molta autodisciplina, concentrazione e resistenza. Anche il rispetto per l'avversario e gli altri in generale è una componente centrale dell'allenamento delle arti marziali.

Apprendere un'arte marziale come il kobudo offre numerosi vantaggi sia per la forma fisica che per lo sviluppo del carattere dei bambini:

- Miglioramento della forma fisica: forza, resistenza e flessibilità
- Sviluppo delle capacità motorie: mobilità e coordinazione
- Supporto allo sviluppo cognitivo: attenzione e concentrazione
- Supporto allo sviluppo della personalità: fiducia in sé stessi, autocontrollo e autodisciplina.



Nulla di nuovo rispetto al karate quindi ma un completamento di se stessi e dello sport praticato. In molte scuole hanno aggiunto pure la spada laser jedi e chissà che un giorno non la potremo vedere nelle nostre palestre accumulata dallo studio delle iaido ma in mano ai nostri bambini.



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

LA VOCE DELLO SPORT

PER TUTTI

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



05
SETTEMBRE/OTTOBRE 2013

Il Megafono
... PER DAR VOCE A CHI HA POCA VOCE

www.ilmegafonocarpenedolo.it
redazione@ilmegafonocarpenedolo.it

"OLTRE LA SPADA: LA VERSATILITÀ DEI GUERRIERI SAMURAI E LE LORO ARMI"



Sapevate che i samurai erano abili in qualcosa di più che in combattimento con la spada?

Erano anche molto abili in una varietà di altre armi, tra cui l'arco e le frecce, la lancia e persino i cannoni.

Mentre la spada era sicuramente un'arma iconica per i samurai, non era l'unica arma che usavano in battaglia.

Infatti, i samurai erano altamente abili in una varietà di armi diverse, ognuna delle quali aveva i suoi vantaggi e svantaggi unici.

Una delle armi più importanti per i samurai era l'arco e la freccia. Gli arcieri samurai erano altamente addestrati e potevano sparare accuratamente a lunghe distanze, rendendoli una forza formidabile sul campo di battaglia.

Sono stati anche addestrati a cavalcare mentre sparavano, permettendo loro di lanciare attacchi a sorpresa contro i loro nemici.

Un'altra arma importante per i samurai era la lancia. La lancia era un'arma altamente versatile che poteva essere usata sia per la spinta che per il lancio, rendendola una scelta ideale sia per

combattimenti ravvicinati che per attacchi a distanza. Oltre alle armi tradizionali, i samurai usarono anche armi da fuoco, come moschetti e pistole. Mentre le armi non erano comuni in Giappone come in Europa, i samurai hanno riconosciuto il loro potenziale come arma letale e hanno fatto sforzi per incorporarle nel loro arsenale.

Nel complesso, i samurai erano abili in una vasta gamma di armi, ognuna delle quali giocava un ruolo importante nella loro strategia e tattica militare. Essendo abili in molte armi, i samurai sono stati in grado di adattarsi a diverse situazioni di combattimento e di emergere vittoriosi nelle battaglie contro i loro nemici.

LE 3 ANTICHE QUALITÀ DEI SAMURAI DA ALLENARE PER OTTENERE UNA VITA PIÙ ELEVATA...

La vita di tutti i giorni può farci travolgere dalle correnti di infiniti messaggi di marketing, dal ciclo dei pagamenti delle bollette, dallo stress della vita moderna, dal fascino dei social media, ecc. Inoltre, la gratificazione immediata apportata da un intrattenimento facilmente accessibile spesso viene a scapito di obiettivi significativi e al sacrificio del fine della nostra vita.

Nel corso del tempo, puoi raggiungere un luogo che non avresti mai voluto, solo per guardare indietro ai mesi e agli anni che l'hanno preceduto, sentendoti dispiaciuto per la perdita di opportunità.

Le tre antiche lezioni sui guerrieri samurai ti offrono il potere di evitare questo circolo vizioso e di vivere la tua vita ad un livello più alto. I samurai giapponesi facevano parte di un'élite classe guerriera nell'antico Giappone le cui tradizioni e insegnamenti hanno ispirato il pensiero militare e gli affari fino al XXI secolo. Feroci guerrieri abili in guerra, armi e arti marziali, erano implacabilmente risolti in battaglia, senza paura, tenaci, altamente concentrati e estremamente disciplinati.

Il samurai enfatizzava l'affilatura della katana, perché era la loro forza interiore. Questi guerrieri samurai focalizzarono Kime, Mushin e Zanshin.

"spada interna" tanto quanto la loro arma personale, la che permetteva loro di superare situazioni impossibili. il loro addestramento in tre qualità principali:



Kime — Honing Focus - Kime significa “messa a fuoco” o “decidere con l’esclusione di tutto il resto”.

決め

I samurai deliberatamente addestrato sviluppava la capacità di concentrarsi su nient’altro che il compito a portata di mano. La loro attenzione era così raffinata che potevano bloccare il dolore, il dubbio, il pensiero negativo o persino il rischio di perdere la vita.

Oggi la concentrazione è fondamentale perché la società offre distrazioni infinite come le ultime mode di Instagram, i collegamenti celebrità o i drammi politici.

Sebbene ci possa essere un tempo e un luogo per tutto ciò, è fondamentale capire che quando ti concentri su quelle cose, non ti stai concentrando su ciò che è veramente significativo per te.

Lo zoom sulle attività critiche ti aiuta a rimanere sul tuo percorso, non di qualcun altro, permettendoti di andare oltre, più velocemente. Quindi, la qualità Kime è impegnarsi a dedicare più tempo a concentrarsi completamente sulle cose importanti ea sbarazzarsi di distrazioni inutili che rallentano solo il tuo livello.

Mushin — La mente della non-mente

Quando alleni la tua concentrazione in alto grado, puoi entrare e uscire da uno stato di “mushin” o non-mente.

In Occidente, lo chiamiamo lo “stato del flusso” in cui agisci con una combinazione di grazia e potere. Le azioni sembrano più semplici, i progressi arrivano più velocemente e puoi perdere la cognizione del tempo quando ti

trovi più immerso nel lavoro significativo che scegli, invece di vagare senza pensieri nella vita quotidiana.

Nel corso del tempo, si diventa una forza della natura che realizza un lavoro importante con la precisione liscia e simile a una macchina di un orologio svizzero.

Ancora meglio, questo stato dell’essere diventa più abituale e prepara le basi per farti sperimentare la qualità Mushin

無心
残心

Zanshin — Allerta rilassata, pienamente presente

Gli studiosi del samurai hanno spiegato a Zanshin che “sta in piedi con forza, nel presente come se i tuoi capelli fossero in fiamme”.

È l’intensa preoccuparsi qualsiasi Questo cui respingi quando scrivi, a disposizione Quando

sensazione di essere pienamente presenti nel momento, senza della preoccupazione, la colpa degli errori del passato, e distaccati da risultato, solo completamente pienamente immersi nel presente. è un senso accresciuto di consapevolezza del momento presente, in tutto tranne il compito a portata di mano. Quando mangi, mangi; scrivi; quando fai esercizio, ti alleni. Ma tu fai queste cose mettendo ogni sforzo e risorsa verso il momento presente.

raggiungi questo stato, entri in un livello di consapevolezza che ti consente di spremere ogni grammo di esperienza che ogni momento offre.

Per i samurai, che hanno spesso affrontato la morte, questo non solo li ha resi più efficaci guerrieri, ma li ha aiutati a vivere la vita al massimo e senza rimpianti.

Questi antichi concetti possono aiutarti a evitare il vagabondaggio senza scopo: non devi più perdere tempo prezioso in cose che aggiungono poco o nessun valore alla tua vita. Kime, o focus, è il concetto cardine per iniziare l’allenamento.

Trascorri del tempo da solo e decidi cosa vuoi veramente, e poi fai dei passi incrementali per allenarti a concentrarti

solo su quello. Quindi, indirizza la tua intenzione di continuare a migliorare, e inizierai a sperimentare la qualità Mushin e poi Zanshin.

Sono concetti comuni al karate.



FIERA DELL'ORIENTE

di Cristina Reggiani



È sempre bello immergersi nel Festival dell'Oriente!...

Ne fanno diversi, in varie città d'Italia e in vari periodi dell'anno... non posso dirvi se sono tutti uguali (io ho partecipato a quella di Parma lo scorso anno e quest'anno a quella di Brescia, dove eroga già stata qualche anno fa), ma la formula è sempre la stessa.

Se non ci siete mai stati e siete appassionati di cultura orientale, ve lo consiglio, magari per il prossimo anno.

Tante sono le zone a tema tra bancarelle dove acquistare souvenir, spezie, cibo, abiti e tanto altro, ed esperienze da provare tra scrittura, massaggi olistici, vestizione, cerimonie delle varie culture (tra cui la cerimonia del tè), esperienze di benessere, terapia e mindset.. ecc.. e non mancano nemmeno la lettura dei tarocchi o i tatuaggi all'hennè, e le meravigliose costruzioni di mandala dei monaci Tibetani...

Troverete alcune esposizioni di abiti, armi, riproduzioni di ambientazioni tradizionali (Torii, templi e anche la statua di Hachiko!), o opere di inestimabile valore (come l'esercito di terracotta)..

