

## IL DOJO DEL MESE

# C.S.K.S. VENEZIA

Una storia iniziata quindici anni or sono – Dal campione al bambino, dal professionista maturo alle donne di ogni età un insegnamento scientificamente impostato permette a tutti la pratica di un karate personalizzato a seconda delle varie esigenze

Servizio di Carlo Callegari

La storia recente di Bruno De Michelis e del suo Dojo è nota a tutti.

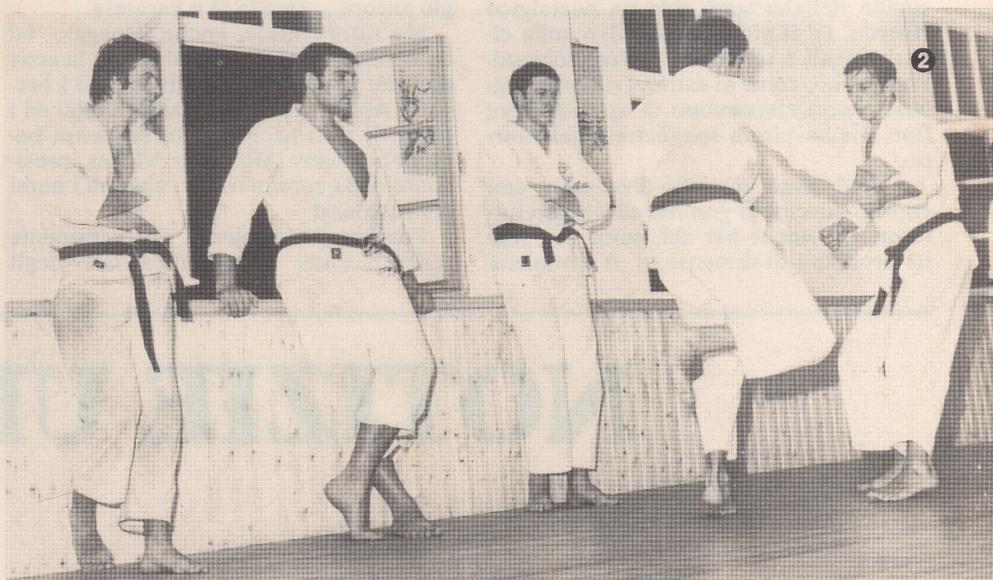
Più volte campione italiano, più volte campione europeo, 11 ai campionati mondiali, atleti campioni d'Italia.

La storia vecchia inizia 15 anni fa.

Quindici anni fa, quando la sola parola KARATE, con il suo misterioso sapore orientale, muoveva le sfide dei bulli e dei forti di cui Venezia è piena, in una piccola, umida palestra quasi schiacciata dal peso di un enorme Palazzo Veneziano, pochi amici iniziavano le prime esperienze. Si racconta che un anno di questi bulli se ne presentarono più di cento. Rimasero in dodici. E quelli ancora ci sono.

Il Dojo era talmente umido che quando d'inverno ci si sraiava sul gelido tatami per fare i soliti trecento addominali, i capelli sudati fumavano come pentole d'acqua bollente.

Ma la passione era grande, e la storia di quegli anni è piena di episodi che ora,



raccontati dai vecchi, vengono seguiti a bocca aperta dai giovani, come vengono seguite le storie di guerra.

C'era la passione, il mito della forza e tanta poca paura di farsi male. Le dimostrazioni ai pochi curiosi, fatte all'aperto d'inverno su campi di regolamentare cemento, lasciavano segni che avrebbero avuto bisogno di ricovero ospedalieri.

Poi De Michelis l'animatore di questo gruppetto di appassionati, incontrò il Maestro Shirai, e per lui vennero anni di lunghissime ore di viaggio in treno spesso di notte per allenarsi col Maestro dovunque fosse. Ad ogni allenamento le esperienze fatte da Bruno piombavano come fulmini in palestra. Migliaia di calci, di parate, di pugni, di spostamenti, di Kata fino a che l'unica energia che tirava avanti era quella dei Kiai.

Poi cinque anni fa il CENTRO STUDI. Nella nuova sede il risultato di una lenta e progressiva maturazione, la somma di tutte le esperienze fisiche con la risco-

perla dell'importanza del lavoro della mente.

Ora al C.S.K.S. Centro Studi Karate Shotokan di Venezia, De Michelis e i suoi collaboratori lavorano per far sì che nei fatti della vita quotidiana, il KARATE-DO sia lo strumento capace di aiutare l'uomo per metterlo nelle migliori condizioni psicofisiche di affrontare con sicurezza e tranquillità i tanti problemi che la vita in una società sempre più dinamica, ma anche sempre ansiosa e incerta, gli presenta.

Lo scopo è quello di far sì che attraverso l'allenamento ci si senta padroni del proprio corpo, dei propri mezzi espressivi, si acquisti la sicurezza che deriva dalla completa padronanza della propria gestualità. In questa prospettiva il karate diviene un do, un via, non solo una tecnica del corpo, ed è allora un «metodo integrale» capace di rispondere in modo adeguato e totale alle esigenze di bambini, adulti, donne, atleti agonisti di classe mondiale, persone anziane,

apprendimento interdisciplinare tracciato da Bruno De Michelis.

