



► INTERVISTA  
AL M° ANDREA RIVA ..... 1



► ALIMENTAZIONE DEGLI  
SPORTIVI ..... 3



► RICETTA MESE DI  
GENNAIO ..... 4

○ 2012

○ 1ª edizione

○ 01/2012

# La Luce PRESS

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA "LA LUCE"  
MENSILE DI FATTI EVENTI NOTIZIE ANEDDOTI CURIOSITÀ

*Da oggi la ASD La Luce inizia un nuovo percorso  
vuole creare per i propri iscritti una forma originale di comunicazione.*

## INTERVISTA AL M° ANDREA RIVA

### Da quanti anni pratici karate?

- Ho iniziato alla fine del 1975, quando avevo appena compiuto 16 anni.

### Cos'è cambiato da allora, a parte te?

- Come tutto a questo mondo, è inevitabile vi siano dei cambiamenti. E' insito nelle cose.

E' cambiata la società; abbiamo preso consapevolezza di quest'arte e di tutte le arti marziali in genere; così che anche noi, appartenenti al mondo occidentale, siamo entrati in questo circuito, prendendo parte al cambiamento. Attenzione, però, a non pensare di avere compreso appieno certe culture che appartengono ancora a popoli che hanno fatto della loro filosofia la loro evoluzione. Quando ho iniziato io, direi una decina d'anni dopo che i più grandi Maestri hanno portato in Italia ed in Europa il karate moderno, quello del maestro G. Funakoshi, c'era molta reverenza verso il Giap-

pone in genere; nelle palestre, per esempio, era presente la bandiera giapponese; il modo di insegnare era più brusco. Penso, un po' perché appartenere ad un modo di relazionarsi marziale che rispecchiava il paese di origine; un po' perché, anche da noi, fosse ancorato alla vecchia generazione; il rispetto per chi era più grande di noi, i nostri nonni lo facevano pesare. Mi riferisco, per nonni, a chi era nato alla fine '800, inizio '900. Poi la società è cambiata, per alcuni versi in meglio, per altri decisamente in peggio, e sono venuti meno certi rigori. Questo si è manifestato anche nel karate, oserei dire, ovviamente.

**Stai dicendo che il karate è meno duro, non è più il vero o, quanto meno, quel karate?**

..... segue a pag. 2



## MONDO YOGA

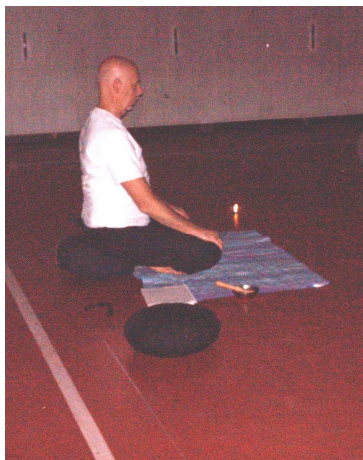
Con il mese di novembre 2011 l'Associazione "La Luce" ha ampliato il proprio repertorio di attività con l'avvio di un corso di Yoga, disciplina adatta a tutti: giovani ed anziani, uomini e donne, che mira al raggiungimento dell'equilibrio psicofisico attraverso esercizi fisici *asanas*, controllo della respirazione *pranayama* ed esercizi di meditazione *raya yoga* che aiutano a liberare la mente dai condizionamenti e dallo stress accumulati ogni giorno per ritrovare alla fine felicità ed armonia.

Le lezioni sono condotte da Claudio Frasonà (vedi prima pagina del sito [www.laluce.org](http://www.laluce.org)).

Ci si ritrova tutti i **giovedì dalle ore 18,45 alle 20,30**, nella palestra trasformata per l'occasione con luci soffuse, musica rilassante e profumi d'incensi per praticare questa antica disciplina verso un percorso di rilassamento ed armonia,

guidati dalla voce serena dell'Insegnante alla scoperta del proprio corpo e della propria mente.

