



# cseNews

- cliccare sui testi  
o sui numeri delle  
pagine per entrare  
- cliccare sul bottone  
rosso a fondo  
pagina per tornare  
alla prima

Magazine quindicinale on line - [www.csen.it](http://www.csen.it) - [info@csen.it](mailto:info@csen.it)

## Giornata CSEN sport integrato

**I** CSEN attraverso l'Ufficio Progetti lancia, per la prima volta a livello nazionale, una grande giornata di promozione dello sport integrato. La giornata del 2 marzo 2013 sarà un momento alto di inclusione sportiva e sociale.

**CONTINUA A PAG. 5**



## In questo numero

(cliccare sui numeri)

**2** Mappatura impianti

**4** Progettazione sociale

**5** Sport integrato

**6** Sport paralimpico

**8** Festival dell'Oriente

**10** Campionato di judo

**12** Pionieri di arti marziali

**13** CSEN in Thailandia

**14** Meeting di judo

**15** Evento di jiu jitsu

**17** Qualità della vita  
di Sabrina Parsi

**19** Eventi qualità della vita

**21** Progetto "Yoga bimbo"

**22** News territorio

**23** News territorio  
Colophon

## Laboratorio per la progettazione

**Q**uanti e quali siano i punti di contatto tra la progettazione sociale e la promozione sportiva è uno degli argomenti trattati nel percorso di formazione che l'Ufficio Progetti Nazionale ha impostato per l'anno 2013.

**CONTINUA A PAG. 4**



## Campionato CSEN di judo

**P**er la prima volta in Umbria. Un successo di partecipazione e di livello tecnico. Ormai il CSEN vola sui grandi numeri: a Terni erano presenti 90 società sportive e 600 atleti suddivisi nelle varie categorie.

**CONTINUA A PAG. 10**



## UFFICIO PROGETTI NAZIONALE

## La mappatura degli impianti sportivi per promuovere lo sport integrato

Nell'ambito delle attività promosse dall'Ufficio Progetti Nazionale vi è la stampa di un opuscolo nel quale far conoscere gli impianti e le realtà sportive che operano all'interno dello sport integrato. Per sport integrato s'intendono quelle discipline sportive nelle quali trovano occasione d'incontro atleti disabili e normodotati, sia nella fase di allenamento che nelle situazioni di gara e competizione. L'iniziativa intende colmare una grande laguna informativa e favorire l'incontro tra le famiglie, i servizi sociali e le persone con disabilità per sostenere la cultura delle opportunità per tutti e dell'integrazione attraverso lo sport in sintonia con le realtà sociali che operano in questo settore. Ancora una volta l'Ufficio Progetti Nazionale si avvale della preziosa collaborazione delle sedi provinciali del CSEN e delle palestre affiliate. In quest'occasione, per ottenere un miglior risultato, ha coinvolto anche un'Associazione di Roma specializzata nelle consulenze. L'Associazione "il Laboratorio" formata da operatori e professionisti nel campo del lavoro sociale opera da alcuni anni nelle aree della formazione di operatori sociali, della progettazione, della supervisione e della ricerca con particolare riguardo alle tecniche della mappatura e della "diagnosi territoriale". Per "mappatura" s'intendono un insieme di tecniche e metodologie (utilizzo di schede di rilevazione, interviste, contatti, analisi di un territorio, di una situazione determinata, o di una categoria sociale) che permettono ai ricercatori di definire con precisione quali sono le condizioni, le problematiche, ma soprattutto gli elementi e le risorse che incidono sia in "negativo" sia in "positivo" su di una particolare situazione od ambito territoriale.

La mappatura permette di conoscere, aggregare e valutare inoltre innumerevoli "dati" o risorse esistenti, e di "ordinarli"; rendendoli, in questo modo, leggibili e disponibili, al fine di permettere a diversi soggetti (presenti su quel territorio e/o portatori di particolari problematiche od esigenze) di poterli utilizzare sia in maniera diretta (accesso alle risorse disponibili) od in maniera indiretta (strumento di lavoro, progettazione e programmazione per associazioni, cooperative, servizi pubblici, ecc.) che li utilizzeranno all'interno dei loro diversi progetti al fine di rendere la loro offerta od i loro servizi più adeguati e rispondenti alle esigenze dei luoghi e delle persone con i quali operano.

(continua a pagina 3)





## UFFICIO PROGETTI NAZIONALE

## La mappatura degli impianti sportivi per promuovere lo sport integrato



(segue da pagina 2) Per la mappatura degli impianti sportivi e delle occasioni di sport integrato abbiamo a disposizione uno strumento di rilevazione (scheda) appositamente progettato che sarà proposto alle realtà associative che operano sul territorio. In quest'occasione la rilevazione sarà svolta a livello regionale dai referenti locali del progetto DISINVOLTO finanziato dal Ministero Politiche Sociali. Per svolgere la somministrazione della scheda si procederà in questo modo: saranno contattate le Associazioni che già conosciamo e con le quali abbiamo stabilito un rapporto; dopo averle "incontrate telefonicamente", sarà inviata la scheda di rilevazione via mail con la disponibilità per un contatto telefonico o, se possibile, per un incontro

presso l'Ente allo scopo di aiutarlo nella compilazione della scheda. Cerchiamo in questa prima fase di spiegare loro (anche attraverso un semplice testo di presentazione) quali sono le finalità del nostro lavoro di ricerca e la loro possibile "ricaduta" sul territorio e sulle persone che lo vivono. Vi proponiamo poi in una seconda fase di procedere utilizzando il sistema "palla di neve" procedendo nei vari contatti con i diversi enti, chiedendo alle realtà contattate se conoscono altre situazioni, se ad un certo punto le une indicano le altre, significherà che il nostro obiettivo è stato centrato e siamo riusciti a "chiudere il cerchio", se ci indicano invece realtà non note, proseguiremo nei contatti. L'iniziativa sarà costantemente monitorata a livello regionale e si prevede di concludere l'indagine entro il 15 marzo 2013. In seguito sarà stampato un opuscolo e distribuito alle società affiliate che ne faranno richiesta oltre a tutte le realtà inserite nella mappatura.

Andrea Bruni, Raffaella Codini, Massimo Taddia



## UFFICIO PROGETTI NAZIONALE

## Il CSEN avvia un laboratorio per la progettazione sociale

Quanti e quali siano i punti di contatto tra la progettazione sociale e la promozione sportiva è uno degli argomenti trattati nel percorso di formazione che l'Ufficio Progetti Nazionale ha impostato per l'anno 2013. Dopo una prima fase di incontri con i Dirigenti Provinciali e Regionali del C.S.E.N., nei quali è stata condivisa una metodologia di lavoro secondo aggiornati processi di Project Management e tecniche di Team Building, ora è il tempo della formazione di Uffici Progettazione. Il percorso formativo, che ha avuto il contributo del Ministero Politiche Sociali, terminerà nel giugno 2013 a Roma, quando saranno nominati i Referenti degli "Uffici Progetti Regionali" che hanno partecipato alla formazione. In questo periodo sono stati coinvolti circa 32 giovani, selezionati per titoli sul bando pubblico diffuso tra le numerose società affiliate, che stanno approfondendo i temi affrontati e già si misurano con le prime forme di progettazione. Si chiede ai partecipanti di saper leggere la realtà locale e incrementare le occasioni d'intervento e collaborazioni con le agenzie del terzo settore e della promozione sportiva presenti nel territorio con l'idea di definire una rete territoriale sempre più articolata. La logica di lavorare per progetti non risponde solo alla necessità di recuperare fondi per gestire le attività sociali e sportive, sempre meno sostenute, ma di definire, secondo dei tempi programmati, obiettivi chiari da raggiungere in grado di essere valutati a fine progetto. Questo approccio può aiutare le Amministrazioni Pubbliche più attente ad uscire dalla logica dei "finanziamenti a pioggia" – oramai criticati da più parti - e sostenere, in alternativa, le professionalità e i progetti realmente incisivi evitando così inutili sprechi di risorse. Dall'altro aiuta anche gli sponsor privati a saper comunicare con lo stesso linguaggio al mondo del no profit e trovare delle convergenze progettuali efficaci su risultati concreti. Qui entra in campo anche l'aspetto etico. Infatti, se da un lato gli Enti no profit hanno il dovere di saper ben documentare le spese dei fondi ed i risultati ottenuti dall'altro, gli sponsor privati hanno il dovere di certificare la tutela del bene comune rappresentato dall'Ambiente nel quale viviamo, secondo modalità di intervento pubblico ed etico. In questa congiuntura il valore della formazione alla progettazione assume un carattere strategico per un Ente Nazionale di Promozione Sociale e Sportivo che intende candidarsi a gestire fondi pubblici in forma più incisiva. Il progetto di cui parliamo si tratta di "Pratiche

di Etica Gestionale e Progettazione Locale" ad ha come obiettivo conclusivo di costituire almeno 12 "Uffici Regionali di Progettazione" che sappiano lavorare con lo stessa metodologia di lavoro, in forma coordinata a livello nazionale, portando lo C.S.E.N. ad essere anche in questo campo all'avanguardia rispetto alle nuove richieste che la promozione sociale e sportiva richiede.