Ma tra le cose più interessanti ci sono gli spettacoli a rotazione sui vari palchi, uno dopo l'altro!

Potreste stare seduti a guardarli tutto il giorno...

Ci sono spettacoli di musica (come i Taiko, le danze coinvolgenti Bollywood e varie danze tradizionali come quelle coreane, danze spirituali dello Sri Lanka, danza del ventre, cantanti e musicisti orientali da vari paesi ecc), ma anche maghi e illusionisti, cerimonie di vestizione e cerimonia de tè, ikebana, origami ecc.. impossibile elencare tutto! Infine troverete anche delle dimostrazioni di varie scuole sportive di arti marziali.

Durante la mia visita ho assistito alle danze Bollywood che personalmente trovo davvero coinvolgenti... i ballerini sono sempre super allegri, energici e fanno ballare tutto il pubblico!

Ho assistito alla meravigliosa cerimonia del tè... al canto di un samurai e alle danze dello Sri-Lanka.

Ho assistito inoltre a una danza davvero molto particolare, la danza tannura. Prende il nome dal vestito indossato dai ballerini, una particolare gonna coloratissima, ricca di allusioni cosmologiche.

Durante la danza viene esaltata la rotazione di questo particolare indumento colorato con suggestivi effetti cromatici, che rendono il ballo vivace e allegro. I ballerini girano su se stessi, simboleggiando il sole, mentre gli altri danzatori vorticano attorno a lui in senso antiorario, a simboleggiare l'alternarsi delle stagioni.

I musicisti e ballerini costruiscono uno straordinario percorso mistico, attraverso la ripetizione quasi ossessiva di ritmi percussivi, che finiscono per generare uno stato di estasi rituale al fine di mettersi in comunicazione con Dio e il cosmo.

E infine, non meno importante... la zona cibo!!! Vari sono gli stand dove poter assaggiare cibi orientali... giapponesi, cinesi, thailandesi, coreani, indiani... ecc. I costi non sono chiaramente economici.. ma ne vale la pena!

Una fiera da non perdere per tutti gli appassionati.. adatta sia ad adulti che ai bambini.

Se riuscirete ad andare qualche volta, il mio consiglio è di visitarla alla mattina dove c'è meno confusione!





LA RUBRICA DEI LETTORI

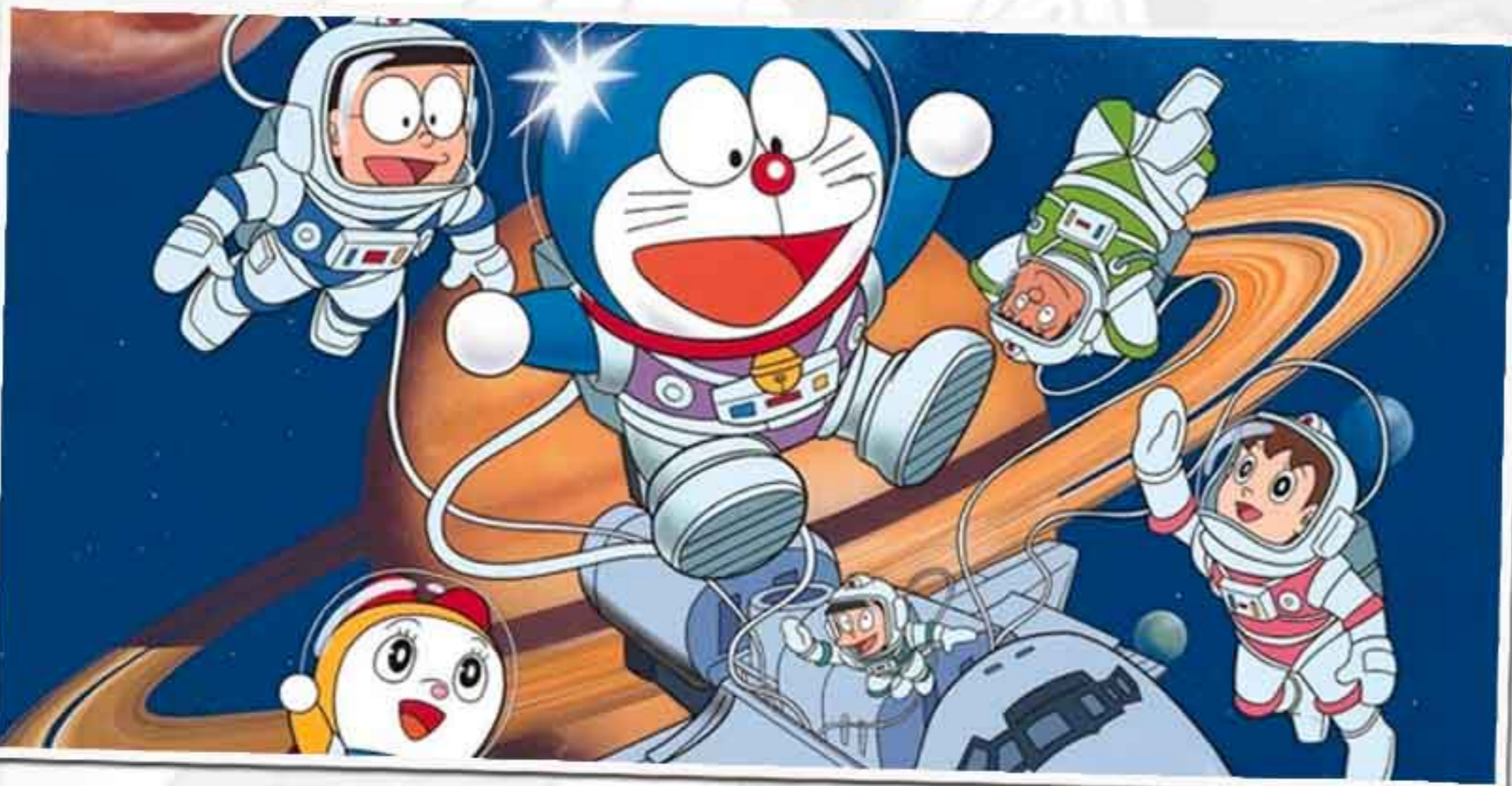
18

Ecco il Vostro Giornalino con una nuova rubrica, **LA VOSTRA RUBRICA**, due pagine che useremo per approfondire temi, argomenti e interessi suggeriti completamente da Voi...

Quando disponibili, queste 2 pagine saranno utilizzate per parlare di quello che vorrete voi, si può parlare di tutto, sport, passioni, letture, videogiochi, viaggi, racconti, quello che vi passa per la mente.

Mi piacerebbe che il Magazine, il Nostro Magazine, fosse un pò più "di tutti" e che ognuno possa veramente contribuire alla realizzazione dello stesso...

Per informazioni scrivete una mail a: kmmmagazine@gmail.com



Oggi parliamo di

MANGA

I manga sono fumetti giapponesi, una forma d'arte narrativa che ha radici profonde nella cultura giapponese. Caratterizzati dal loro stile artistico distintivo in bianco e nero, i manga si distinguono anche per il formato di lettura, che avviene da destra a sinistra, seguendo la tradizione di scrittura giapponese.

Questi fumetti coprono una vasta gamma di generi, inclusi ma non limitati a fantasy, avventura, romantico, horror, e fantascienza.

La loro versatilità li rende accessibili a un pubblico diversificato, con manga destinati a tutte le fasce d'età, dai bambini agli adulti.

La diversità delle trame e degli stili artistici offre ai lettori una vasta gamma di esperienze e storie da esplorare.

I manga sono spesso pubblicati inizialmente su riviste specializzate in cui diversi autori, noti come mangaka, presentano le loro opere in episodi seriali. Questi episodi vengono successivamente raccolti in volumi tankobon, creando una forma di narrazione che si sviluppa nel tempo. La serializzazione consente ai lettori di seguire le storie durante il loro sviluppo, creando un coinvolgimento e una connessione più profonda con i personaggi e le trame.

Gli artisti dei manga sono celebri per la loro abilità nell'esprimere emozioni attraverso l'arte e nel creare personaggi memorabili.

La narrazione visiva è un elemento chiave, con l'uso sapiente di espressioni facciali, gesti e prospettive per trasmettere la storia in modo coinvolgente.

Molti manga diventano successi così popolari che vengono adattati in "anime", serie animate televisive o film. Questa trasposizione in un altro medium contribuisce a diffondere ulteriormente l'influenza del manga a livello globale. Iconiche serie come "One Piece", "Naruto", "Dragon Ball" e "Attack on Titan" hanno raggiunto una vasta popolarità internazionale, attirando lettori di diverse culture.

I manga non sono solo una forma di intrattenimento, ma hanno anche un impatto significativo sulla cultura giapponese. Molte opere riflettono i valori, le tradizioni e le sfide della società nipponica. Alcuni manga trattano temi complessi e universali come l'amore, l'amicizia, la crescita personale e le sfide morali.

Oltre a influenzare l'industria dell'intrattenimento, i manga hanno ispirato fenomeni culturali come il cosplay, dove le persone si vestono come i loro personaggi manga preferiti, e la produzione di fan art. La cultura dei manga è diventata parte integrante della cultura pop giapponese e ha avuto un impatto duraturo sulla scena globale dell'intrattenimento.

