



## EDITORIALE

### Perché QUAERERE?

Per rispondere a questa domanda riportiamo quanto scrivemmo in un "lontano" passato sul primo giornalino nato per diffondere la nostra idea di Budo, che avrebbe poi portato all'U.I.K.J.....

Il termine Quaerere (dal latino **cercare di sapere, indagare, meditare**) è stato scelto per far intende-

re che questo giornale deve servire per far incontrare e mettere a confronto le idee di chiunque voglia dire la sua nell'ambito del Budo.

Il fine per cui nasce dopo anni di gestazione è semplicemente quello di far sì che le informazioni inerenti le arti che ci accomunano circolino spoglie di qualsiasi fanatismo o dogmatismo.

Convinti della complementarità degli

opposti, come ci insegnano lo Yin e lo Yang taoisti, confidiamo non nella voglia di protagonismo, ma nella volontà di servire la causa di perseguire con noi lo scopo prefissatoci.

## La redazione

La redazione di questo giornale è formata da tutti gli appartenenti all'U.I.K.J. che sentono il bisogno di dire qualcosa riguardante il Budo. Esso servirà ad avvi-

cinare ancor più praticanti che appartengono a dojo diversi, ma che perseguono i medesimi fini. Anche il sommario non sarà fisso, ma legato a problematiche del

momento di cui si ritiene doveroso far nascere un confronto tra gli aderenti all'Unione, oltre a quanto il tempo ed i fatti ci indicheranno.

### Sommario:

|   |   |
|---|---|
| Editoriale  | 1 |
| La redazione  | 1 |
| La tecnica nel Ki Jutsu Do                          | 2 |
| RAGAZZI IN... "CAMPUS" a lezione contro il bullismo | 3 |
| Unione Interdisciplinare Ki Jutsu Do                | 4 |
| Riconoscimento del C.S.E.N. Nazionale               | 4 |
| OPEN AIR ... on the beach a Maiorca                 | 4 |



# La tecnica nel Ki Jutsu Do

---

Il **Ki Jutsu Do** si basa su un concetto di difesa personale e quindi insegna principalmente ad essere pronti ed a saper reagire ad un attacco attraverso una neutralizzazione che causi il minor danno possibile all'aggressore. Esso propone un concetto "diverso" di vedere il combattimento, puntando soprattutto sulle capacità interiori dell'individuo:

- attenzione,
- controllo dell'aggressività,
- tecnica di risposta commisurata alla tipologia di attacco,
- sviluppo di velocità, elasticità ed equilibrio,
- etc.

L'allenamento avviene mantenendo, il più possibile, la situazione reale che potrebbe presentarsi, quindi:

- niente tatami per le cadute,
- niente distinzione di peso, sesso ed età,
- etc.

La lezione tipo di **Ki Jutsu Do** inizia con un breve saluto cerimoniale per proseguire con esercizi di respirazione e di ginnastica di base per la mobilità articolare, la coordinazione e per il potenziamento muscolare. Si passa poi alle tecniche di caduta ed ai movimenti di base, per applicarli poi nei kata e nel kumite, sia in piedi che a terra. La lezione termina con esercizi di defaticamento ed il saluto finale.

Non è comunque trascurato:

- > lo studio di un'ampia gamma di armi tradizionali e moderne,
- > l'aspetto interiore con sedute di meditazione ad hoc,
- > lo studio dei chakra e di tutte le loro implicazioni.



# RAGAZZI IN... “CAMPUS” a lezione contro il bullismo



Il 25 giugno a Cascia, in Umbria, si è tenuto il primo degli incontri-dimostrazione del progetto:

## **Bullismo: comprendersi per difendersi.**

La partecipazione altissima(... **oltre 160 ragazzi tra gli 8 ed i 12 anni**) fanno ben sperare per il futuro di questo progetto. Il seminario è stato tenuto da Shihan R. Latini coadiuvato da alcuni maestri del suo staff tecnico, tra cui appartenenti alle **Forze di Polizia**.