## UFFICIO PROGETTI NAZIONALE

## 2 marzo 2013: giornata nazionale CSEN dello sport integrato



Il CSEN attraverso l'Ufficio Progetti lancia, per la prima volta a livello nazionale, una grande giornata di promozione dello sport integrato. La giornata del 2 marzo sarà una grande occasione di mettere in rete le realtà sportive e sociali che negli ultimi anni si sono distinte in attività di integrazione tra persone disabili e normodotati. Il calendario della giornata sarà pubblicato a metà febbraio e chiunque intende partecipare può registrarsi tramite il sito [www.sportintegrato.it](http://www.sportintegrato.it). Gli impianti sportivi e le realtà sociali che operano nel settore dello sport integrato possono mettersi in contatto con i Referenti Regionali, indicati nel sito internet, per costruire insieme le caratteristiche dell'evento e il programma della giornata a livello locale. Lo scopo è di organizzare una grande festa di sport e solidarietà, che metta al centro la promozione dei diritti e delle opportunità e favorire la piena inclusione sociale delle persone disabili nella vita quotidiana attraverso lo sport. La giornata sarà preparata con una Conferenza Stampa Nazionale a Roma in prossimità dell'evento per presentare le iniziative e far conoscere il programma alla stampa. Ogni situazione locale può aderire con qualsiasi disciplina e attraverso le diverse forme di attività che si possono immaginare: dall'allenamento aperto al pubblico, alla gara sportiva, a forme di promozione sul territorio a incontri e convegni. Ad ognuno sarà offerta una adeguata visibilità nel materiale di promozione che sarà distribuito. In questo modo è possibile stimolare l'attenzione sui temi della disabilità in ambito sportivo e soprattutto considerare le forme dell'inserimento tra atleti disabili e normodotati. E' stato rilevato quanto siano diffuse in ambito nazionale iniziative su questi temi e quante eccellenze già oggi si esprimono dopo anni di attività. Nonostante ciò la scarsa visibilità e la mancanza di una rete nazionale lascia lo sport integrato ai margini delle cronache sportive e sociali. Lo scopo del C.S.E.N. è quello di valorizzare tali ambiti e promuovere la cultura dell'integrazione aumentando le opportunità di crescita individuale e le occasioni di socializzazione sportiva per tutti gli atleti.



In questo modo è possibile stimolare l'attenzione sui temi della disabilità in ambito sportivo e soprattutto considerare le forme dell'inserimento tra atleti disabili e normodotati. E' stato rilevato quanto siano diffuse in ambito nazionale iniziative su questi temi e quante eccellenze già oggi si esprimono dopo anni di attività. Nonostante ciò la scarsa visibilità e la mancanza di una rete nazionale lascia lo sport integrato ai margini delle cronache sportive e sociali. Lo scopo del C.S.E.N. è quello di valorizzare tali ambiti e promuovere la cultura dell'integrazione aumentando le opportunità di crescita individuale e le occasioni di socializzazione sportiva per tutti gli atleti.

**PROGETTO DISINVOLTO AD ASSISI****Il CSEN alla giornata nazionale dello sport paralimpico**

Con alcune classi del Liceo Scientifico, le quinte in particolare, il CSEN Umbria, guidato dal Prof. Fabrizio Paffarini, nella duplice veste di Presidente Regionale dell'Ente e di insegnante del Liceo Scientifico di Assisi e il dott. Luca Panichi, referente attività sociali e progetto "Disinvolto Csen 2012/2013", ha partecipato con il consueto entusiasmo alla 7<sup>a</sup> GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT PARALIMPICO (Basket - Arti Marziali - Tiro con l' Arco - Volley - Giochi Vari ecc. ) svoltasi recentemente ad Assisi. Magistralmente diretta dal Cav. Francesco Emanuele, Pres. Regionale e Consigliere Nazionale del CIP presso l'Istituto Serafico di Assisi, alla presenza delle massime autorità sportive e civili dell' Umbria e di una nostra nutrita rappresentanza di studenti, accolti anche dal Rettore Dirigente Scolastico Prof. Dante Siena, si era svolta una splendida e significativa presentazione con relativo dibattito dell' evento.

Sono ancora emersi, in maniera forte e decisa, i motivi per i quali il Coni, il CIP, il CSEN e, questa volta insieme alla Scuola ed al Liceo Scientifico di Assisi, si spendano in risorse umane, culturali ed in investimenti tecnici ed affettivi. La nostra personale stima e riconoscenza, come ogni altra forma di gratitudine, in certi casi, è senza ombra di dubbio, insufficiente, sorda e cieca ed offerta al minimo delle proprie possibilità a riguardo delle attenzioni che dovremmo nel campo delle diverse abilità e degli operatori sul campo ai quali riconosciamo, tutti insieme, occorrerebbe tributare generoso e continuo sostegno per l'opera meritoria svolta di assoluto valore.

Sentiti gli studenti, riteniamo significativa anche la nostra sola presenza a simili iniziative, non per dare, ma per ricevere insegnamenti di coraggio, passione, umanità, rispetto e amicizia. E' in certe circostanze che il sapere è percepibile nella giusta dimensione epistemologica derivante dal latino " sapio", ossia con il sale, il

sapere con sapore. E' in simili circostanze che spesso comprendiamo meglio il significato della "compassione" nella sua vera essenza "cum passionem" tradotto, non certo nel significato delle solite esclamazioni quali - poverino! che peccato! ma, "con tutto me stesso". Ti voglio bene, puoi contare su di me, lotto e combatto per una meta, voglio e mi rialzerò dal tappeto per il ko subito... con tutto me stesso. E non saranno certo le sconfitte, quando avrò speso ogni energia fisica e mentale, che non mi permetteranno di farmi salire sul palco dei primi, nello sport come nella vita.

*(continua a pagina 7)*





---

**PROGETTO DISINVOLTO AD ASSISI**


---

## Il CSEN alla giornata nazionale dello sport paralimpico



(segue da pagina 6)

Nella circostanza, il Direttore dell'Inail regionale dott. Tullio Gualtieri, ha annunciato investimenti per la riabilitazione fisica da parte dell'Ente da lui diretto a vantaggio di tanti maledetti infortuni sul lavoro, del sabato notte di ritorno dalle discoteche, a scuola e nello sport che, sempre troppo numerosi, colpiscono giovani e giovanissimi. Anche nella scuola, nell'esempio dei nostri meravigliosi insegnanti, tecnici e dirigenti operanti nel settore delle diverse abilità ci è doveroso e spetta adoperarsi si nella riabilitazione fisica ma, particolarmente, nella riabilitazione

e nell'allenamento delle sensibilità. Ciò è possibile, crediamo, rimettendo al centro di ogni agire sportivo, scolastico e quotidiano "la persona olisticamente intesa", magari a discapito del potere e del profitto, le piaghe attuali, purtroppo quotidianamente visibili e riscontrabili nelle loro essenze negative, nel sociale, nello sport come nella politica, situazioni personalmente ritenute ben più gravi e deleterie delle sconfitte

sportive e scolastiche, umanamente, perfino più insalubri perfino delle droghe e degli infortuni. Dobbiamo combattere tutti insieme per *L' INCLUSIVITA' VERA NELLO SPORT, NELLA SCUOLA E NELLA VITA* dei meno fortunati a riguardo delle diverse abilità motorie e delle diverse sensorialità. Forse è il caso anche di dire basta alle *PARALIMPIADI...* riservate e a latere. Guai a noi se in un immediato futuro non includessimo, nelle nostre manifestazioni e nelle nostre scuole, ogni forma di diversa abilità. Il nostro "viaggio" e la percezione del nostro troppo breve "tempo" nel percorso della vita, non si arricchirebbe del condimento genuino della felicità che è riscontrabile soltanto nelle cose semplici, nelle carenze, nell'ultimo saluto, nell'abbraccio di un padre e di una madre e nelle gesta speciali di chi ha dovuto ripartire da una diversa condizione, di chi sa tendere la mano verso il prossimo senza niente, assolutamente niente, chiedere in cambio. Con i nostri ragazzi e ragazze del liceo, alla Giornata Paralimpica di Assisi, abbiamo vissuto certamente momenti speciali, disabili e normodotati "insieme", alle gare, ma stavolta non soltanto per vincere la competizione, ma soprattutto per imparare, per apprendere e per rubare attimi di gioia.