..... segue a pag. 2



- Assolutamente no! Se così fosse, sarebbe come dire che tu, solo perché non sei più quella di vent'anni fa, non sia più tu. Il cambiamento è alla base di tutte le cose. Cercherò di essere sintetico. Quando sono incominciate le gare di karate, si sono dovute fissare delle regole; in primis, ci metterei il controllo del colpo. A questo punto non sarebbe più karate, perché lo spirito del karate, prevede di impiegare le tecniche sì, solo per difesa, ma di usarle in modo efficace, reale. A questo punto è evidente che si sono dovute fissare delle regole, delle convenzioni, adattandoci a queste nuove possibilità di applicazione del karate. Se ci

fai caso, ho usato il termine possibilità che diventa un valore aggiunto alla pratica. Una possibilità non è un vincolo, una restrizione, ma un'opportunità, quindi un fattore migliorativo. Pensa se ti dicessi che ho inventato un gioco nuovo, a cui non potremmo giocare perché, per un suo fattore intrinseco, sarebbe inapplicabile. Cosa ce ne faremmo? Nulla.



*Fine prima parte; continua nel prossimo numero*

da pag.1 MONDO YOGA

Una praticante ha dichiarato: "dopo le lezioni ho molta più energia; le āsana e la campana tibetana mi generano sensazioni di leggerezza e armonia e, soprattutto, il sorriso sulle labbra"



.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## NUTRIZIONE NEGLI SPORTIVI

Linee guida .....

Spesso gli atleti dimenticano che una corretta alimentazione porta benefici nel lungo periodo e determina anche i livelli di prestazione. Il cibo è la benzina che ci serve per vivere. Diamo qui alcuni suggerimenti tratti da una pubblicazione importante.

Una corretta alimentazione è importante non solo per mantenere in perfetta efficienza il nostro organismo, ma anche per la possibilità di migliorare la propria prestazione fisica-sportiva, sia che si tratti di attività amatoriale che agonistica; chiaramente la preoccupazione nasce non per sportivi professionisti, ma per tutti coloro che non hanno un personale tecnico e medico altamente qualificato che possa controllarli. Indagini svolte tra i giovani che praticano sport ha rivelato che le loro abitudini alimentari sono molto spesso errate e caratterizzate, il più delle volte, da un aumento nella loro dieta di grassi e proteine e da una diminuzione di carboidrati, mentre si è visto che rispetto a un non sportivo i giovani sportivi tendevano piuttosto ad aumentare la quantità di cibo.

**FABBISOGNO ENERGETICO**  
 L'organismo ha un suo metabolismo basale che è quello necessario per "farlo funzionare" in condizioni di riposo, cioè quello necessario alle funzioni vitali dell'organismo, a questo va aggiunto quello derivante dalle necessità di vivere (muoversi, parlare, mangiare) e dall'attività sportiva. Esistono numerose tabelle che in base al sesso, all'età, al peso, ma anche a numerosi altri fattori, evidenziano il fabbisogno energetico dell'organismo. Il calcolo preciso è difficile: il Karate è solitamente classificato come sport pesante che comporta un consumo energetico da 7,5 a 10 Kcal/min, ciò vuol dire che mediamente un'ora di Karate determina un consumo variabile da 450 a 600 Kcalorie. Questi valori sono destinati a variare in rapporto alla durata dell'esercizio, al grado di allenamento, alla tecnica ed alla

velocità di esecuzione, alla temperatura ambientale, ecc. Un esempio basti per tutti: un uomo di 70 Kg che corre in piano alla velocità di 9 Km/h consuma 720 Kcal, correndo a 18 Km/h consuma 1300 Kcal, a 21 Km/h sono 2300 Kcal e a 29 Km/h salgono a 7800 Kcal.

**DIGESTIONE E DIGERIBILITÀ DEGLI ALIMENTI**

Nella cura della propria alimentazione è bene considerare alcuni fattori importanti: innanzitutto i tempi di digestione che variano a seconda del tipo di alimento consumato: i glucidi sono i primi ad essere digeriti, seguono le proteine e infine i lipidi. Altra cosa da tenere in considerazione è che il tubo digerente è praticamente sempre in attività e in particolare dopo il pasto raramente lo stomaco è vuoto prima di 3 ore e l'intestino tenue è ancora attivo 6 ore dopo. Inoltre i metodi di cottura possono influenzare la velocità di digestione. Per la carne la cottura alla griglia, allo spiedo o in frittura la rende meno digeribile, mentre la cottura tipo bagnomaria, stufato o stracotto la rende più morbida e digeribile anche se i lunghi tempi di cottura determinano una maggiore perdita nutritiva. Agnello e maiale sono la carni più digeribili. La cottura tipo roos-beef, senza bruciature, assicura un valore nutritivo elevato. La frittura è quella che comporta una maggiore perdita di valore nutritivo e un tempo di digestione più lungo, dovuto anche al grasso utilizzato per friggere. Per le verdure è conveniente la cottura a vapore o comunque in poca acqua e per tempi limitati e, quando possibile, con la buccia. Le cotture a vapore, in pentola a pressione e a microonde sono le migliori per conservare il valore nutritivo degli alimenti. La cottura ideale per le uova è "alla cocche" perché l'albumina risulta più digeribile cotta mentre il tuorlo lo è crudo. Per mantenere le vitamine e le proteine del latte è bene non farlo bollire ma berlo appena tiepido.