Quello che anni fa poteva sembrare un sogno è ora una proposta operativa, concreta, con programmi, risultati obiettivi e traguardi.

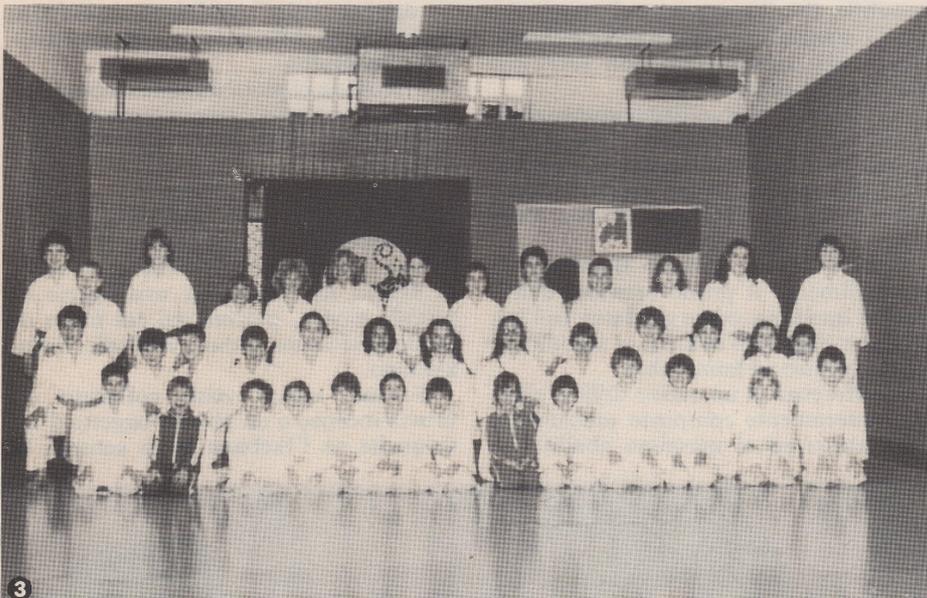
La didattica dell'insegnamento impostata scientificamente permette a tutti gli allievi di spaziare con la propria pratica del karate, su un terreno molto vasto, dove: lavoro fisico, motivazione ed individuo, agiscono come un'entità armonica, pulsante e viva.

Vale a dire che chi fa karate perché vuole mantenersi in forma e in buona salute, avrà le indicazioni e i programmi giornalieri di allenamento per ottenere la massima efficienza fisica; mentre chi è interessato ad approfondire anche l'aspetto del combattimento, seguirà l'iter necessario che lo condurrà fino all'addestramento permanente al combattimento.

In sostanza: salute, riscoperta del proprio corpo, verifica quotidiana del

proprio rendimento fisico, padronanza e riscoperta delle armi naturali dell'uomo, consapevolezza, serie e profonda conoscenza di se stessi fiducia di come si può agire al meglio sfruttando le proprie capacità fisiche mentali e emozionali, automotivazione, stimolo all'automiglioramento in positivo, capacità di controllo del proprio agire e delle proprie reazioni personali ai diversi stimoli che ci vengono dall'ambiente, sicurezza ed entusiasmo, accomunano istruttori ed allievi in modo profondo e diverso dall'occasionale «ciao, come va?» che spesso si scambiano apaticamente amici e familiari.

Al C.S.K.S. San Marco il do è per chi lo cerca un progetto esaltante di crescita collettiva attraverso l'allenamento quotidiano, differenziato, e a certi livelli molto selettivo.



1) Gli istruttori del C.S.K.S. Venezia: da sinistra, Arrigo Cipriani 3° Dan, Luciano Puricelli 3° Dan, Diane Luc 2° Dan, Stefano Stefani 1° Dan, Tiziana Gervasutti 1° Dan, Marina De Robert 1° Dan, Sandro Martinelli 2° Dan, Tullio Fabbris 2° Dan e Bruno De Michelis 5° Dan.

2) Una foto d'epoca: sotto lo sguardo di Luigi Zoja e Bruno De Michelis, Carlo Fugazza attacca Rosario Capuana.

3) Uno dei numerosi corsi del Dojo veneziano.

4) Si allenano i giovanissimi: lo stile è perfetto.

5) De Michelis e Puricelli in azione: gli allievi osservano attenti.

perché è tramite la sua pratica e nella sua pratica e studio diligente che l'uomo trova e scopre i propri valori.

Al C.S.K.S. San Marco si studiano e realizzano con particolare amore i mezzi, gli strumenti, le tecniche che mettono sia il bambino che cresce, sia il professionista maturo in grado di trarre, ricavare, riconoscere attraverso un allenamento personalizzato, differenziato, e una didattica sempre più aggiornata e specifica, la propria dimensione fisica e psicologica sempre nel rispetto completo della propria personalità ed individualità.

Questo servizio e capacità di intervento qualitativi, che il Centro offre agli allievi, è come si è detto, il frutto di un lungo lavoro di maturazione ed è portato avanti da una équipe di ricerca composta da un sociologo, un filosofo, esperti in problemi letterari culturali e relazioni umane, psicologi, istruttori e medici, secondo il criterio di confronto scontro e