**SI E' SVOLTO A MASSA CARRARA**

## Al Festival dell'Oriente trionfa la nuova disciplina marziale "warpedo"

Dopo lo straordinario successo dell'anno passato, nei giorni 2, 3, 4 Novembre si è svolto nella splendida cornice della città di Massa Carrara presso il complesso fieristico "Carrara-Fiere" la terza edizione di un evento straordinario, il "FESTIVAL DELL'ORIENTE". Una manifestazione internazionale dedicata al mondo orientale ed a tutti i suoi aspetti tradizionali e moderni, una vera e propria esplorazione di un continente sconfinato. In questo scenario così suggestivo il Warpedo la nuova arte marziale, fondata dal maestro Giuseppe Romeo, come ogni anno, è stata presente, con i suoi piccoli atleti e con i suoi fedeli accompagnatori. La Federazione Italiana



Warpedo, ricorda con estremo orgoglio, l'edizione precedente del Festival, infatti in quell'occasione, precisamente il 30 Ottobre di un anno fa, il M° Romeo è stato invitato dal presentatore della manifestazione Carlo Di Blasi, grande organizzatore di eventi sportivi (Oktagon e Fight Code), di salire sul palco centrale, e il Warpedo è stato premiato come Migliore Arte Marziale dell'anno. Un titolo che ha premiato ancora una volta la determinazione del M° Romeo e ha confermato la grande potenzialità e forza di questa nuova disciplina marziale. L'evento è stato ripreso da numerosi telegiornali e giornalisti provenienti da tutto il mondo. I servizi sono andati in onda su Rai due Dossier, TG5, Studio Sport e Rai Sport 2. Dopo la premiazione il Maestro è stato intervistato da numerose riviste del settore, come Samurai, Budo International e Martial Hero. Immersi nelle culture e nelle tradizioni di un continente sconfinato, anche in questa edizione il Warpedo è stato molto apprezzato, durante le varie esibizioni e stage che si sono svolti nei 3 giorni del Festival, sia dal pubblico incuriosito sia da esperti di altre discipline marziali. Ricordiamo, inoltre, che per consentire la massima organizzazione dell'evento, sono stati messi a disposizione quarantamila metri quadrati di spazio coperto, per ospitare come di consueto la FIERA DELLE ARTI MARZIALI, ovvero, oltre 100 federazioni sono andati in scena con competizioni nazionali ed internazionali, stage, dimostrazioni, convegni e conferenze per un totale di 10.000 atleti complessivi provenienti da oltre 90 nazioni, un evento unico nel suo genere. In questo contesto straordinario la delegazione Calabrese del Warpedo ha partecipato con ben sei atleti di età compresa tra i 7 ei 16 anni nel torneo Mondiale del Total Kombat e due atleti Senior (+18 anni) nella MMA. Questa è stata un'occasione che il M. Romeo aspettava da tempo, ovvero è

stato il momento di verificare attraverso gare di combattimento, se lo stile tutto italiano del Wpd, fosse stato competitivo con le altre discipline marziali e quale test migliore di un mondiale!! I risultati parlano da soli e non lasciano scampo alle interpretazioni Due Ori, Due Argenti e Due Bronzi nel Total Kombat (disciplina molto completa e dura dove si possono eseguire tecniche di calci, pugni, proiezioni e anche la lotta a terra). *(continua a pagina 9)*





**SI E' SVOLTO A MASSA CARRARA**

## Al Festival dell'Oriente trionfa la nuova disciplina marziale "warpedo"

(segue da pagina 8) Gli atleti sono: medaglia d'oro Coppola Salvatore 16 anni, Aiello Giuseppe 9 anni; medaglia d'argento Pignataro Battista 10 anni, Falzetta Paolantonio 7 anni; medaglia di bronzo Sestito Cataldo 12 anni, Isac Dennis 7 anni. Nella MMA Senior (+18 anni) argento per Greco Maurizio che dopo due incontri vinti per sottomissione si vede sfumare l'oro dall'atleta Svedese. Grande prova anche per l'altro atleta, Greco Domenico che ha perso contro l'atleta che poi andrà a vincere il Mondiale. Questa è stata la prima vera gara ufficiale che gli atleti del warpedo hanno sostenuto, la quale si è conclusa con grande successo e con grande soddisfazione, infatti solo lo stesso Maestro Romeo in prima persona aveva testato il Warpedo in una selezione Nazionale di Pancrazio con la Federazione ufficiale FIPA-FIJLKAM superando tutte le selezioni fino ad arrivare a rappresentare l'Italia al Mondiale di Cracovia in Polonia nel Marzo 2010 classificandosi quarto. Il "Warpedo" questa nuova sigla che si vede scritta sui Kimoni dei ragazzi e anche sui podi più alti del torneo, ha incuriosito positivamente atleti, maestri e organizzatori e per tutti i suoi appassionati questo è solo un motivo in più per credere e capire l'essenza di questa fantastica arte marziale, frutto di duro lavoro e di tanta passione. Per il Warpedo e per i suoi atleti il festival dell'oriente si è concluso con grande successo, un'esperienza di vita, dove sport e cultura si fondono ancora una volta, regalando a tutti noi grandi emozioni. Conclude il maestro Romeo con un doveroso ringraziamento a tutti gli atleti e ai maestri che credono in questo progetto e in particolar modo ai genitori che con tanti sacrifici seguono i propri figli in questi eventi di vita e di sport. Ricordiamo i programmi federali: a Massa Carrara grazie alla collaborazione della WTKA si svolgerà nel mese di marzo (8-9-10) il primo Corso di formazione per Asp. Allenatori Fiw con i docenti Nazionali M° Raffaele Napoli settore Judo, M° Renzo Antonio settore Pugilato e il M° Giuseppe Romeo Direttore Tecnico Nazionale, i quali cercheranno di dare tutta la loro disponibilità e professionalità per far sì che questa fantastica disciplina si diffonda nel modo giusto e ordinato in tutto il Nord Italia (ora attualmente rappresentato solo dal Maestro Huori Santos nella provincia di Treviso).



**SI E' SVOLTO RECENTEMENTE A TERNI****Il campionato nazionale CSEN di judo all'insegna di una consolidata tradizione**

IL TRICOLORE CSEN SVENTOLA IN ALTO PER LA PRIMA VOLTA IN UMBRIA. SI' PROPIO COSI', IN DATA 8 E 9 DICEMBRE SFRUTTANDO IL PONTE FESTIVO DELL'IMMACOLATA, PRESSO IL BELLISSIMO PALAZZETTO DEL TENNISTAVOLO, "ALDO DE SANTIS" DI TERNI IL CSEN NAZIONALE IN COLLABORAZIONE CON IL COMITATO PROVINCIALE DI TERNI, NELLA PERSONA DEL M°. NICOLA DISTASO, HANNO ORGANIZZATO IL CAMPIONATO NAZIONALE DI JUDO CSEN. ORMAI NON BASTANO PIU' NEANCHE I PALAZZETTI CHE FINO AD OGGI USAVAMO PER L'ALTO NUMERO DEI FINALISTI PARTECIPANTI ALLE FINALE DEL CAMPIONATO NAZIONALE DI JUDO, E PER QUESTO ABBIAMO CHIESTO AL COMUNE DI TERNI DI OSPITARE QUESTA MANIFESTAZIONE CHE OGNI ANNO RICHIAMA SEMPRE PIU' SOCIETA' ED ATLETI DA TUTTE LE REGIONI ITALIANE.

UN APPUNTAMENTO CHE RIPAGA UN PO' LO SFORZO E I SACRIFICI DEGLI ATLETI CHE TUTTO L'ANNO SI ALLENANO PENSANDO AL MOMENTO DELLA VERITA' CHE E' APPUNTO LA FINALE NAZIONALE, NELLA QUALE GLI ATLETI SI CONFRONTANO PER ARRIVARE ANCHE A CONQUISTARE L'AMBITA CINTURA NERA SUL CAMPO DI BATTAGLIA. BATTAGLIA AGONISTICA CHE TI FA SCORDARE ANCHE I DOLORI FISICI E TI ABITUA A STRINGERE I DENTI DURANTE LA GARA PER ARRIVARE A SALIRE SUL PODIO DEL CAMPIONATO NAZIONALE. E ALLORA VEDI CHE ATLETI E TECNICI CONVIVONO INSIEME QUEI MOMENTI DI TENSIONE CHE ALLA FINE FANNO SCENDERE ANCHE QUALCHE LACRIMA, A VOLTE DI GIOIA E A VOLTE DI DISPIACERE. MA LE LACRIME IO DICO SEMPRE CHE SONO ALTAMENTE FORMATIVE PER LO SPIRITO E AIUTANO A FORMARE IL CARATTERE DELL'ATLETA.

TORNANDO ALLA GARA UN FORTE RINGRAZIAMENTO VA ALLA COMUNE DI TERNI UFFICIO SPORT, CHE HA FATTO IN MODO DI OSPITARE PER LA PRIMA VOLTA IL JUDO CSEN, DANDO UN BELLISSIMA ACCOGLIENZA ALLE 90 SOCIETA' PARTECIPANTI E AI 600 ATLETI DIVISI NELLE VARIE CATEGORIE DA ESORDIENTI FINO AI SENIORES E MASTER SIA MASCHILE CHE FEMMINILE. ALLA MANIFESTAZIONE HANNO PARTECIPATO UFFICIALMENTE GLI ATLETI NON VEDENTI DELLA FISPIC FEDERAZIONE DEL CIP, RAPPRESENTATI IN GARA DAL MAESTRO AUGUSTO MARIOTTI E DAL D.T PINO MADDALONI OSPITE GRADITO DELLO CSEN. PARTECIPAZIONE CHE ORMAI E' PRESENTE NELLE PIU' GRANDI MANIFESTAZIONI CSEN AVENDO IL PROTOCOLLO DI INTESA FIRMATO DAI PRESIDENTI DELLA FISPIC E IL CSEN.

UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE VA ALLA PROVINCIA E REGIONE UMBRIA CHE HANNO PATROCINATO L'EVENTO

E ALLE SOCIETA' CHE HANNO COLLABORATO PER LA FASE DELL'ALLESTIMENTO DELLA STRUTTURA ED ESATTAMENTE IL JUDO FULGOR E LA A.S.D YAMASHITA JUDO CLUB GIANO DELL'UMBRIA DEL MAESTRO LAMBERTO PARMEGIANO CHE DA SUBITO SI SONO MESSI A DISPOSIZIONE DELLO CSEN. PRESENTE ALLA MANIFESTAZIONE IL PRESIDENTE REGIONALE FABBRIZIO PAFFARINI CHE HA ESPRESSO UN GIUDIZIO ALTAMENTE POSITIVO SULLA GARA E SULL'ORGANIZZAZIONE DEL SETTORE JUDO RINGRAZIANDO TUTTI QUELLI CHE HANNO FATTO SI CHE LA MANIFESTAZIONE RIUSCISSE.

(continua a pagina 11)





**SI E' SVOLTO RECENTEMENTE A TERNI**

## Il campionato nazionale CSEN di judo all'insegna di una consolidata tradizione

(segue da pagina 10)

UN RICONOSCIMENTO GRADITO E' STATO DATO ANCHE AL MAESTRO GIANNI MADDALONI, IL QUALE HA RINGRAZIATO IL CSEN PER ESSERE STATO L'ENTE NEL QUALE SUO FIGLIO PINO HA INIZIATO LA SUA CARRIERA AGONISTICA. UN GRANDE GRAZIE POI E' STATO RIVOLTO COME SEMPRE ALLA MENTE DEL SETTORE, MAESTRO FRANCO PENNA (COORDINATORE NAZIONALE) CHE DA OLTRE 30 ANNI GUIDA LA MACCHINA DEL JUDO CSEN, E UN ALTRO GRANDE RINGRAZIAMENTO VA AL MAESTRO STEFANO ZEGA DELL'UFFICIO GARE CSEN.

QUESTA EDIZIONE HA AVUTO ANCHE IL PATROCINIO DELLA FIJKAM SETTORE JUDO DELL'UMBRIA CHE HA FORNITO UNA BUONA COLLABORAZIONE PER GLI UFFICIALI GARA CHE HANNO GESTITO INSIEME A QUELLI CSEN TUTTA LA MANIFESTAZIONE FACENDO IN MODO DI RENDERE LA GARA SCORREVOLE E SENZA GROSSI INCIDENTI, COORDINATI DAL MAESTRO MANGANARO SALVATORE E DAL MAESTRO MARCO MIGNI. IN EVIDENZA SI SONO MESSI GLI ATLETI DEL LAZIO DEL KODOKAN ANZIO, JUDO FRASCATI, DELL'OLIMPIA MONTEROTONDO E DEL JUDO GIARDINETTI CHE INSIEME A QUELLI DEL CENTRO GINNICO P.I.ELLE E IL JUDO CLUB FRANCO QUARTO HANNO TENUTO BANCO ALLA GARA.

LA GARA DEL SABATO (ESORDIENTI A-B E CADETTI) E' STATA VINTA DAL KODOKAN ANZIO DEL MAESTRO UBALDO VOLPI MENTRE DOMENICA VINCITORE ASSOLUTO E' STATA L'OLIMPIA MONTEROTONDO DEL MAESTRO STEFANO ZEGA. CAPITANATA DAI MAESTRI ZEGA E PENNA. OTTIMA LA PROVA DEGLI ATLETI DEL CENTRO GINNICO P.I.ELLE E DEL JUDO CLUB FRANCO QUARTO. UNA GRANDE GARA CON PIU' DI 700 FINALISTI TUTTI PREMIATI CHE HANNO DATO LUSTRO AL JUDO ITALIANO DANDO APPUNTAMENTO AL RICCO CALENDARIO DEL 2013.

ALESSIO ALCHIMEDE



## RIFLETTORI SU VIAREGGIO (LUCCA)

## Viaggio fra i pionieri delle arti marziali

Inizia il viaggio fra i pionieri delle arti marziali. La palestra Budokan Viareggio (Lucca) affiliata CSEN alza il sipario negli anni '50 quando il Maestro Francesco Romani decide di diffondere in Italia alcune discipline sportive orientali fra cui aikido, judo, karate. Francesco Romani Sensei è attualmente cintura nera 8° Dan karate, cintura nera 6° Dan aikido, cintura nera 5° Dan judo. E' nato e vive a Viareggio. Ha iniziato la pratica del karate nel 1957 con Tetsuji Muratami Sensei e con Kanazawa Sensei in Francia ed in Inghilterra, l'aikido con Kawamukai Sensei, Mochizuchi Sensei e Nocquet Sensei. Ha ottenuto la cintura nera di karate nel 1960, di aikido e di judo nel 1967. Con questo considerevole background ha avviato un'intensa e qualificata attività promozionale per diffondere le arti marziali in Italia ed in Europa.

Fa parte dello staff tecnico del CSEN ed è direttore tecnico dell'associazione sportiva dilettantistica Budokan Viareggio. E' stato Vice Presidente dell'Unione Europea Aikido e Presidente dello staff tecnico di karate e di aikido. E' stato istruttore presso l'Accademia Nazionale Italiana Judo. Per il progetto CONI - Comune di Viareggio ha insegnato judo nelle scuole elementari. E' volontario del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e pratica alpinismo a livello internazionale (Himalaya, Tibet, Ande Peruviane, ecc.). E' Presidente del Comitato Provinciale CSEN di Lucca. Dal Presidente Nazionale del CONI è stato insignito della Medaglia di Bronzo al Merito Sportivo. Da quattro anni è Presidente del World Kabaddi Federation (sito internet: [www.francescoromani.it](http://www.francescoromani.it)).

Francesco Romani è senza dubbio un "movimentista" che ama viaggiare e conoscere. Nuova Delhi è stata l'ultima tappa del suo insegnamento all'estero (federazioni indiane di karate e di aikido). Successivamente ha continuato il viaggio nell'Himalaya, nel Sikkim, nel Bhutan, nel Nepal e nel Tibet. Ha alternato la sua passione per la montagna con gli approfondimenti antropologici relativi alle popolazioni incontrate nel corso delle sue escursioni turistiche e culturali. Un doizioso fotoreportage ha tradotto nelle immagini i ricordi e le emozioni di un itinerario che non finisce mai. Un tour contemplativo per catturare con gli occhi la maestosa magia delle nevi himalayane, ma anche un'esplorazione introspettiva per spostare sempre in avanti la frontiera di una ricerca spirituale. Le sue radici territoriali sono a Viareggio che rappresenta per

Francesco l'ombelico del mondo. Talvolta la nostalgia lo rapisce fra le atmosfere suggestive dei monasteri orientali dove risuonano i mantra devozionali degli adepti, gli aromi sottili degli incensi, le vibrazioni profonde delle campane tibetane che toccano le corde latenti dell'anima. Dalle arti marziali e dalle antiche scuole sapienziali Francesco ha ereditato le tecniche della meditazione per aprire nuove porte dimensionali verso il sé superiore, verso la consapevolezza olistica che travalica le barriere dell'ego per integrarsi nel tutto. Ricorda gli anni '60 quando l'Asia era ancora intrisa di misticismo. Ora il turismo di massa ha inquinato le falde acquifere delle tradizioni culturali. Gli spettacoli folkloristici nel Tibet regalano ai turisti i brandelli residui di un grande patrimonio che è stato stuprato dall'invasione cinese. Ma i fasti della straordinaria spiritualità tibetana - che sopravvivono nella memoria akasica dell'umanità - resteranno per sempre nelle ricondite percezioni di Francesco Romani.





---

**SETTE GIORNI DI FULL IMMERSION**


---

## II CSEN in Thailandia con l'evento "Muay Thai Extremefit Camp"

L'ASD Extremefit di Livorno affiliata CSEN organizza il seminario "Muay Thai Extremefit Camp" in Thailandia. Il primal fitness camp è il cuore della filosofia extremefit, un allenamento particolare per riattivare il metabolismo non solo a livello fisiologico con una risposta a breve termine, ma anche a livello molecolare risvegliando i geni da molto tempo sopiti a causa del nostro stile di vita sedentario e poco dinamico. Extremefit organizza i camp basandosi prettamente sulle condizioni climatiche esterne dove effettuare l'allenamento, freddo e caldo umido. Entrambi questi ambienti sono in grado di stimolare una risposta fisiologica e quindi far reagire il nostro corpo in modo più profondo.

Il caldo umido o il freddo sono due opposti della stessa medaglia, situazioni particolari per l'attività muscolare. Il nostro corpo è attraversato da quella che viene chiamata la "fascia", una struttura suddivisa in tre spessori all'interno dei quali scorrono il sistema venoso, il sistema linfatico, il sistema muscolare e cartilagineo. La "fascia" in base allo strato che viene preso in considerazione, più superficiale o più profondo, cambia la propria struttura molecolare, i liquidi e le proteine in esso contenuti. È stato recentemente verificato come anche la dieta altamente acida tipica del nostro stile di vita possa influenzare lo spessore, l'elasticità e dinamicità di questa particolare zona del nostro corpo.