Non è facile districarsi nel mondo dei manga visto il numero considerevole di titoli, cerchiamo quindi di darvi un piccolo suggerimento per poter cominciare....



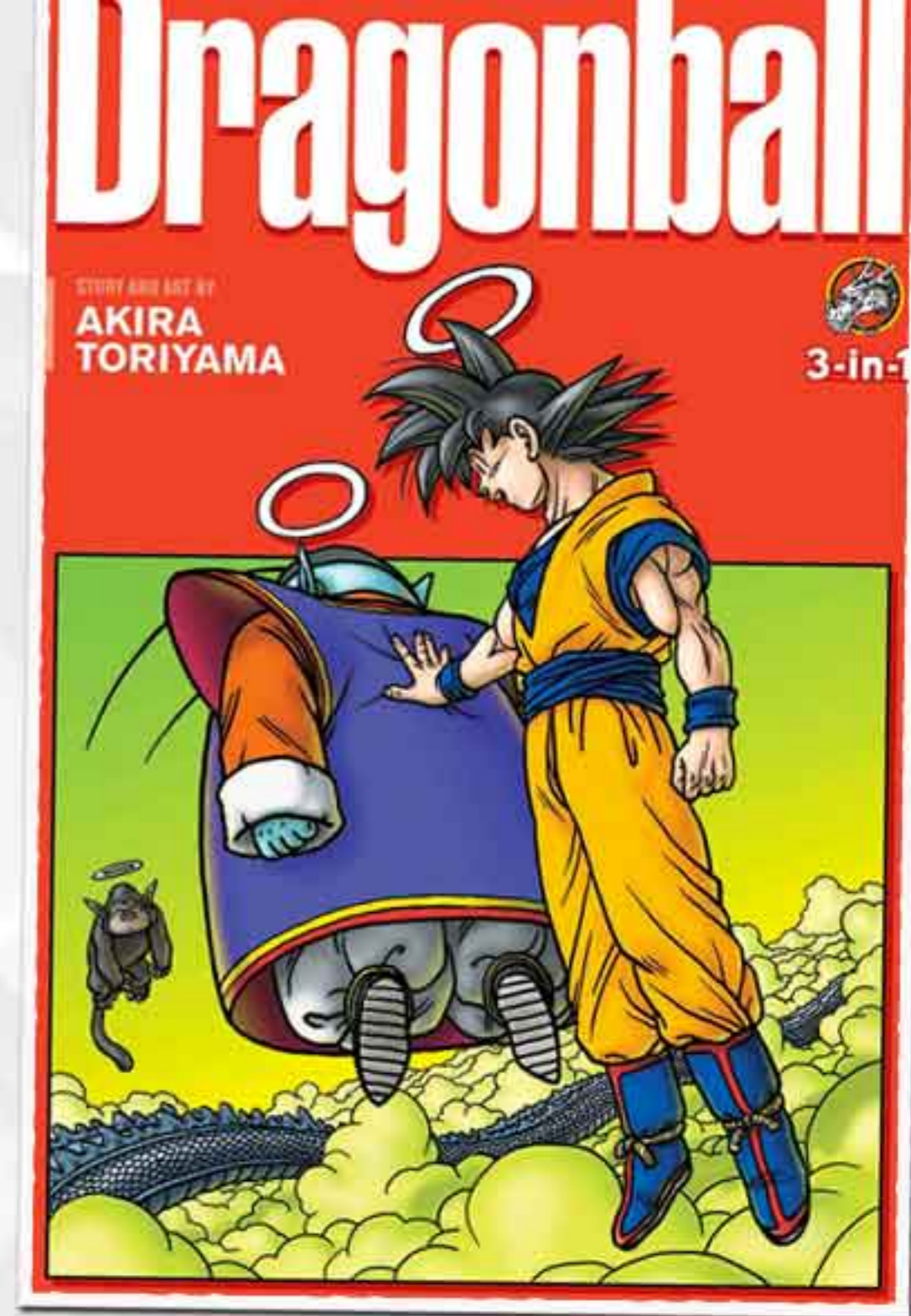
Dragonball

"Dragon Ball" può essere un'opzione entusiasmante e adatta per i più piccoli come primo manga. Creato da Akira Toriyama, questo manga segue le avventure di Goku, un ragazzo con una coda di scimmia, mentre cerca le sfere del drago e partecipa a combattimenti epici. La trama è avventurosa e ricca di azione, ma il tono leggero e l'umorismo rendono l'opera adatta a un pubblico giovane.

I personaggi di "Dragon Ball" sono carismatici e facilmente identificabili, e le loro avventure spesso insegnano valori come l'amicizia, la determinazione e il coraggio.

Goku stesso è un eroe positivo che affronta sfide con un atteggiamento positivo. La serie offre una crescita dei personaggi nel corso della storia, permettendo ai giovani lettori di identificarsi con le sfide e le conquiste dei protagonisti. Inoltre, la narrazione chiara e l'uso di elementi fantastici, come le sfere del drago che concedono desideri, possono stimolare l'immaginazione dei bambini.

Il successo duraturo di "Dragon Ball" testimonia la sua capacità di intrattenere le generazioni più giovani. Tuttavia, è importante notare che alcune scene di combattimento potrebbero essere intense per i bambini più piccoli, quindi i genitori potrebbero voler controllare il contenuto in base all'età dei loro figli. In generale, "Dragon Ball" può essere un primo passo affascinante nel mondo dei manga, introducendo i più piccoli a storie avvincenti e divertenti in un formato unico e coinvolgente.



Proprio mentre iniziamo questa nuova rubrica ci giunge una brutta notizia che ci permette, ahinoi, di celebrare uno dei più grandi disegnatori: È morto il fumettista giapponese Akira Toriyama, papà di Dragon Ball.

Il mangaka si è spento a 68 anni. Oltre al fumetto che gli ha dato la fama, il secondo più venduto di sempre, a lui si devono anche le storie di Dr. Slump e Arale





KARATEMANTOVA: SUPER STAGE AGONISTI

Sabato 16 marzo si è svolto il primo raduno agonisti e pre-agonisti per la società Karatemantova con tutte le palestre riunite di Mantova, Carpenedolo, Goito, Sustinente e Marmirolo. La bellissima struttura del palasport di Marmirolo si definisce perfetta per le arti marziali tanto che ormai sede di tutti gli stage e raduni della società mantovana.

Il primo gruppo di agonisti, i più avanzati, è stato guidato dall'Istruttore Bass con esercizi e preparazione atletica degna di una Nazionale. Il gruppo preagonisti invece è stato guidato dal M° Davide Reggiani per un avviamento delle nuove leve in modo dettagliato e mirato al lavoro di perfezionamento mentre le cinture nere del gruppo sono state guidate dall'istruttore e Presidente Andrea Antonelli a ripasso dei kata Sentei.

Una partecipazione molto ricca viste le 50 presenze in vista anche dei campionati Regionali CSI previsti a Bergamo il 14 aprile prossimo.

Lo scopo di ripartire con i corsi agonistici è quello di partecipare anche a gare di un certo spessore anche a livello internazionale, la prima prevista i primi di maggio a san marino, Campionato Europeo WMAC.

La pazienza e la costanza dell'allenamento danno sempre ottimi frutti come già in passato è avvenuto con alle spalle raduni tecnici di questo tipo con gare svolte in Belgio, Svizzera, Austria ecc.

Se son rose fioriranno e crediamo che in Karatemantova ci sia un bellissimo Bouquet! *Forza ragazzi!*





4^o STAGE DI KOBUDO

Appuntamento mensile con il kobudo a Marmiolo il 24 marzo 2024 per Karatemantova che continua a lavorare senza un attimo di pausa.

Lo stage è stato tenuto dagli istruttori manuele Giaron e Ilaria Truzzi coadiuvati dal Direttore Tecnico di Karatemantova M° Davide Reggiani.

L'attenzione è stata rivolta a due armi come il Bastone lungo (Bo) e il Tonfa (tunkuwa).

Per quel che riguarda il bastone si sono studiati i tre Hojo Hundo di bo mentre per il tunkuwa il combattimento tra bastone e tonfa.