.... segue a pag. 4

Stage di Primavera

12MARZO

SIETE TUTTI INVITATI

Presso la scuola elementare di via Cesari  
 Tel.: 555-555 5555



Tradizionalmente il karategi, nasce bianco e questa è la tinta che dovrebbe avere. La motivazione risiede nel simbolo di purezza che questo colore rappresenta, che dovrebbe essere caratteristica d'ogni karateka. Si dice che il karategi deve essere bianco come il fiore di ciliegio il quale, insieme alla spada, era il simbolo dei samurai e quindi sinonimo di forza, purezza d'animo e coraggio. Un altro valido motivo per cui il karategi è bianco sta nel fatto che, in caso di ferite accidentali, il colore del sangue è immediatamente messo in risalto, consentendo un tempestivo soccorso

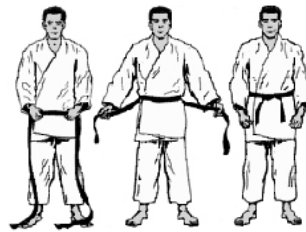
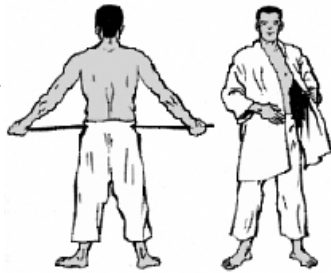


The Karate Uniform

## Come si indossa

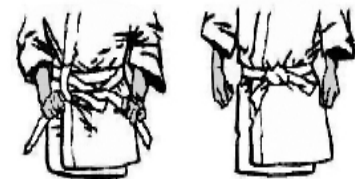
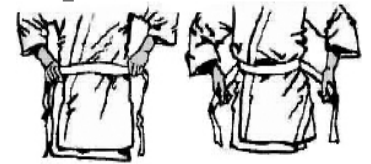
Indossare i pantaloni.

1. Tirare il laccio posto sui fianchi (se presente), stringendo opportunamente i pantaloni in vita, e allacciarlo con un nodo ben saldo.
2. Indossare normalmente la giacca, con l'accortezza di porre il bordo sinistro sopra il destro sia per gli uomini che per le donne.
3. Appoggiare la parte centrale della cintura sotto l'addome.
4. Passare le estremità, di lunghezza uguale, attorno al corpo, appena sopra le natiche, incrociarne i capi e ritornare sul davanti.
5. Allacciare la cinta con un nodo piatto ben stretto perché non si scioglia nella pratica e impedisca alla giacca di scomporsi facilmente.



## Come si annoda la cintura

1. Prendere il centro della cintura e appoggiarlo al centro del ventre, circa quattro dita sotto l'ombelico.
2. Facendo scorrere la cintura nel palmo delle mani, avvolgetene prima le due estremità dietro la schiena e poi riportatele davanti, compiendo un doppio giro intorno ai fianchi.
3. Incrociare le due estremità prendendo il lembo veniente da destra nella mano sinistra e quello veniente da sinistra nella mano destra. Il lembo sinistro si troverà al di sopra del lembo destro.
4. Passare il lembo sinistro con le dita della mano destra fra il karategi e la cintura, mantenendo la cintura adeguatamente stretta intorno ai fianchi.
5. Per annodare, prendere l'estremità destra e passarla al di sopra della sinistra, quindi internamente, tirate con decisione le due estremità della cintura per bloccare bene il nodo così ottenuto, lasciando cadere due penzoli ai lati di quest'ultimo.
6. Il nodo cosiffatto risulterà piatto e quadrato e non si disfarà facilmente tirando la cintura.