La medicina cinese riconosce queste zone come l'autostrada attraverso la quale passano tutti i meridiani del nostro corpo, la strada attraverso la quale le tossine e l'energia pranica possono influire agevolmente su tutto il corpo: un filo conduttore che ci mantiene in armonia con la polarità della terra e del nostro corpo. Quando il blocco della "fascia" a livello superficiale non permette il ricambio di liquidi attraverso il sistema venoso-linfatico si verifica l'accumulo di grassi sottocutanei e conseguentemente cellulite ed inestetismi della pelle specialmente nelle donne. Nella "fascia" più profonda la mancanza di elasticità impedisce il movimento delle fibre muscolari e provoca le contrazioni ed il ristagno delle tossine determinando gravi squilibri sulla postura e sul sistema scheletrico.

Ecco perchè il metodo extremefit funziona in quanto permette al calore esterno ed all'umidità di penetrare nella pelle in profondità attraverso l'apertura dei pori per l'intensa attività del corpo. Inoltre l'allenamento sostenuto e la respirazione profonda consentono la depurazione del corpo. Il programma prevede una reidratazione con acqua di cocco al termine dell'allenamento ed un massaggio drenante dopo circa 40 minuti a conclusione dell'attività motoria. Di rilevante importanza la pratica della muay thai, antica arte



marziale molto diffusa in Thailandia. La muay thai, nota anche come thai boxe o boxe thailandese, è uno sport da combattimento che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di lotta thailandese. La Mae Mai Muay Thai comprende combattimenti sia con le armi che senza ed era utilizzata dai guerrieri thailandesi in guerra, qualora avessero perso le armi.

Extremefit - tramite il suo network e la sua base permanente a Phuket in Thailandia - organizza numerosi camp di 7 e 10 giorni. Per informazioni contattare il personal Massimo Melis tel. 338.90.92.802 ed il personal Jacopo Querci tel. 329.40.91.729.

**SI E' SVOLTO A BOLOGNA**

## 400 atleti e 50 società al meeting di judo “Memorial Elvio Giovagnotti”

Si è svolto recentemente nel Palazzetto dello Sport CUS di Bologna il 9° Memorial Judo “Elvio Giovagnotti” organizzato da Judo Yoshi e CUS Bologna, con la collaborazione della FILKAM Emilia Romagna, patrocinato dalla Regione Emilia Romagna, Coni Provinciale e Regionale. La gara ha accolto oltre 50 società provenienti da più regioni d’Italia con più di 400 atleti. Il C.S.E.N. ha partecipato con la sua Rappresentativa del “JUDO LAZIO” ed è salito sul gradino più alto del podio davanti a società storiche e di fama nazionale.

La gara aperta a categorie agonistiche da Esordienti, Cadetti fino ad Under 23, ha visto gli atleti guidati dal Direttore Tecnico Nazionale Stefano Zega, che si è avvalso della collaborazione dei Tecnici Vincenzo David e Nello Piccheri, primeggiare in più categorie conquistando 5 ori, 2 argenti e 10 bronzi e portando la Rappresentativa CSEN LAZIO davanti a Budokan Istitut Bologna, al Kyu Shi do Kai Parma, al Judo Club Fano e al Team Romagna.

Grande soddisfazione del Direttore Tecnico Nazionale che sta costruendo un’ampia rosa di atleti per gareggiare nelle diverse manifestazioni in tutta Italia e creare sempre di più un gruppo di “ECCELLENZA” per Trofei sempre più prestigiosi. I ragazzi della Rappresentativa CSEN LAZIO hanno dimostrato una forte aggregazione ed una grande coesione per fare squadra che gli ha consentito il prestigioso risultato. Il CSEN JUDO LAZIO ha iscritto il suo nome nel palmares della manifestazione, dove nelle precedenti edizioni hanno dominato società come Geesik Team, Team Romagna, Akiyama Settimo Torinese.





**OLTRE 230 ATLETI A CARCARE (SAVONA)****Cresce l'adesione dei giovanissimi agli eventi promozionali di jiu jitsu**

Lusinghiero successo al Palazzetto dello Sport di Carcare con oltre 230 atleti di Jiu Jitsu provenienti dal Piemonte (Chivasso, Alessandria, Fossano, Trinità e Mondovi) e dalla Liguria (Millesimo (palestra ospitante) ed Arenzano). Per essere la prima organizzazione non si aspettava un'affluenza così numerosa ma la macchina organizzativa ha saputo rispondere con prontezza e la manifestazione si è svolta nei tempi e con la piena soddisfazione di tutti gli atleti e spettatori. La Scuola di Jiu Jitsu Kase Hito di Millesimo guidata dal Maestro Giancarlo Giusto ha infatti organizzato, in collaborazione con le altre Scuole e con lo CSEN Comitato Provinciale di Savona, una doppia manifestazione che ha visto il mattino i bambini dai 4 ai 9 anni cimentarsi con la prova del percorso tecnico ed al pomeriggio i più grandi dai 10 anni in poi nella specialità molto spettacolare dell'accademia. Alla manifestazione hanno partecipato le seguenti palestre: Kase Hito Millesimo, Jiu Jitsu California Arenzano, Fu Shindo Ryu Mondovi, C.A.D.P Fossano, Nishizawa Trinità, Dojo Yume Alessandria, Jiu Jitsu Bianchi Chivasso.

I primi a scendere sul tatami sono stati i piccolissimi a partire dai 4 anni che, nonostante a giovanissima età, senza timori di sorta hanno saputo trasmettere allegria e divertimento al pubblico interpretando al meglio il loro percorso composta da semplici, ma certamente per l'età, articolati esercizi. A seguire la vera gara di percorso tecnico per i bambini dai 6 ai 9 anni (oltre 110 !): suddivisi in due gruppi per fasce di età e difficoltà, essi dovevano completare nel più breve tempo possibile e con il minor numero di penalità accessorie un percorso tecnico comprendente difficoltà motorie, ostacoli, applicazione di tecniche di cadute ed accenni di proiezioni. I risultati per il percorso singolo 6-7 anni al terzo posto Giorgia Ziglioli della palestra di Arenzano, al secondo posto Mattia Ghisoli di Trinità ed al primo posto altrettanto della palestra di Trinità Elisa Mannis; nella categoria a squadre si sono classificati al terzo posto Mannis Elisa – Sappa Mattia e Gabriele Abbandonato della palestra di Trinità, al secondo posto Giorgia Ziglioli, Alice Sullo della palestra di Arenzano ed al primo posto il trio composto da Mattia Ghisoli, Tommaso Vacca ed Elisa Mannis della palestra di Trinità.

I risultati per il percorso singolo 8-9 anni al terzo posto Alexandro Gjonca della palestra di Mondovi, al secondo posto Abdullah Sellpoum della palestra di Trinità ed al primo posto Gregory Baricalla della palestra di Trinità; nella categoria a squadre 8-9 anni si sono classificati al terzo posto Tommaso Liprandi, Morgan Malnati e Alessandro Gennaro della palestra di Mondovi, al secondo posto Pietro Mondino, Alexandro Gjonca e Daniele Avagnina della palestra di Mondovi ed al primo posto Denis Ponzo, Abdullah Selloum e Gregory Baricalla della palestra di Trinità.

*(continua a pagina 16)*



**OLTRE 230 ATLETI A CARCARE (SAVONA)****Cresce l'adesione dei giovanissimi agli eventi promozionali di jiu jitsu**

(segue da pagina 15) Il pomeriggio invece ha visto la partecipazione di quasi 130 atleti a partire dai 10 anni che si sono cimentati nella prova forse più importante e caratterizzante il Jiu Jitsu: l'accademia. Ottima la preparazione delle varie scuole partecipanti che si sono date sportiva battaglia. I risultati: nella categoria cintura 10-11 al primo posto la coppia Stefano Bongiovanni – Marco Boetti della palestra di Mondovi, al secondo posto Yuri Rossi - Pier Giulio Rossi di Alessandria ed al terzo posto Teseo Ferrua ed Alexandro Monteanu di Mondovi.

La categoria accademia categoria bianca 12-14: al primo posto Giovanni Bonicco - Nicolo Mattone della palestra di Mondovi, al secondo posto Giovanni Bonicco - Nicolo Manfredi di Mondovi ed al terzo Panero Mattia - Gioffre Domenico di Trinità. Nella accademia categoria Gialla arancio 10-11 al primo posto Francesco Michelis - Francesco Bono di Mondovi, al secondo posto Volpi Francesco e Tomatis Andrea di Trinità, al terzo Mattia Baudino Francesco - Ornato di Mondovi.

Nell'accademia categoria gialla arancio 12-14 al primo posto la coppia Nicolo Baudino - Michele Giuliano Mondovi, al secondo l'altra coppia monregalese composta da Giovanni Giuliano - Carlo Avagnina ed al terzo Giacosa Jacopo e Ghisolfo Dennis della palestra di Millesimo. Nell'accademia categoria gialla arancio oltre 15 anni: al primo posto Assandri Veronica - Galese Nicole della palestra di Millesimo, al secondo posto Riccardo Aimò - Vittorio Turco della palestra di Mondovi ed al terzo Braida Davide – Assandri Veronica di Millesimo.