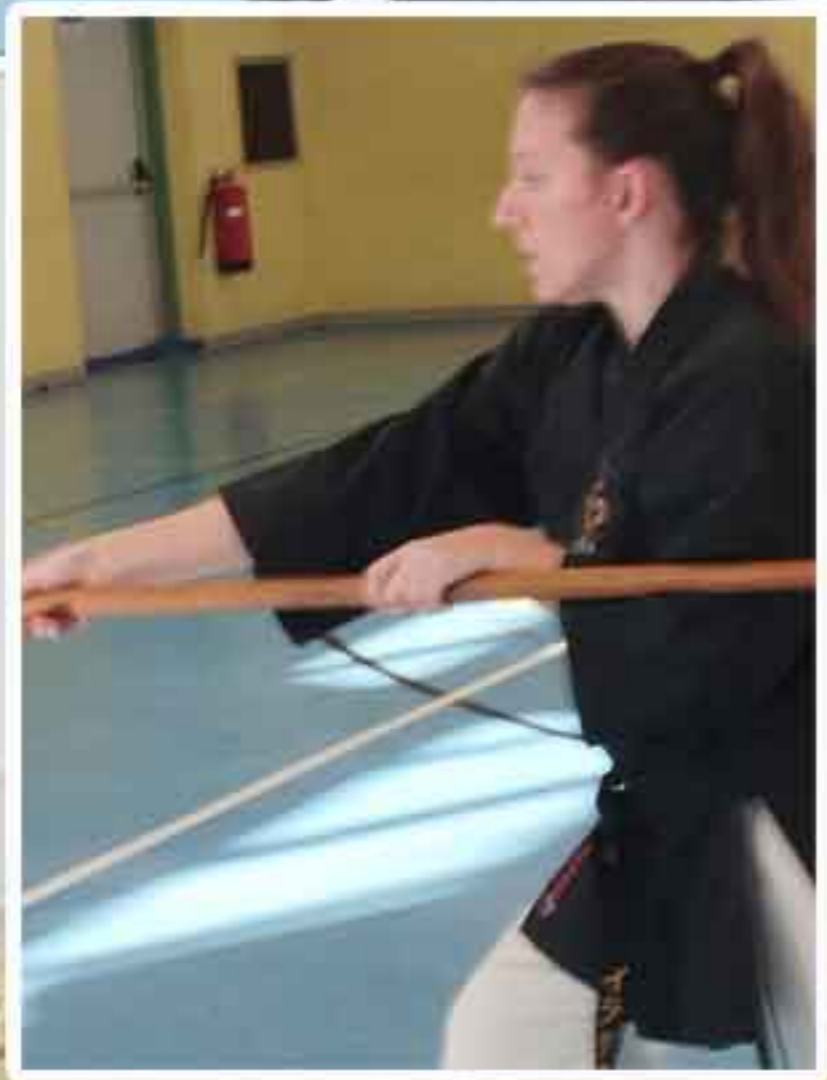
Per i principianti si è studiato il primo hojo Hundo di Bo.

La cosa interessante è che nuovi "volti" si avvicinano alla disciplina ogni lezione domenicale provenienti anche da fuori provincia il che fa

ben sperare di un allargamento esponenziale dei corsi di kobudo di Okinawa stile Matayoshi. La società virgiliana è collegata in Giappone tramite l'accademia Ryuibukan di Okinawa con riferimento al Maestro Alessandro Arangio Febbo allievo diretto del M° Yogi attuale caposcuola dello stile Matayoshi sull'isola del Sol Levante.

Prossimo appuntamento il 21 aprile prossimo.







FOTO/RICORDI

Dragon day a Volta Mantovana primavera 2014



I NOSTRI TROFEEI

Christmas Cup
2020
e-tournament
primi
classificati



UnipolSai

ASSICURAZIONI

Divisione LA PREVIDENTE

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

VENCATO SANTO
CARROZZERIA
Tutto per la tua auto

CARROZZERIA VENCATO

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
Installazione 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
Dirbrijo statico, restorazione

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

CARROZZERIA VENCATO SANTO AUTO E MOTO
V. BARCHETTO 34 - 46048 ROVERBELLA (MN)
TEL. 0376 694059 - CELL. 347 3460590 - MAIL info@carrozzeriavencato.it

LEGO! CHE PASSIONE

di Thomas Magro

Fonte: <https://www.toypro.com/it/news/1085/25-anni-di-lego-star-wars>



25 anni di LEGO® Star Wars

Quest'anno ricorre il 25° anniversario della collaborazione LEGO® Star Wars™ tra il Gruppo LEGO e Lucasfilm. Per rendere omaggio ai fan di LEGO® Star Wars di tutta la galassia, il Gruppo LEGO celebrerà questo anniversario di un anno con diversi nuovi set di costruzioni ed eventi speciali.

Le celebrazioni hanno avuto inizio i primi di marzo alla Spielwarenmesse, nota anche come Fiera del Giocattolo di Norimberga, in Germania, con nuovi prodotti dell'anniversario già disponibili per il pre-ordine e con il

"LEGO Star Wars 25-Second Film Festival". Il tributo a questa avventura iniziata 25 anni fa prevede una nuova linea Starship Collection con nuovissimi set ispirati alle astronavi Millennium Falcon™ e Invisible Hand™, ben due set ispirati alla nave Tantive IV™ e uno speciale set per celebrare R2-D2™, quest'ultimo presente allo stand della Spielwarenmesse in scala 1:1 realizzato con 27.797 elementi.. Alcuni set includeranno minifigure da collezione mai viste prima. La struttura di R2-D2 a grandezza naturale attraverserà l'Europa e gli Stati Uniti nel 2024.

"La partnership LEGO® Star Wars ha vissuto 25 anni straordinari con prodotti, videogiochi, contenuti animati, grandi costruzioni, merchandising e molto altro ancora! Vogliamo festeggiare tutti questi anni e questi traguardi con tutti coloro che ci hanno aiutato ad arrivare fin qui, ma soprattutto con la comunità dei fan, perché non saremmo mai dove siamo oggi senza la loro creatività e la loro passione", ha dichiarato Mike Ilacqua, Head of Product di LEGO Group.

"Per 25 anni è stato un vero piacere combinare il vasto sistema stellare di Star Wars di Lucasfilm con l'ingegno del Gruppo LEGO, offrendo ai fan modi entusiasmanti per ricreare le scene, i veicoli e i personaggi preferiti delle nostre storie", ha dichiarato Paul Southern, Senior Vice President, Lucasfilm Franchise and Licensing, Disney Experiences.

"Grazie all'entusiasmo dei nostri fan che desiderano impegnarsi nella galassia di Star Wars ed esprimere la propria creatività attraverso le costruzioni, non vediamo l'ora di continuare l'eredità del divertimento per i decenni a venire".

Altri prodotti rilasciati in occasione del 25° anniversario della collaborazione con LEGO Star Wars includono un'edizione aggiornata del DK's LEGO Star Wars Visual Dictionary, che include una nuova minifigure esclusiva. Il libro è attualmente disponibile per il pre-ordine e uscirà nell'aprile del 2024.

Ci saranno altre occasioni per festeggiare nel corso dell'anno, quando il Gruppo LEGO unirà le forze con la comunità dei fan per mettere in luce la loro creatività e la loro passione per LEGO Star Wars.



E' un pò che non riceviamo foto dei Vostri set o delle Vostre creazioni.... Forza Karateka, Mandaci tante foto con le Tue "opere" Lego, all'indirizzo: kmmagazine@gmail.com



idroterm serre

progettazione e costruzione di

serre impianti AGRICOLTURA 4.0

www.idrotermserre.com - Via Europa, 45 - 46047 Porto Mantovano (MN) - ITALY - Tel +39 0376 397034

