



Buongiorno e Ben Ritrovati!!!

Speriamo che questa lunga quarantena non vi stia pesando troppo e che stiate tutti bene, vedrete che con un po' di pazienza e di buona volontà supereremo questo momento, ci mancano veramente tanto!!

Siamo qui di nuovo a proporVi qualcosa, il Maestro Pasqualino Vi invia degli esercizi fisici da fare a casa per tenerVi allenati ed in forma, noi cerchiamo di darvi degli stimoli diversi..

Perché le Arti Giapponesi sono anche questo, allenare la mente e il corpo insieme, lo dicevano anche i Romani “ Mens Sana in Corpore sano”.

Questa volta vorremmo darVi uno spunto differente, vorremmo proporVi il nostro primo:



## CONCORSO DI POESIA HAIKU e SENRYU:

Ogni iscritto al Doushindojo ed ogni genitore, fratello o sorella, potrà inviare un proprio componimento Haiku e noi selezioneremo i migliori per ognuna di queste categorie :

- 1) **Genitori e Adulti (18 anni +)**
- 2) **Scuole elementari**
- 3) **Scuole Medie e Superiori .**

Ogni Vincitore riceverà un premio in natura personalizzato offerto dall'associazione che verrà rivelato e consegnato in occasione della festa di fine anno che si terrà, presumibilmente, a fine maggio, una volta finita l'emergenza .

Se volete avere più informazioni sulla poesia Haiku e Senryu, potete trovarle sulla nostra pagina [www.doushindojo.it](http://www.doushindojo.it) sezione Cultura giapponese, ma riportiamo qui le regole principali :

- 1) Un Haiku/Senryu è costituito da tre versetti, uno da 5, uno da sette ed uno ancora da 5 sillabe esattamente in questo ordine.
- 2) Un Haiku dovrebbe avere un riferimento alla stagione (Kigo) o al momento del giorno (Piccolo Kigo)
- 3) Un Senryu non deve avere necessariamente Kigo o Piccolo Kigo, ma sarebbe meglio avesse un intento ironico o divertente.
- 4) Si può usare la Sinalefe ( quando una parola finisce con una vocale e la successiva inizia con una vocale, le sillabe finale ed iniziale vengono contate come una)

Queste sono le regole base, se volete approfondire, potete cercare sul nostro sito le altre caratteristiche degli Haiku come il [Kireji](#), [Wabi/sabi](#), [Mono No Aware](#), [Yugen](#), [Karumi](#) e [Shiori](#) , che rendono gli Haiku più Vivi e toccanti.

Potete inviarci le poesie **ENTRO E NON OLTRE IL 30 APRILE**, via mail all'indirizzo [doushindojo@gmail.com](mailto:doushindojo@gmail.com) specificando nella mail nome, cognome e a che categoria si appartiene. Nel caso dei genitori e fratelli/sorelle, si prega di specificare anche il nome del ragazzo/a iscritto/a all'associazione.

Aspettiamo i Vostri componimenti, **GANBATTE' KUDASAI!!!**

[www.doushindojo.it](http://www.doushindojo.it) [doushindojo@gmail.com](mailto:doushindojo@gmail.com) asd doushindojo: arti marziali e cultura Giapponese - Sedico

Ecco alcuni esempi:

**Il vecchio pruno  
Anche il suo ultimo giorno  
Fiorisce ancora**

(LG)

Sillabazione:

Il – vec - chio - pru - no

An - cheil - suoul - ti - mo - gior - no (ci sono due sinalefe)

Fio - ri - scean - co - ra (una sinalefe)

**Kigo:** Il Pruno (ume in giapponese) fiorisce in primavera  
percepisce il **Mono No Aware** (sentimento) e lo **Yugen** (il Mistero) ?



**Neve sui monti:  
Primo giorno d'estate  
Sotto il piumino**

(LG)

Sillabazione:

Ne – ve - sui - mon - ti

Pri - mo – gior – no - des – ta - te

Sot - toil – piu – mi – no (una sinalefe)

Pur avendo il **Kigo** (*primo giorno d'estate*) l'intento ironico  
che ci fa scappare un sorriso lo definisce meglio come  
**Senryu**.

Dopo *Neve sui Monti* si percepisce una piccola pausa  
(**Kireji**)

**Rivedo ancora  
Il viso di mio padre  
Dentro lo specchio**

(LG)

Sillabazione:

Ri - ve - doan - co - ra (una sinalefe)

Il – vi – so - di - mio - pa - dre

Den – tro – lo – spec - chio

In questo caso non c'è **Kigo**, ma può essere considerato un Haiku poiché si  
avvertono il **Sabi** (la patina che avvolge le cose usurate dal tempo, che le  
rende affascinanti), il **Mono No Aware** cioè la nostalgia per il tempo che passa  
e lo **Yugen** (la profondità ed il mistero)

俳句