Nell'accademia categoria verde blu 10 14 anni: al primo posto Mannis Marco - Manassero Denny della palestra di Trinità, al secondo posato Mannis Marco - Galvagno Enrico sempre di Trinità ed al terzo posto Ferrua Samuele - Giacardi Emanuele della palestra di Fossano. Nell'Accademia categoria verde blu oltre 15 anni: al primo posto Nicolo Tomatis - Alessandro castellino Mondovi (pari merito) con Jessica Comino - Nicolo Tomatis Mondovi della palestra di Mondovi, al secondo posto Gallo Gabriele Giacardi Emanuele di Fossano ed al terzo posto Federico Turbino - Damiano Durante di Arenzano.

Nell'accademia categoria nere infine al primo posto la coppia Gabriele Delfino – Loris Manzo della palestra di Arenzano, al secondo posto Francesco Bono - Luca Marengo ed al terzo Paolo Avagnina - Luca Marini entrambe della palestra di Mondovi. Si conclude così un eccellente anno di attività per le Scuole di Jiu Jitsu e per la Kase Hito Millesimo che ha visto, tra i tanti eventi, anche crescere di molte unità i propri iscritti e che si appresta ad iniziare un altro anno all'insegna della più antica arte marziale: il Jiu Jitsu.





RUBRICA DI SABRINA PARSÌ CONSULENTE ATTIVITÀ OLISTICHE CSEN

## 2013: verso una nuova dimensione etica

Negli ultimi mesi del 2012 le notizie - relative alla grave crisi economica che ha investito gran parte dell'Europa (e non solo) - si alternavano a quelle apocalittiche della fine del mondo.

Il 21 dicembre del 2012 corrisponde infatti alla data in cui - secondo alcune credenze e profezie tra cui quella degli antichi Maya - si sarebbe dovuto verificare un evento di natura imprecisata e di proporzioni planetarie: la fine del mondo.

Scettici da una parte, fatalisti e rassegnati dall'altra hanno comunque fatto gli scongiuri e tirato un sospiro di sollievo per l'appuntamento mancato: almeno non in quella data. Forse le profezie si riferivano alla "fine del vecchio mondo"? Ad una qualche radicale trasformazione dell'umanità in senso spirituale?

E' da tempo che avvertiamo in maniera sempre più distinta l'esigenza di ritrovare una dimensione etica (a misura d'uomo) soffocata dalle logiche inumane del potere e del profitto. E' forse giunto il tempo di guardare ad un mondo fatto di persone e non di soli numeri, di sentimenti, di speranze, di sogni.

In un'epoca esasperata dalla tecnologia come la nostra - dove tutto scorre velocissimo - è forse tempo di rallentare: non per fermarsi, ma per riflettere su un futuro possibile, sostenibile per noi e per la terra.

Si dice che il 2013 possa portare un inizio di ripresa: quale? In che modo?

La civiltà fondata sul consumismo è in declino, la vecchia concezione politica è palesemente fallita, l'effetto serra è una realtà e lo scioglimento dei ghiacciai ne è la prova. Tuttavia nessuno sembra interessarsi ai segnali tangibili di una civiltà in decadenza.

Perché il 2013 possa rappresentare realmente un salto dimensionale occorre che il sistema prenda coscienza dell'urgenza - ormai non più procrastinabile - di un cambiamento radicale: rifiutare ogni forma di sopraffazione sui più deboli, investire sui giovani per il futuro, distogliere lo sguardo dagli spread e dai tassi bancari per occuparsi del rispetto e dell'equilibrio tra natura e uomo, del diritto di ognuno a dar seguito ai propri sogni, a quelle speranze che fanno progredire il mondo.

Alcuni segnali di cambiamento si avvertono già nell'aria. Primo fra tutti ricordiamo il progetto di

Andrea Segrè (agronomo, economista e saggista italiano, docente di politica agraria presso la Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna) contro lo spreco alimentare ed accolto dal Parlamento Europeo.

Il 26 dicembre del 2012 è stata presentata a Trieste la **carta "Spreco Zero"** con la quale i Comuni firmatari si impegnano ad attivare il decalogo di buone pratiche contro lo spreco alimentare a favore della fame nel mondo: iniziativa che rende subito operative le indicazioni della Risoluzione del Parlamento Europeo. **La carta è già stata sottoscritta da 175 comuni italiani da Belluno a Napoli e dai Governatori del Veneto e del Friuli Venezia Giulia.**

Inoltre tra gli eventi più significativi del 2013 segnaliamo "Il 4° Forum Universale delle Culture" (promosso dall'Unesco) che si terrà a Napoli sul tema:

(continua a pagina 18)



RUBRICA DI SABRINA PARSİ CONSULENTE ATTIVITA' OLISTICHE CSEN

## 2013: verso una nuova dimensione etica

(segue da pagina 17)

**“Memoria del futuro: conoscere le proprie radici per progettare il futuro comune”.** Le condizioni per la pace, lo sviluppo sostenibile, la conoscenza e le diversità culturali fanno parte degli argomenti che verranno trattati in questo significativo appuntamento.

A tale proposito ricordiamo che - sugli stessi temi - la prima edizione del **“Forum Universale delle Culture”** è stata ospitata dalla città di Barcellona dal 9 maggio al 26 settembre del 2004. La seconda edizione si è svolta nel 2007 in Messico a Monterrey per promuovere l'incontro fra la cultura "bianca" e quella dei "nativi latinoamericani". La terza edizione nel 2010 in Cile a Valparaiso.

**Per le Nazioni Unite il 2013 sarà l'“Anno Internazionale del cereale quinoa”:** una pianta originaria delle Ande che costituisce uno degli alimenti base della dieta locale. Secondo l'ONU la quinoa potrebbe contribuire - più di altri alimenti - a garantire la sicurezza alimentare, la nutrizione e lo sradicamento della povertà nelle aree sottosviluppate del pianeta.

Questa pianta erbacea - della stessa famiglia degli spinaci o della barbabietola - presenta alti livelli di proteine e componenti micronutrienti oltre a possedere una straordinaria capacità di adattamento a climi differenti. È un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive, contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro, zinco ed è anche un'ottima fonte di proteine vegetali.

**Il 2013 è stato proclamato dall'ONU anche “Anno Internazionale della cooperazione nel settore idrico”** per ribadire l'importanza cruciale di questa risorsa nei processi di sviluppo sostenibile, incluse l'integrità dell'ambiente e l'eliminazione della povertà e della fame. L'acqua è inoltre indispensabile per la salute ed il benessere dell'umanità ed è l'elemento essenziale per il raggiungimento degli obiettivi di sviluppo del millennio.

**Anche la comunicazione - nel 2013 - potrà dare un contributo significativo al “cambiamento”** mettendo in pratica una sana inversione di tendenza: dal sensazionalismo alla sensibilizzazione ed al coinvolgimento dell'opinione pubblica sui problemi legati alla salvaguardia dell'uomo e dell'ambiente. In sostanza creare le condizioni favorevoli alla nascita di nuove idee per elaborare possibili soluzioni da mettere efficacemente in pratica.

**E' tempo di puntare la lente d'ingrandimento sulla promozione sociale che svolgono le attività olistiche:** un arcipelago di fonti di energia e di creatività che attingono ad un patrimonio umanistico (emarginato in nome e per conto di un presunto progresso) con il fine di diffondere con-

oscienze ed esperienze per migliorare la qualità della vita pur mantenendo una base etica.

Guardare alla vita degli uomini e di tutti gli esseri viventi (oltre alle leggi del sistema), la salvaguardia e la conservazione delle risorse del pianeta, rappresentano senz'altro un passaggio obbligato per rimetterci in gioco e proiettarci in un futuro certo. Pertanto - per scongiurare un futuro di guerre per l'accaparramento delle risorse - occorre che l'ecologia sia egualitaria e cosmopolita.

Il destino della biosfera e la giustizia sociale non possono che procedere insieme per gettare le basi per la costruzione di un nuovo mondo.



Sabrina Parsi



**RUBRICA DI SABRINA PARSÌ CONSULENTE ATTIVITÀ OLISTICHE CSEN**

## E V E N T I

*Segnalare progetti, seminari, attività olistiche per migliorare la qualità della vita (e-mail: [news@cse.it](mailto:news@cse.it))*

### **Roma - Campus formativo con il metodo Brain Gym**

Si svolge in questi giorni - presso la fattoria Bio Agricoltura Nuova - il campus formativo esperienziale organizzato dall'ASD CSEN Dada Centro Ricerche per lo Sviluppo del Potenziale Umano. In programma attività motoria, full immersion nella natura, laboratori creativi. Il metodo pedagogico Brain Gym pone al centro il "movimento" per sviluppare ed integrare le potenzialità latenti. L'educazione cinestesica stimola le capacità cognitive e le risorse fisiche attivando percorsi formativi di self realization. Un'esperienza che coinvolge giovani, genitori, docenti, sportivi, terapisti, ecc. nel corso di un itinerario "work in progress" che conduce i partecipanti agli approfondimenti (dalle 7 dimensioni dell'intelligenza ai 26 movimenti base in cui si articola il metodo Brain Gym). Per informazioni [www.braingym.it](http://www.braingym.it)

### **Vercelli - Corso di daoyin yangsheng gong**

L'Associazione Culturale CSEN "Centro per lo sviluppo evolutivo dell'uomo" - di cui è Presidente Donatella Coda - ha attivato presso la propria sede a Cigliano (Via Moncrivello n. 26) un intenso e qualificato programma di attività olistiche. In evidenza il corso di daoyin yangsheng gong, ginnastica tradizionale per il benessere psico-fisico, che si svolgerà dalle ore 9.00 alle ore 12.30 nei giorni 12 gennaio, 16 febbraio, 16 marzo, 20 aprile. E' un metodo di qigong elaborato dal prof. Zhang Guang De dell'Università dello Sport di Pechino. Dopo il 1974 è diventato uno dei qigong più popolari in Cina e nel mondo. Il prof. Zhang Guang De ha insegnato il suo metodo in più di trenta paesi con l'intento di renderlo accessibile a tutti. Il corso sarà condotto da Emilio Martignoni, Presidente dell'Associazione "San Bao" (operatore tuina ed insegnante di daoyin yangsheng gong). Per informazioni tel. 335.61.01.272 (e-mail: [donatellacoda@gmail.com](mailto:donatellacoda@gmail.com) - sito: [www.ildiamantearcobaleno.com](http://www.ildiamantearcobaleno.com)).