LE AVVENTURE DI KAR-LOTTA

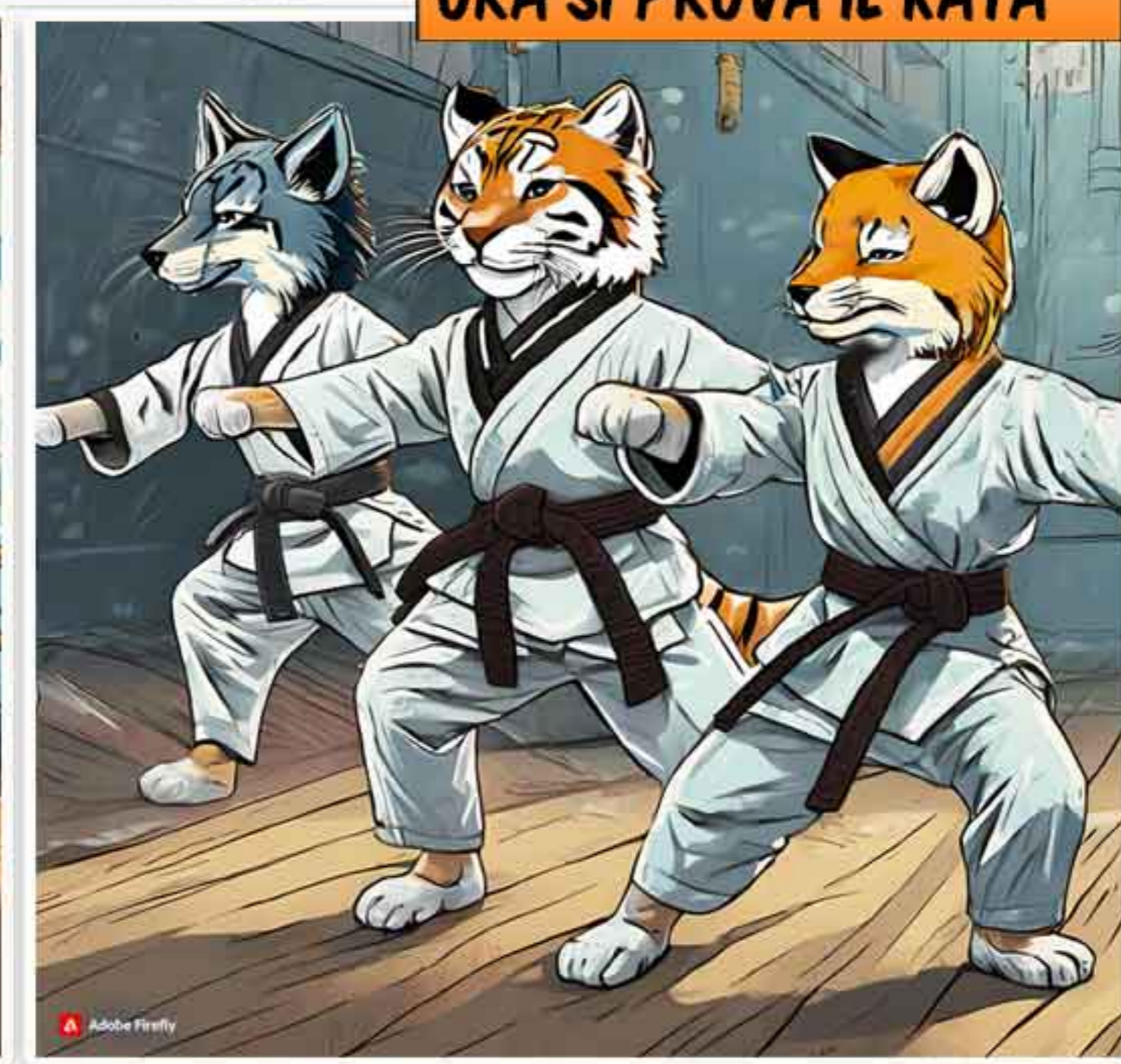
disegni: il pittore mascherato

Adobe Firefly

KARLOTTA E IL NUOVO KATA



ORA SI PROVA IL KATA



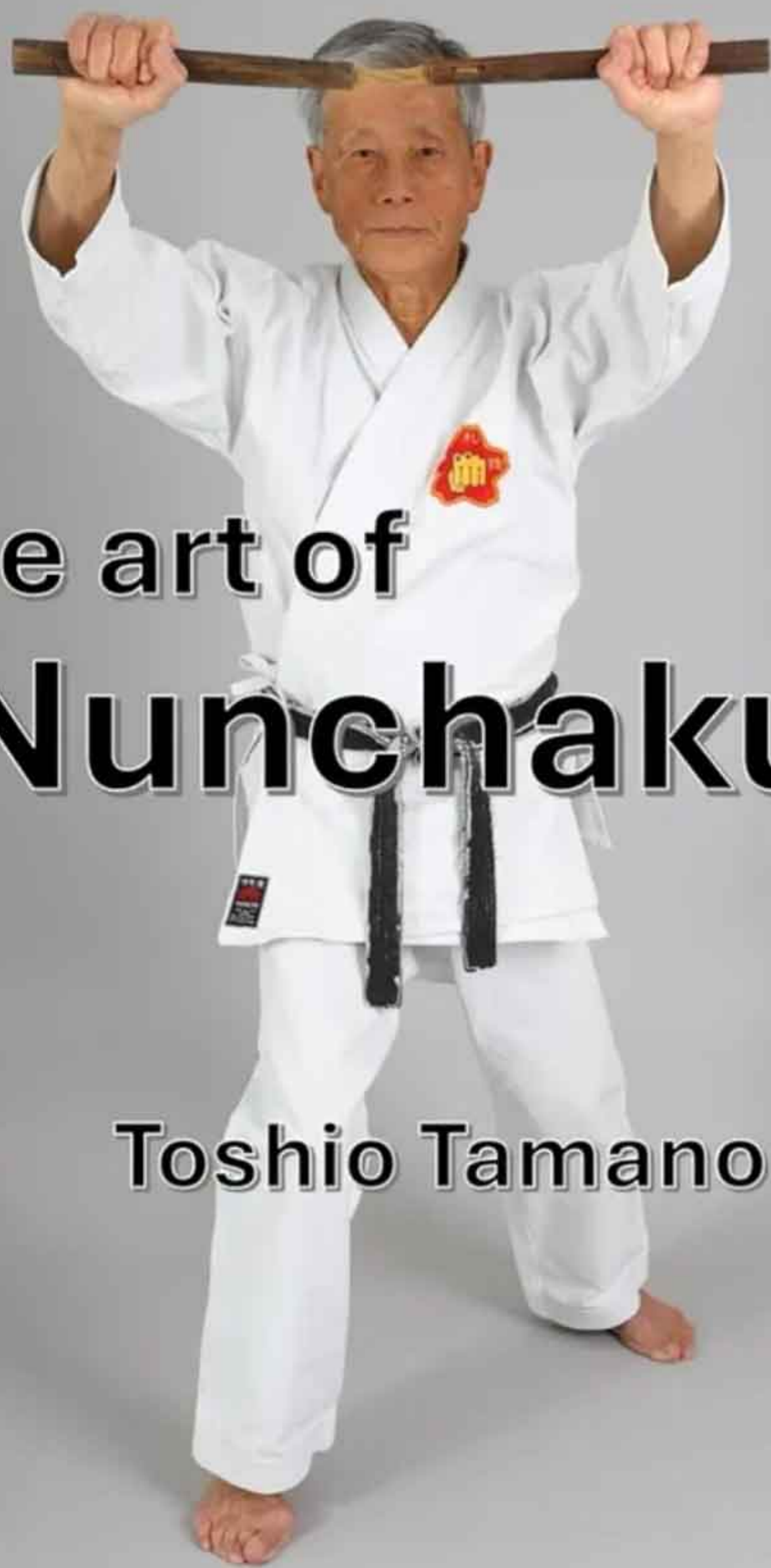
INFINE, KARLOTTA E I SUOI AMICI COMPLETANO IL KATA CON GRAZIA E POTENZA. SI VEDONO TUTTI SORRIDERE, SODDISFATTI DEL RISULTATO.



E COSÌ, CON IL SUPPORTO DEI SUOI COMPAGNI DI SQUADRA, KARLOTTA IMPARA IL NUOVO KATA. INSIEME HANNO SUPERATO OGNI SFIDA, PRONTI PER LE PROSSIME AVVENTURE...



くっく



The art of Nunchaku

Toshio Tamano

Il Nunchaku è un'arma rudimentale molto potente.

È noto soprattutto per la sua spettacolare tecnica di oscillazione, ma non è considerata un'arte marziale.

Toshio Tamano insegna il Kobudo di Okinawa da più di 50 anni.

Ha creato un metodo di insegnamento unico sviluppando le tecniche offensive e difensive del nunchaku sia nei kata che nel kumite predisposto.

Questo libro ti permetterà di apprezzare la pratica del nunchaku come una vera arte marziale.



TATTOO YOU

Vnguyen

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



A SCUOLA CON KARATEMANTOVA



di Ilaria Truzzi e Cristina Reggiani

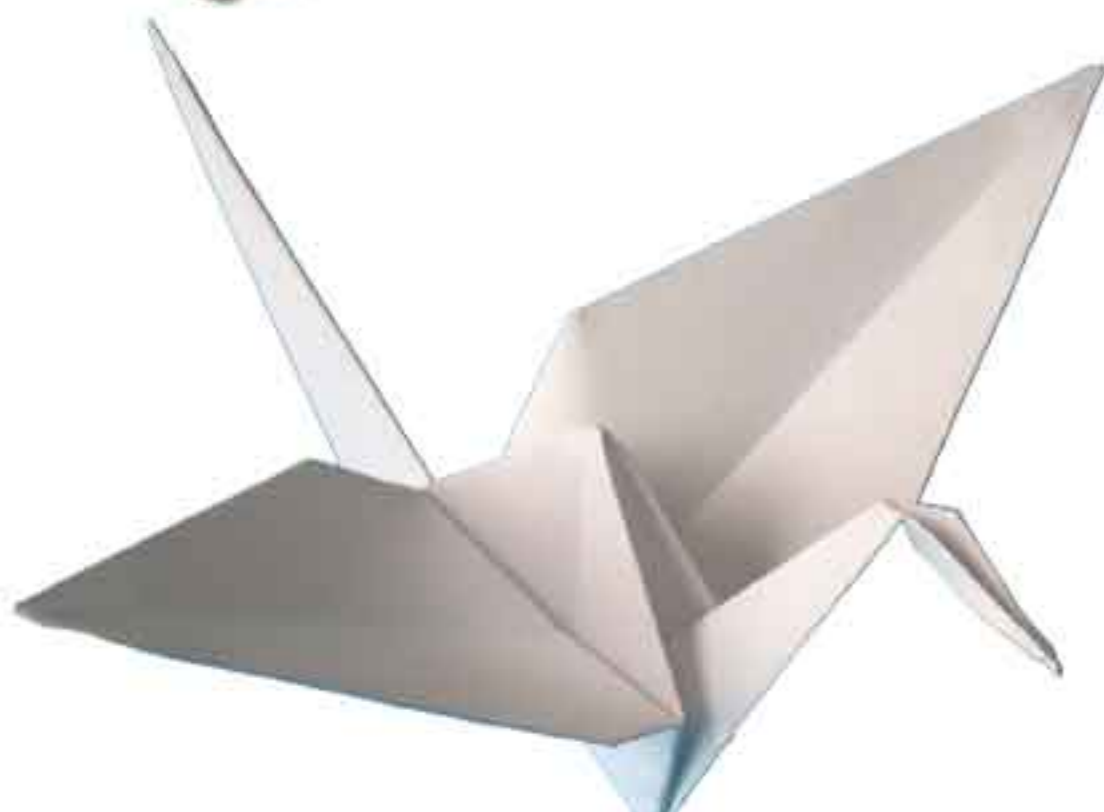


LE ARTI TRADIZIONALI GIAPPONESI

Ara ao no
yanagi no ito ya
Mizu nagare

Come sono verdi i
penduli rami del salice
sull'acqua che corre

Uejima Onitsura



L'ARTE DEL PIEGARE LA CARTA - ORIGAMI 折り紙

Tutti abbiamo fatto un origami... magari da bambini! L'aeroplanino, la rana che saltella, la barchetta... La carta viene piegata e ripiegata fino a formare qualcosa di tridimensionale! Ma qual'è la loro storia e che valore e significato hanno in Giappone?