Il progetto, promosso dall'Unione Interdisciplinare Ki Jutsu Do ed ideato da Shihan Roberto Latini, si prefigge lo scopo di aiutare i ragazzi/e in età adolescenziale a riconoscere i pericoli, i soggetti pericolosi, i comportamenti aggressivi ed imparare a gestire a proprio favore le situazioni che si presentano. L'approccio utilizzato si basato su lezioni teoriche e applicazioni pratiche di difesa personale. Si punta principalmente sull'autostima e la sicurezza interiore, sull'energia e la forza di carattere, sul rispetto per se stessi che sono poi i requisiti più importanti per porsi al riparo ed affrontare correttamente le problematiche inerenti la tematica.

Una difesa personale basata esclusivamente su un'arte marziale può essere di aiuto nel costituire una base tecnica, ma nulla fornisce quanto a strategie psicologiche, confronto verbale, superamento della paura contingente. Infatti è solo razionalizzando le proprie paure che si possono estirpare le violenze e poiché è il controllo psicologico che aiuta a tenere a bada la paura, su esso bisogna puntare per consentire l'utilizzo indiscriminato della forza a favore dell'applicazione di tecniche efficaci e *non violente*. A tal fine, con la collaborazione di Operatori delle FF.OO., nonché Maestri di indubbia capacità tecnica nel campo delle Arti Marziali, si è provato a dare una chiave di codifica ai messaggi con cui la società bombarda gli adolescenti nel tentativo di convincerli che la vita è solo mera competizione senza esclusione di colpi.

Quindi, i pilastri fondamentali sui quali si regge l'intera operazione di autodifesa insegnata sono:

- 1) stima delle circostanze
- 2) consapevolezza
- 3) azione
- 4) applicazione delle tecniche di self defence

Poiché l'eterogeneità della cosiddetta fascia adolescenziale non facilita lo sviluppo di un programma di lavoro che arrivi a tutti, si è pensato di proporre dal prossimo settembre dei seminari per fasce di età della durata di 12 ore di lezione, da suddividere in 2 incontri la settimana di 1 ora ciascuno, per approfondire l'analisi degli aspetti sia teorici che tecnici.

I gruppi partecipanti ad ogni seminario saranno formati da un numero minimo di 6 ad un massimo di 10 adolescenti.

Per ulteriori chiarimenti visita il nostro sito [www.uikj.eu](http://www.uikj.eu) oppure contattaci nel dojo più vicino a casa tua.



# Unione Interdisciplinare Ki Jutsu Do



Visita il nostro sito:  
[www.uikj.eu](http://www.uikj.eu)

Fondatore del **Ki Jutsu Do** è Soke R. Latini. Il **Ki Jutsu Do** è stato codificato sulla base delle conoscenze nel campo delle Arti Marziali tradizionali e di altre discipline da combattimento praticate nel tempo dal fondatore. Esso deve essere inteso nel senso più filosofico della pratica dell'Arte Marziale, non un insieme di semplici tecniche di combattimento. L'**U.I.K.J.** mira al libero associazionismo e allo scambio interculturale tra praticanti di Arti Marziali e discipline associate, proponendosi quale mezzo di conoscenza e diffusione. Si prefigge lo sviluppo psico-fisico dell'individuo e la sua completa realizzazione interiore, ponendo marcatamente l'accento sull'importanza dell'**energia vitale**. Suo fine é l'esercizio e la promozione di corsi, a qualsiasi livello, per l'avviamento, la preparazione e la formazione di istruttori di arti marziali e discipline ad combattimento.

## Riconoscimento del C.S.E.N. Nazionale

In data 6 giugno 2011 il KI JUTSU DO è stato ufficialmente riconosciuto dal C.S.E.N. nell'ambito del Settore Nazionale della "Self Defence".



## OPEN AIR...on the beach

Un invito inaspettato e una bellissima esperienza! La proposta di tenere alcune lezioni di avvio al Ki Jutsu Do e la stagione propizia hanno reso la richiesta di recarci a **CA'N PICAFORT**, situata nel nordest della costa di Maiorca, **irrifutabile**. L'allenamento non poteva che tenersi sulle più belle spiagge del Mediterraneo ... ed ecco lo

**"Stage open air ...on the beach"**  
- tenuto da Shihan R. Latini coadiuvato dal M<sup>o</sup> Irene Latini (organizzatrice dell'evento).



La curiosità dell'evento, suscitata nei turisti presenti sulla spiaggia, ha fatto sì che alcuni si unissero alla lezione. Budo, mare, "belle ragazze", movida e tanta allegria. **ASSOLUTAMENTE DA RIPETERE.**