### **Padova - Corso di psicomotricità relazionale**

L'Associazione Accamamam aderente al CSEN (con sede a Padova in Via G. Favaretto n. 43) organizza da oltre trent'anni un corso biennale di formazione in psicomotricità relazionale. Il corso si articola in cinque aree formative interconnesse: pratica e teoria della pratica, rielaborazione personale e di gruppo, lezioni teoriche, tirocinio, studio personale. La psicomotricità relazionale - secondo il metodo Accamamam - è un'attività che può essere praticata ad ogni età a partire dai primi spostamenti nello spazio fino alla terza età. La natura duttile del metodo, basato sui principi fondamentali dell'espressione e della comunicazione umana, consente di applicarlo in ogni contesto ludico, sociale, educativo, preventivo e rieducativo. Direzione del corso: Laura Bettini psicomotricista, formatrice del metodo Accamamam (psicomotricità relazionale), fondatrice e Presidente dell'Associazione Accamamam; Michela Brecciaroli psicomotricista; Diego Rallo psicomotricista. Per informazioni tel. 049700944 - 3486704862 - 3482921490 ([www.psicomotricitarelazionale.it](http://www.psicomotricitarelazionale.it) - [info@psicomotricitarelazionale.it](mailto:info@psicomotricitarelazionale.it)).

### **Palermo - Seminario esperienziale e corsi di massaggio**

L'ASD CSEN Centro Prada Shanti (con sede a Palermo in Via Liguria n. 30) organizza un seminario esperienziale sul tema "Attraverso gli occhi del cavallo". Nel corso di due giornate teoriche e pratiche si realizza una comunicazione emotiva e terapeutica con il cavallo. Docenti: dr.ssa Fabrizia Parisi medico veterinario, diplomata in gestione naturale del cavallo ed operatore naturopata del benessere; dr. Domenico Tripoli istruttore federale di 2° livello, insegna la comunicazione con il cavallo nell'area amatoriale ed agonistica. Inoltre l'Associazione organizza corsi di massaggio ayurveda con Marzia Madonia e di massaggio shiatsu con Loredana Montalbano. Per informazioni tel. 333.91.69.450 (e-mail: [info@pradashanti.com](mailto:info@pradashanti.com)).

### **Torino - Corsi di yoga e di qigong**

L'ASD CSEN "La Via Zen" (che ha sede a Gassino Torinese in Corso Italia n. 35) - di cui è Vice Presidente Giuseppe Armellino - organizza corsi di yoga e di qigong. I seminari iniziano a gennaio e si svolgono ogni giovedì presso la sede dell'Associazione. Il percorso di yoga nidra prevede momenti di approfondimento teorico, di pratica e di rilassamento profondo. Di rilevante importanza la conoscenza delle tecniche di meditazione. Le attività olistiche coinvolgono i partecipanti nella ricerca di un equilibrio interiore attraverso le varie, specifiche fasi emozionali, energetiche, fisiche, spirituali. Per informazioni tel. 388.84.84.460 (e-mail: [laviazen@virgilio.it](mailto:laviazen@virgilio.it)). *(continua a pagina 20)*

**RUBRICA DI SABRINA PARSÌ CONSULENTE ATTIVITÀ OLISTICHE CSEN****E V E N T I**

*Segnalare progetti, seminari, attività olistiche per migliorare la qualità della vita (e-mail: [news@cse.it](mailto:news@cse.it))*

**Milano - Programma di Corporate Leadership per giungere alla consapevolezza**

L'Associazione Yonderful affiliata CSEN propone nuovi stili di vita che si ispirano alle antiche tradizioni dell'India. Il metodo "Transforming Organizations Inspiring Individuals" consente percorsi di crescita interiore e professionale anche negli ambienti lavorativi. Le linee guida del programma sono riconducibili alle asserzioni di Sri Sri Ravi Shankar: "Percezione, osservazione ed espressione sono tre modi di comunicare con il mondo intorno a noi. Valori importanti come l'integrità, l'onestà, la cooperazione, l'intuito costituiscono un patrimonio di energie sottili che eleva la nostra consapevolezza e qualifica la nostra relazione nei contesti sociali. L'aforisma "ritornare ad essere come bambini" significa ripristinare il dialogo con la purezza del nostro sé superiore e superare i confini angusti dell'ego per identificarsi armonicamente in una visione olistica del tutto." Per informazioni tel. 02/39.21.70.37 - fax 02/32.50.40 ([www.yonderful-pro.com](http://www.yonderful-pro.com) - [scienzadelrespiro@gmail.com](mailto:scienzadelrespiro@gmail.com) - [www.myspace.com/maxormea](http://www.myspace.com/maxormea)).

**Rimini - Corso sull'interazione assistita con i delfini**

Il Comitato Provinciale CSEN di Rimini - in collaborazione con WATA (World Animal Trainers Association) e con "Luce sul Mare Onlus" - organizzerà dal 6 al 10 marzo 2013 presso l'Hotel Corallo il primo corso sulla terapia assistita con i delfini. Il dr. Branko Weitzmann del Parco Marino di Mundomar in Spagna condurrà le sessioni di lavoro articolate in cinque step: 1) comportamento e formazione del delfino per l'interazione assistita; 2) i risultati importanti del Dolphin Research; 3) il terapeuta nell'interazione assistita con i delfini; 4) lavori pratici (stimolazione, rilassamento, training propriocettivo); 5) l'autismo nell'interazione assistita, l'influenza umana sui delfini ed il loro habitat. Per informazioni tel. 3474545502 - 3493687406 ([www.wataweb.it](http://www.wataweb.it) - [wataweb3@libero.it](mailto:wataweb3@libero.it)).

**Genova - Corsi per operatori socio-assistenziali**

Si svolgono a Genova ed in altre città (Padova, Roma, Milano, Napoli, Torino, Firenze, ecc.) i corsi per operatori socio-assistenziali nelle aree dell'infanzia, della terza età, della multiculturalità, del disagio giovanile, del turismo sociale, della tossicodipendenza, della disabilità. Un Comitato Scientifico esamina la metodologia dei percorsi didattici finalizzati alla formazione degli operatori integrati nel tessuto sociale del territorio. Solidarietà e sussidiarietà sono le parole d'ordine per motivare i volontari altamente qualificati che svolgono una mission verso le figure più vulnerabili e che contribuiscono a migliorare la qualità della vita. Per informazioni tel. 010/714272 ([www.csengenova.it](http://www.csengenova.it)).

**Rovigo - Tre seminari sulla tecnica terapeutica "moxa"**

Il Comitato Provinciale CSEN organizzerà tre week-end sulla tecnica terapeutica "moxa": sostantivo inglese che deriva dagli ideogrammi giapponesi "moe" e "kusa" (in italiano "bruciare" ed "erba"). In sostanza la "moxibustione" - attraverso la tecnica di coppettazione - riscalda aree cutanee che corrispondono ai punti di agopuntura ed ai meridiani energetici per risolvere specifiche patologie. Nell'Ostello Canalbiano si svolgeranno i tre seminari: 16/17 febbraio (test di diagnosi energetica di akebane, kata di moxa con conetti di artemisia grezza e zenzero); 23/24 marzo (punto diametralmente opposto, moxa indiretta, coppettazione con e senza fuoco); 20/21 aprile (diagnosi energetica dei polsi carotideo e radiale, trattamento con moxa diretta sui punti). Per informazioni tel. 347.15.64.778.

**Bologna - Percorso biennale per operatore olistico**

Il Comitato Regionale CSEN dell'Emilia Romagna - in collaborazione con l'ISM (Istituto di Scienze Manuali) diretto da Maurizio Mioli - organizza a Bologna un percorso biennale per operatore olistico. Un'emergente domanda di cultura salutista apre interessanti prospettive occupazionali. All'operatore olistico del benessere si chiede oggi una preparazione eclettica (nozioni teoriche, abilità manuali, tecniche costantemente aggiornate, ecc.) per essere competitivi in un'area che registra una crescita esponenziale. Pertanto il ventaglio ISM - CSEN spazia ormai a tutto campo dai corsi di formazione per operatori yoga nell'età evolutiva alla scuola di formazione biennale per operatori del massaggio olistico ad indirizzo posturale (accreditata dalla SIAF - Società Italiana Armonizzatori Familiari). Per informazioni tel. 3284117432 ([maurimioli@libero.it](mailto:maurimioli@libero.it) - [www.csenemiliaromagna.it](http://www.csenemiliaromagna.it)).