Il termine Origami deriva da due parole: "oru" che significa piegare e "kami" che significa carta. È difficile risalire alla nascita di questa tecnica.. come spesso accade, possiamo trovare testimonianze antichissime della lavorazione della carta anche in Cina, India, nel mondo arabo e in Occidente... ma quello che è certo, è che il Giappone l'ha trasformata in arte.

Le primissime tracce di decorazioni cartacee sono state introdotte grazie allo Shintoismo. Il fatto di partire da un foglio di carta, creare una figura e poter disfare tutto tornando allo stato iniziale, ricorda l'idea alla base della religione shintoista secondo cui la vita è ciclica e la morte viene considerata parte di un tutto.

Le prime forme di origami venivano chiamate **go-hei** ed erano delle semplici strisce di carta con forme geometriche unite tra loro da un filo o ad una bacchetta di legno e venivano utilizzate per delimitare gli spazi sacri o per purificare (non a caso il termine kami in giapponese ha diversi significati, tra cui "dio").

Ma il periodo di vera affermazione degli origami nella cultura giapponese è da ricercare nell'era Heian. Un'era sinonimo di raffinatezza, passata alla storia per aver fondato numerose tradizioni che continuano ancora oggi e che sono strettamente legate all'arte degli origami, come ad esempio quella della **Hina-nagashi**, la cosiddetta bambola flutuante o come la Hina-matsuri, la festa delle bambine.

Due tradizioni centenarie, molto sentite e celebrate tuttora, che, seppur con scopi diversi, avevano dei rudimentali origami al centro dei festeggiamenti: delle bambole costruite, intrecciate e colorate con alcune delle tecniche che stanno alla base dei moderni origami.

Grazie a queste tradizioni il gesto artigianale di costruzione e di riproduzione con la carta di forme comuni divenne popolare e iniziò a diventare un divertimento che prese sempre più piede in tutte le classi sociali giapponesi.

Se in occidente la diffusione degli origami si può ricondurre al libro "Piegatura delle mille gru", è con il libro "Fun with Paperfolding" del 1928, seguito dal libro "Paper Magic" di Robert Harbin che in Europa e negli Stati Uniti gli origami hanno incominciato a cimentarsi come arte.

Ma è con l'opera del maestro Akira Yoshizawa negli anni Settanta del Novecento che l'origami si è imposto definitivamente sia come termine sia come arte vera e propria.



Oggi, l'origami conosciuto lo si deve a Yoshizawa, che nel corso della sua carriera ha composto complessivamente più di cinquantamila modelli che compongono il paradigma che ha consentito all'origami di essere equiparato a una forma d'arte e non più una curiosa pratica folkloristica giapponese.

Che significato hanno oggi?

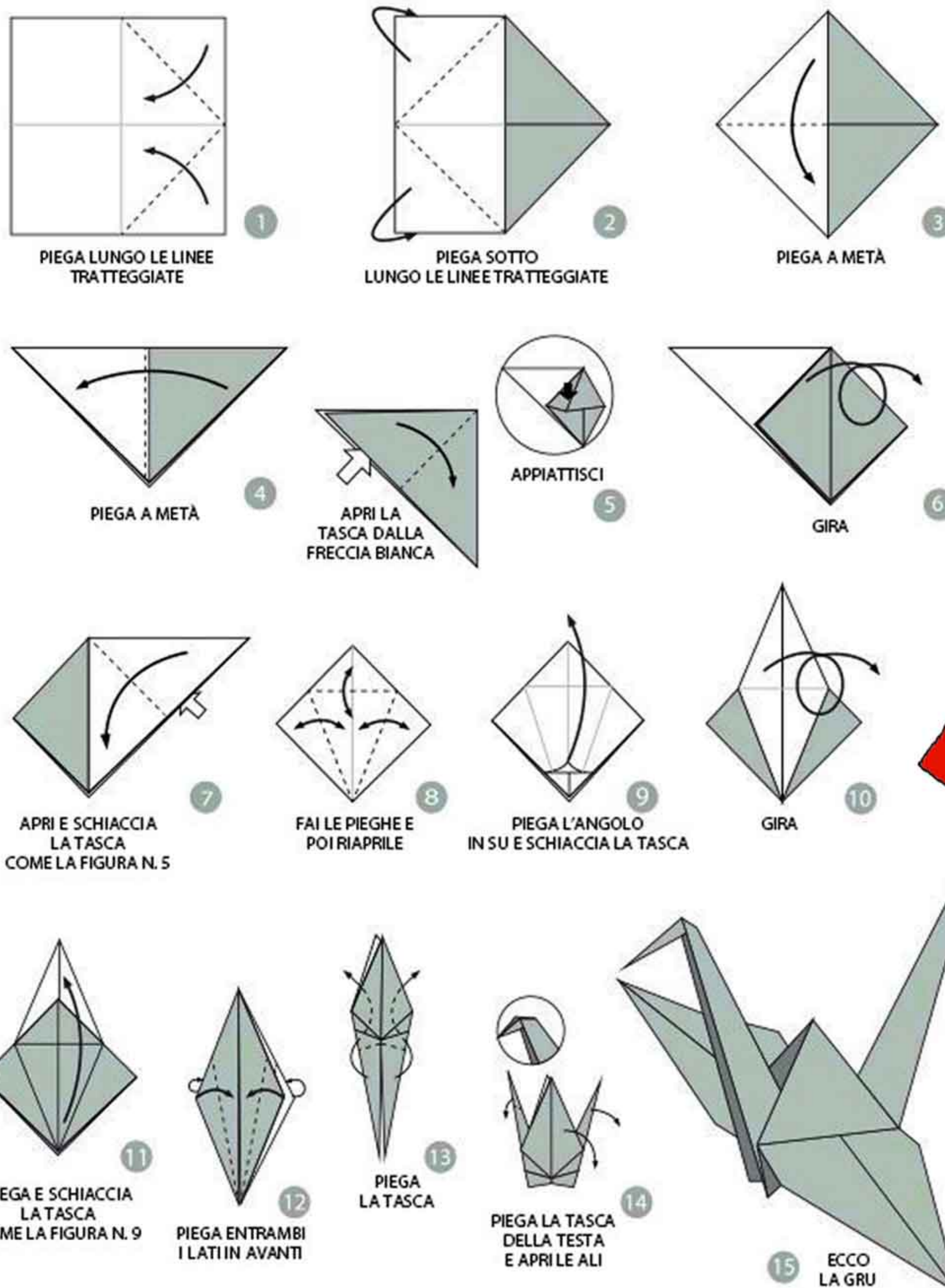
La simbologia tradizionalmente legata all'arte degli origami è un mondo molto affascinante e tutto da scoprire, a cui i giapponesi sono particolarmente legati.

Non a caso, nonostante l'esistenza di molti modelli da riprodurre, quelli più comuni hanno un significato ben preciso. La gru, ad esempio, è la regina delle forme di carta piegata e indica un augurio di longevità e felicità per la coppia, ma anche di pronta guarigione per le persone malate.

Un altro soggetto molto diffuso in questa forma d'arte, ossia la rana, rappresenta il dono più adatto per chi parte per un viaggio o desidera rivedersi al più presto:

non a caso, la parola giapponese kaeru, che significa rana, si pronuncia allo stesso modo del verbo "tornare".

Insomma, l'arte degli origami ci insegna come, dietro ad un oggetto che può apparire estremamente fragile o banale, si possano nascondere dei simboli densi di significato.



Perché praticare l'arte degli origami?

La realizzazione di un origami stimola le aree del cervello che riguardano sia la logica che la creatività.

Sicuramente facciamo ricorso alla nostra razionalità, che ci guida nel compiere le mosse necessarie per poter creare tutte le simmetrie che ci occorrono.

Al contempo sviluppiamo manualità e prendiamo dimestichezza con il potere che abbiamo nelle nostre mani.

Questa attività ci consente di acquisire maggiore flessibilità nel ragionare e favorisce l'incremento di abilità creative.

Sono notevoli i benefici che possiamo ricavare da questa arte semplice, economica e praticabile ovunque.

*FORZA,
ora provate
a costruire
la vostra
gru!*



La leggenda di senbazuru, i mille origami a forma di gru

Realizzare mille gru in origami porterebbe fortuna e prosperità.