(continua a pagina 21)



**RUBRICA DI SABRINA PARSÌ CONSULENTE ATTIVITÀ OLISTICHE CSEN**

## E V E N T I

*Segnalare progetti, seminari, attività olistiche per migliorare la qualità della vita (e-mail: [news@cse.it](mailto:news@cse.it))*

### A Savona il progetto sociale CSEN "Yoga bimbo"

Il Comitato Provinciale CSEN di Savona ed il Centro Studi Yoga Samadhi hanno elaborato il progetto sociale "Yoga bimbo". Insegnanti altamente qualificati proporranno ai giovanissimi un percorso propedeutico di educazione motoria per sensibilizzarli alle asana dello yoga. Progressivamente saranno applicate tecniche per consentire l'approccio naturale del bambino allo yoga. La metodologia condurrà dolcemente - attraverso piccoli e semplici esercizi - ad apprendere una corretta respirazione ed a migliorare la consapevolezza della propria corporeità. Meditazione e rilassamento sono componenti fondamentali per l'apprendimento dello yoga. I gio-



IL CENTRO STUDI YOGA SAMADHI  
PRESENTA PROGETTO SOCIALE  
YOGA BIMBO

IL DOLCE SUONO DELLE CAMPANE  
TIBETANE  
LIBERAMENTE MANDALA  
DISEGNO LO YOGA  
RESPIRO PACE

vanissimi giungeranno ai vari step formativi con una dolce gradualità sussidiata dalle indispensabili, fondamentali connessioni ludiche e narrative. Lo yoga diventa per il bambino un'ecologia mentale, un messaggio educativo e formativo, un codice comportamentale e salutista, un patrimonio valoriale che lo accompagnerà per tutta la vita. Lo yoga svolge anche un importante ruolo di prevenzione posturale in quanto i giovanissimi - costretti per lunghe ore nei banchi di scuola che non sono sempre ergonomici - accusano varie forme di scoliosi, di paramorfismi, di lordosi ed altre patologie talvolta irreversibili. Lo yoga dunque come metodo pedagogico e terapeutico per tutelare l'integrità psicofisica delle nuove generazioni. Per informazioni [mauro.diotto@alice.it](mailto:mauro.diotto@alice.it) - [centrostudiyogasamadhi@gmail.com](mailto:centrostudiyogasamadhi@gmail.com)

*Inviare i comunicati degli eventi con un anticipo di 20/30 giorni.*

### Pistoia - Incontri relazionali genitori/figli ed atleta/gruppo

Il Comitato Provinciale CSEN di Pistoia e lo Studio Adel organizzano due incontri presso la Sala Consiliare del CONI. Mercoledì 23 gennaio alle ore 20.30 si svolge la conferenza sul tema *“La gestione del genitore nell’attività sportiva del figlio”*. E’ un confronto diretto utile per lo sviluppo delle relazioni fra l’allenatore ed il genitore nel rispetto del sano divertimento, dell’impegno e della performance. Sabato 26 gennaio alle ore 15.00 il seminario *“Metodi ed approcci alla comprensione del gruppo e dell’atleta”*. Nel corso dell’incontro vengono analizzati i tratti della personalità secondo i vari modelli psicosociali dove la persona interagisce e reagisce all’ambiente. Per informazioni tel. 333.48.14.972 ([ufficiostampa@csenpistoia.it](mailto:ufficiostampa@csenpistoia.it)).

### Palermo - Manifestazione sportiva multidisciplinare

Presso il Palaoreto di Palermo si è svolto recentemente un grande evento sportivo regionale organizzato dal Comitato Provinciale CSEN di Palermo. Hanno partecipato oltre 250 atleti. Finalità precipua della performance polivalente - ha dichiarato il Presidente Provinciale Pietro Civiletti - è stata quella di far conoscere alla provincia di Palermo la realtà degli sport minori ignorati dai media e spesso trascurati dalle istituzioni locali. In programma numerose esibizioni di ginnastica, lotta libera, judo, aikido, taekwondo, tiro con l’arco, softair, danza (cubana, sportiva e classica). Inoltre sono stati presentati alcuni video sul nuoto sincronizzato e sul tiro con l’arco. Presenti sul parquet Alessia Chimera e Martina Lo Cascio stelle del taekwondo. Sono intervenuti anche i campioni nazionali di lotta libera Massimiliano Chiara, Marco Azzarello, Vincenzo Rizzotto e l’atleta campione nazionale Claudio D’Angelo del jiu jitsu della ASD *“New Center Body Sistem”*. L’ASD GUN di Palermo ha eseguito una dimostrazione di softair. Ha partecipato il Commissario Tecnico di Tiro con l’arco dell’Italia paraolimpica Guglielmo Fuchsova, oro a Londra 2012. In questa disciplina si sono esibiti la campionessa Veronica Floreno ed il normodotato Fabio Fuchsova. Fra le autorità intervenute il Presidente del Consiglio Provinciale di Palermo dott. Tricoli, il Presidente del Coordinamento Provinciale degli Enti Sportivi dott. Marcello Saieva ed il Presidente CSEN di Palermo con tutto lo staff provinciale.



### Genova - Nuovi impianti sportivi per il CSEN

Finalmente la Genova sportiva si riappropria di una struttura importante che torna ad essere disponibile per tutti gli sportivi. L’impianto sportivo di Coronata per i prossimi 10 anni sarà gestito dall’Associazione Sportiva Calcio Liguria CSEN. Sui 2 campi sportivi è stata collocata erba sintetica di nuovissima generazione. Inoltre sono state interamente ristrutturata la recinzione e l’illuminazione. L’area di Coronata torna ad essere una delle più apprezzate dagli sportivi genovesi. L’Associazione Calcio Liguria CSEN, che ha un impegno di gestione dell’area per i prossimi 10 anni, intende mettere la struttura a disposizione di chiunque ne faccia richiesta: Associazioni, Enti, Federazioni, Circoscrizioni, Scuole Calcio, Tornei Aziendali, allenamenti, ma anche semplici partite tra amici. Chi desidera informazioni circa l’utilizzo della struttura di Coronata (spazi, disponibilità, modalità di utilizzo) può contattare l’Associazione Sportiva Calcio Liguria CSEN al numero telefonico 347.69.51.871 oppure scrivendo ad [info@calcioliguria.com](mailto:info@calcioliguria.com).

### Vercelli - Si intensificano progettualità e visibilità

Il Comitato Provinciale CSEN di Vercelli intensifica le attività e consolida la presenza sul territorio. Sono in crescita tutte le aree progettuali che consentono al CSEN di essere interlocutore privilegiato degli enti locali per l'associazionismo sociale e per la promozione sportiva. "Tutte le risposte alle tue domande" è lo slogan che campeggia sui mega-manifesti al fine di ribadire una qualificata e capillare mission al servizio delle associazioni sportive dilettantistiche, dei sodalizi culturali, delle associazioni di promozione sociale e dei circoli ricreativi. Una campagna incisiva che progressivamente invade i paesi della provincia, le pagine web, i media della carta stampata, i network radiofonici e televisivi. Il Vice Presidente Provinciale CSEN Paolo Foscolo (nella foto) ha inviato alla nostra redazione le testimonianze fotografiche dei primi mega-manifesti collocati a Borgosesia ed a Varallo. Le dimensioni (6 metri di base per 3 metri di altezza) polarizzano l'attenzione e costituiscono un punto di riferimento per tutte le componenti sociali e per tutte le fasce di età. E' una versione moderna ed occidentale del tradizionale "dazibao" cinese.



## Inviare articoli e foto all'indirizzo e-mail: [news@csen.it](mailto:news@csen.it)

I settori tecnici, i comitati territoriali e le società sportive sono invitati a comunicare alla redazione del nostro magazine gli eventi da realizzare sotto l'egida del CSEN. Gli articoli devono pervenire in word. Foto, locandine, manifesti, ecc. devono essere trasmessi in formato jpg. E' preferibile annunciare le manifestazioni 15 giorni prima della loro realizzazione. Saranno privilegiate immagini di atleti "in movimento" protagonisti di una visibilità dinamica che susciti spinte emotive di identificazione e di emulazione.

**Direttore Editoriale** Francesco Proietti

**Direttore Responsabile** Sabrina Parsi

**Capo Redattore** Tommaso D'Aprile

Direzione Nazionale CSEN - Via L. Bodio, 57  
00191 Roma - Tel. 06/32.94.807  
Fax 06/32.92.397 - [www.csen.it](http://www.csen.it) - [info@csen.it](mailto:info@csen.it)

Autorizzazione del Tribunale di Roma  
n. 2/2012 del 26.01.2012

**Magazine quindicinale on line**

**Anno II - N. 9 - 15 gennaio 2013**

**Inviare articoli e foto a: [news@csen.it](mailto:news@csen.it)**

**Legge sulla privacy:** In ottemperanza alle disposizioni sulla privacy (Legge 675 del 31/12/96 modificata dal d.l.196 del 30/06/2003) coloro - che non gradiscono ricevere queste comunicazioni periodiche - possono chiedere via e-mail o fax di essere depennati dalla mailing list del nostro magazine on line "cseNews".