Oggi, questa antica tradizione giapponese si è diffusa in tutto il mondo ed è diventata un simbolo di speranza e di pace.

Secondo una tradizione giapponese, fare mille gru di carta porterebbe fortuna.

Secondo la leggenda, la gru è un uccello che vive mille anni. Ogni gru di carta rappresenta perciò un anno della vita di questo uccello.

Dopo aver realizzato mille gru d'origami, il tuo desiderio sarà realizzato.

Generalmente questa tradizione è volta a sostenere una buona causa o un matrimonio.

Questa cerimonia è molto comune nella comunità giapponese degli Stati Uniti, che attribuisce significati diversi ai colori: il rosso è l'amore, il bianco la purezza, l'oro la ricchezza, il verde la salute, il giallo la creatività, il blu la lealtà e il viola la spiritualità.

Questa tradizione si è diffusa nel mondo grazie a Sadako Sasaki, che aveva solamente due anni quando la bomba atomica colpì Hiroshima.

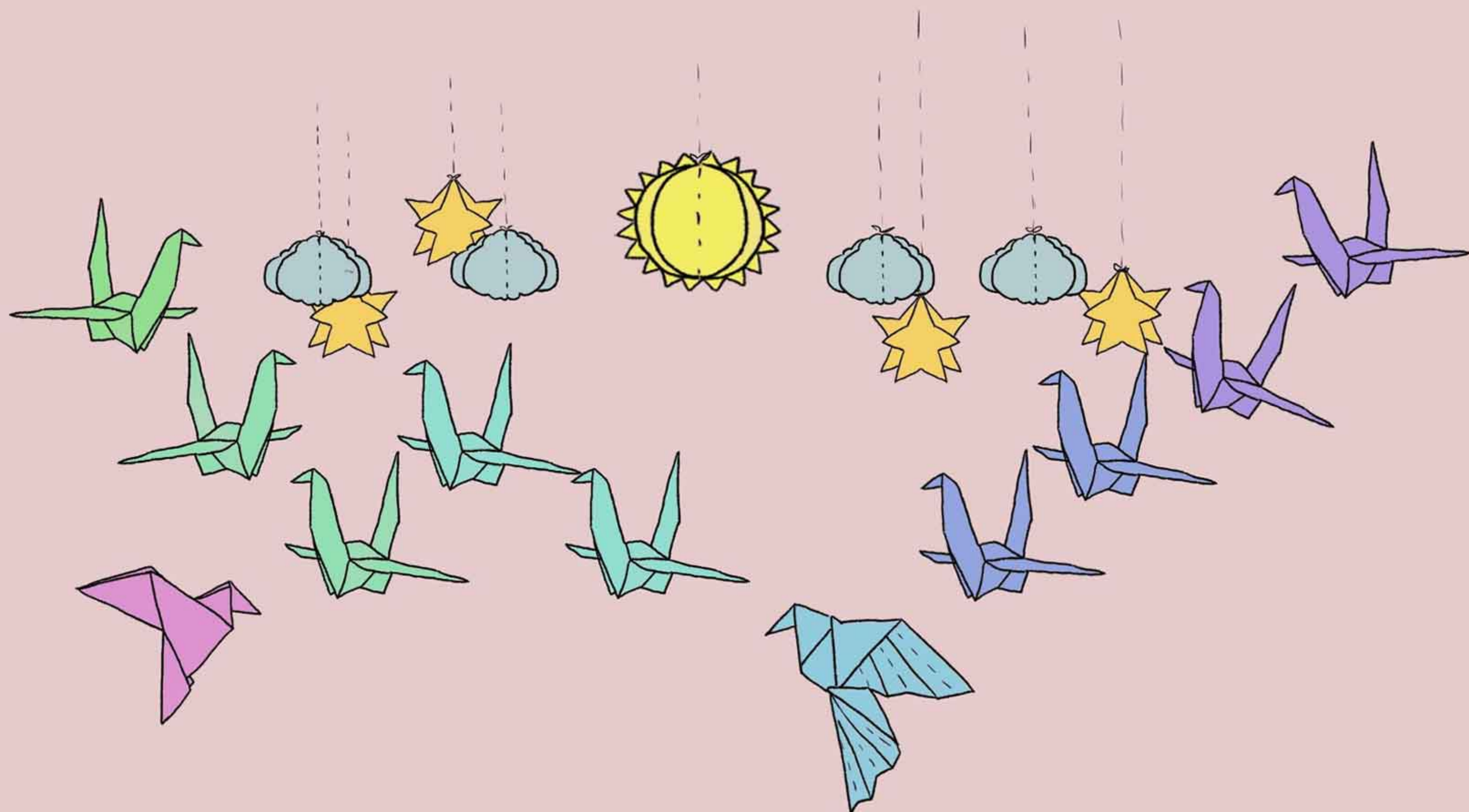
Malata di leucemia, Sadako si ispira alla leggenda delle mille gru e le vuole realizzare in origami.

Comincia a formulare dei desideri di guarigione, poi, quando si rende conto che non vivrà a lungo, augura pace al mondo.

Lei riuscì a realizzarne solo 644, ma la sua famiglia e i suoi amici finirono l'opera e piegarono 1000 gru in suo onore.

Per commemorare Sadako e le migliaia di bambini vittime di Hiroshima, il Monumento della Pace dei Bambini è stato costruito all'interno del Memorial della Pace di Hiroshima.

Ogni anno, circa 10 milioni di gru di carta vengono inviati al Monumento della Pace da tutto il mondo, dando così senso al messaggio di pace di Sadako.



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



UNA SPLENDIDA DICHIARAZIONE DI CORAGGIO
DESTINATA A FARE LA STORIA

Variety

★★★★★
UN CAPOLAVORO
MyMovies

80
MOSTRA INTERNAZIONALE
D'ARTE CINEMATOGRAFICA
LA BIENNALE DI VENEZIA 2022
Sezione Orizzonti

★★★★★
UN'OVAZIONE
COMMOSSA
ANSA

ARIENNE
MANDI

ZAR
AMIR

Tatami

UNA DONNA IN LOTTA PER LA LIBERTÀ

EN FILM DI
GUY NATTIV & ZAR AMIR

IL FILM RIVELAZIONE DEL FESTIVAL DI VENEZIA
IN ANTEPRIMA PER L'8 MARZO E DAL 4 APRILE AL CINEMA



Fonte: <https://www.cinematographe.it/recensioni/tatami-recensione-film-guy-nattiv-zar-amir-ebrahimi/>



TATAMI

Tatami è il lungometraggio co-diretto dall'attrice iraniana Zar Amir Ebrahimi e dal regista israeliano Guy Nattiv.

Presentato in anteprima mondiale al Festival di Venezia nella sezione orizzonti, la pellicola segna il debutto alla regia di Zar Amir Ebrahimi, che l'anno scorso aveva conquistato il Festival di Cannes grazie al suo ruolo in Holy Spider (2022), e per cui ha vinto il premio di miglior attrice alla kermesse.

In Tatami, Ebrahimi e Nattiv uniscono le forze per raccontare una storia, scritta a quattro mani da Nattiv ed Elham Erfani, che, seppur fittizia, narra le vicende di molti atleti iraniani (ma anche di molti altri paesi), che si scontrano con il regime e le imposizioni del proprio paese. Costretti a fuggire dalla terra natale per mantenere la propria libertà di pensiero, sono molti a dover rinunciare ad un pezzo di sé e della propria vita.

In Tatami seguiamo la storia di Leila Hosseini (Arienne Mandi) e della sua allenatrice Maryam (Ebrahimi), che stanno gareggiando ai campionati mondiali di Judo. Qui, Leila è più forte che mai, decisa, preparata, concentrata, pronta a conquistare l'ambita medaglia

d'oro, a lungo desiderata. Tutto cambia però quando diventa chiaro che dovrà scontrarsi con l'atleta rappresentata Israele, situazione che scatena i rappresentanti della Repubblica Islamica, che chiamano l'allenatrice – ed ex-atleta – Maryam per imporre un ultimatum: la judoista iraniana dovrà fingere un infortunio e perdere o ritirarsi dal campionato, per evitare di essere bollata come traditrice dello Stato. Con la propria libertà e quella della sua famiglia in gioco, Leila si trova di fronte a una scelta impossibile: obbedire al regime iraniano, come la sua allenatrice Maryam le implora di fare, o continuare a combattere per l'oro e diventare campionessa.

Tatami, seppur un film dalle connotazioni fortemente politiche, è molto più di questo, è un film eccezionalmente realizzato ed un ottimo esempio di film ambientato nel mondo dello sport.

Sfruttando la freddezza e il rigore formale della fotografia in bianco e nero a cura di Todd Martin, il film non si lascia mai a momenti fermi e prosegue in modo dinamico, ma anche elegante, per narrare la duplice tensione che si svolge nel corso di un giorno, da una parte la complessità e la fatica delle gare che si stanno svolgendo sul tappeto dei campionati mondiali, e dall'altra parte la tensione per le intimidazioni del regime e la paura per le sorti della famiglia. La direzione di Ebrahimi e Nattiv è incisiva e non mostra insicurezze, lasciando la totale attenzione dello spettatore verso la storia e lo sviluppo narrativo.

Le scene d'azione di judo sono impeccabili e avvincenti, che abilmente mostrano lo sport, i movimenti e le coreografie. Tra scene di lotte e momenti di pausa colmi di tensione, vediamo anche il graduale collasso del morale e dello spirito di Leila, che dopo l'ultimatum della Federazione iraniana dello sport e dello stesso capo di stato, si sente ingabbiata in una scelta pericolosa: continuare la gara per arrivare la vittoria con l'incertezza sull'incolumità della propria famiglia o abbandonare il sogno di una vita. Interpretata da una brava e convincente Arienne Mandi, nel corso del film vediamo l'atleta che passa dall'essere una donna e una sportiva forte e decisa, ad una in preda alla rabbia, al panico e al timore; dai litigi con l'allenatrice, allo sfogo contro uno specchio del bagno che le procura una ferita, dalle minacce della delegazione iraniana ad un attacco di panico durante una gara.

Vediamo Leila ferita, sanguinante, scomposta, senza velo, eppure ancora con il desiderio dell'oro negli occhi.

Un film che dimostra la forza e la resilienza di molte donne, di molti atleti, di molti cittadini di paesi con il regime controlla la vita e le decisioni di tutti. La pellicola è forte ed incisiva, e vuole dare voce a molti che come Leila sfidano l'autorità del proprio paese per salvare la propria libertà, un film che lascia spazio non solo allo sport ma anche all'emotività.

Un film che porta al centro dell'attenzione la dignità, la libertà, la scelta, il potere decisionale, che da voce a tanti che non hanno tali libertà, non più.



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

COME ASCOLTIAMO LA MUSICA? EVOLUZIONE E CAMBIAMENTI

In questo numero del Nostro magazine vorrei raccontarvi in modo semplice, come è cambiato nel tempo il nostro modo di ascoltare e di approcciarci alla musica, tralasciando nostalgie varie, tipo le giornate passate nei negozi di dischi a sfogliare copertine e novità dei vinili...ma questa è un'altra storia...

L'evoluzione della musica dall'era del grammofono all'era di Internet è stata una rivoluzione che ha trasformato radicalmente il modo in cui ascoltiamo, produciamo e condividiamo la musica.

Il grammofono, inventato nel 1877 da Thomas Edison, fu il primo dispositivo di riproduzione musicale di massa.

Funzionava con dischi di vinile che producevano suoni incisi meccanicamente.

Questa tecnologia rese la musica accessibile alle masse per la prima volta, permettendo di ascoltare le registrazioni di artisti famosi.

Negli anni '60, l'avvento della musica registrata portò l'industria discografica a prosperare. Il vinile fu sostituito dalle audiocassette e dai CD negli anni successivi, rendendo la musica più portatile e facilmente accessibile. Negli anni '90, l'emergere dell'era



digitale ha trasformato il modo in cui interagiamo con la musica.

L'avvento del formato MP3 e dei lettori portatili come l'iPod ha reso possibile portare migliaia di canzoni in tasca.

Con l'arrivo di Internet, la musica ha subito una svolta "drammatica".

Il file sharing, con servizi come Napster, ha rivoluzionato l'industria musicale permettendo agli utenti di condividere e scaricare gratuitamente musica.

Questo ha portato a controversie legali e ha costretto l'industria a reinventarsi.

Il 2003 vide l'introduzione di iTunes, che rese più facile acquistare e scaricare



singoli brani piuttosto che interi album.

Questo modello di business divenne il punto di riferimento per l'acquisto di musica online.

Poi, lo streaming musicale ha preso il sopravvento. Servizi come Spotify, Apple Music e YouTube hanno reso possibile l'ascolto di milioni di canzoni in streaming, in cambio di un abbonamento mensile.

Questo ha cambiato il concetto di possesso della musica, spostandosi verso l'accesso.

Oggi, con le piattaforme sociali e di condivisione come SoundCloud e Bandcamp, gli artisti hanno la possibilità di pubblicare e promuovere la propria musica in modo indipendente.

In breve, l'evoluzione dalla riproduzione meccanica del grammofono all'accesso istantaneo e globale della musica su Internet ha aperto nuovi orizzonti per gli artisti e ha trasformato profondamente l'esperienza dell'ascolto musicale per gli appassionati di tutto il mondo.



iTunes

Apple Music



bandcamp



Music



CHINALI901

bici e riparazioni dal 1901

Via Aldo Moro n.3 | Mantova

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



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
Carpinedolo

338 5775667
fo@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



PNEUS MANTOVA snc

di GASTALDI GIORGIO & CLAUDIO



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

AUTOLAVAGGIO
AQUARAMA CAR WASH SYSTEM

Car Lux 20

siamo specializzati nella

siamo 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

PROSSIMI APPUNTAMENTI

- 6 aprile - mental coach e nutrizionista (solo per aderenti progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00

- 14 aprile Campionato regionale Karate a Ciserano BG

- 21 aprile Gara UKS a Padova da confermare

- 27 APRILE "STAGE IN ROSA" ore 15,30
- giardini Palazzo TE

- 5 maggio Campionato Europeo WMAC San Marino

- 11 maggio - ore 15.00 formazione e aggiornamento allenatori, istruttori e maestri sede CSI

- 19 maggio Campionato Italiano WKU Tregnago (VR)

- 25 maggio mental coach e nutrizionista (solo per aderenti progetto Sport e Salute) sede Csi ore 15.00

- 8 giugno - ore 15.00 formazione e aggiornamento allenatori, istruttori e maestri sede CSI

- 1 giugno esami di kyu (cintura) Palestra Dynamica Goito Ore 15,00

- 8/9 giugno Campionati Nazionali Karate sede da confermare



con il Patrocinio di



Regione Lombardia
IL CONSIGLIO



COMUNE DI
MANTOVA



ITALIA CONI
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Presidenza Nazionale



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
MANTOVA



KARATEMANTOVA Stage in Rosa

A MANTOVA

Giardini di Palazzo Te



27 aprile 2024

dalle 15.30 alle 17.30

M° Zaira Gerevini 5° Dan Shotokan
All. Dusi Serena 3° Dan Shito Ryu
Istr. Martina Bazzan 4° Dan Goju USA

Lo Stage in Rosa ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sul tumore al seno e sensibilizzare le donne sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.

I contributi raccolti verranno devoluti al reparto di Oncologia dell'Ospedale Carlo Poma di Mantova

www.karatemantova.it

338 5775667 info@karatemantova.it

seguiteci sui social per aggiornamenti e novità

Info: info@karatemantova.it - 338 5775667

STAGE DI KARATE
13/16 GIUGNO 2024
COGOLETO (GE)
Paese natale di Cristoforo Colombo

4 GIORNI DOVE IL TUO TATAMI È IL MARE

KUMITE - FORMS - BREAKING - INCLUSION - MMA LIGHT - MMA FULL - GRAPPLING - ORIENTAL BOXING - KICKBOXING - FULL CONTACT - THAI BOXING - SELF DEFENSE - POINT FIGHT - LIGHT CONTACT - KICK LIGHT RUMBLE

PRESENTED BY
WMAC
/03.05. - 05.05. 2024

EUROPEAN MARTIAL ARTS GAMES
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

MULTIEVENTI SPORT DOMUS,
VIA RANCAGLIA, 47899, SAN MARINO

REGISTRATION & INVITATION:
WWW.KICKBOXREGISTRATION.COM

HOSTED BY WMAC WORLD & WMAC EUROPE

1° CAMPIONATO ITALIANO WKU
Palasport di Tregnago (VR)
Via Pellegrini Cipolla 10
19 maggio 2024 ore 9.00
gara valida per le qualificazioni ai Campionati del Mondo di Rodi (Grecia)
Karate - Kobudo- Free Style

info@karatemantova.it 338 5775667

**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



astucci che stanno in piedi

**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!

segui Crikami sui social
per rimanere aggiornato!



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
A.S.D.



KARATEMANTOVA MAGAZINE

NOVITÀ DAL PROSSIMO NUMERO LA RUBRICA DEI LETTORI

abbiamo bisogno di voi!!

Come avete letto in questo numero di aprile a pagina 14, abbiamo iniziato una nuova rubrica, la "Rubrica dei Lettori".

Due pagine dedicate a Voi, atleti e famiglie...uno spazio dove ognuno di voi può parlare di un argomento che preferisce.

Ci piacerebbe parlare di tutto ciò che vi piace.

Videogiochi, sport, amici, avventure, libri per ragazzi, fotografia, viaggi, cosa vi è piaciuto di una gara, quanto vi emozionare ad una gara, ecc., ecc.

Mandateci una storia, la recensione di un videogioco o di una avventura vissuta. lo leggeremo e lo pubblicheremo ogni volta che sarà possibile.

Inviare tutto a knm magazine@gmail.com, forza! Provateci!



NEL PROSSIMO NUMERO:

I RISULTATI DELLE GARE E MOLTO ALTRO...

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...

KARATEMANTOVA MAGAZINE N° 47 - APRILE 2024

Redazione e impaginazione: Vittorio Magro

disegni: Cristina Reggiani, Ilaria Truzzi

foto: Vittorio Magro, Davide Reggiani, Cristina Reggiani, James Bulgarelli

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