## STORIE ZEN DA RACCONTARE

### Libertà delle Opinioni

Un giorno un re riunì alcuni ciechi e propose loro di toccare un elefante per constatare come fosse fatto.

Alcuni afferrarono la proboscide e dissero: "Abbiamo capito: l'elefante è simile a un timone ricurvo".

Altri tastarono gli orecchi e dichiararono: "È simile a un grosso ventaglio".

Quelli che avevano toccato una zanna dissero: "Assomiglia a un pestello".

Quelli che avevano accarezzato la testa dissero: "Assomiglia a un monticello".

Quelli che avevano tastato il fianco dichiararono: "È simile a un muro".

Quelli che avevano toccato una gamba dissero: "È simile a un albero".

Quelli che avevano preso la coda dissero: "Assomiglia a una corda".

Ognuno era convinto della propria opinione. E, a poco a poco, la loro discussione divenne una rissa.

Il re si mise a ridere e commentò: "Questi ciechi discutono e altercano. Il corpo dell'elefante è naturalmente unico, e sono solo le differenti percezioni che hanno provocato le loro diverse valutazioni e i loro errori". (Buddha)

**Commento:** Questa parabola buddhista mette in evidenza la parzialità delle opinioni e delle dottrine umane, che portano a scontri e a guerre. tutti pretendono di aver ragione, di essere in possesso della verità, di aver avuto esperienze inoppugnabili. E, in un certo senso, tutti affermano un brandello della verità. Ma, per poter cogliere l'essenza delle cose, occorre saper prescindere da idee preconcepite: occorre trascendere dalla propria mente. Meditare significa cancellare il bagaglio delle esperienze accumulate per rapportarsi direttamente alla realtà.

**ALIMENTAZIONE NEL PERIODO DI ALLENAMENTO**

Una volta stabilito il fabbisogno energetico giornaliero occorre impostare la dieta. L'alimentazione migliore è quella che si rifà al modello mediterraneo dove l'apporto glucidico sarà del 55-65% , del 20-30% quello dei lipidi e del 10-15% quello delle proteine. L'assunzione di alcol è consentita ma dovrà essere moderata. E' consigliabile assumere nell'arco della giornata almeno 2 -2,5 litri d'acqua. Inoltre è opportuno distribuire l'assunzione di cibo in tre pasti principali e due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio. La colazione sarà la classica all'italiana con latte, pane, biscotti secchi, burro e marmellata, aggiungendo eventualmente uova o prosciutto per garantire il 20-25% dell'apporto energetico giornaliero. Il pranzo sarà suddiviso in un primo di pasta, un secondo di carne o pesce o uova o latticini, pane, verdura e frutta. La cena sarà impostata in modo simile, aumentando leggermente le quantità rispetto al pranzo. Gli spuntini saranno a base di frutta.

**ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DI GARA**

L'energia necessaria all'organismo per svolgere le sue attività deriva principalmente dai glucidi e dai lipidi che possono essere immagazzinati nei muscoli, nel fegato e nel tessuto adiposo, mentre le proteine contribuiscono alla spesa energetica soprattutto in condizioni metaboliche particolari. Durante il riposo la maggior parte dell'energia utilizzata deriva dai grassi mentre nelle fasi iniziali di un intenso esercizio fisico sono i carboidrati che forniscono energia; col perdurare dell'esercizio che porta ad un esaurimento delle riserve di zuccheri immagazzinati come glicogeno nel fegato e nei muscoli, le necessità energetiche vengono coperte sempre più dai lipidi che risultano però un carburante meno efficace e comunque non in grado di mantenere lo stesso livello di intensità dell'esercizio. Una caratteristica dell'allenamento

è quella di aumentare il glicogeno muscolare e quindi di ritardare la riduzione del rendimento muscolare e la comparsa della sensazione di fatica. Sempre allo scopo di risparmiare i depositi di glicogeno, il pasto pre gara dovrà essere prevalentemente glucolipidico, non abbondante e costituito per il 60-65% da zuccheri complessi (pasta), per il 10% di proteine e per il restante 25-30% di lipidi. Del tutto sbagliato è l'uso di mangiare bistecca e insalata prima dell'impegno sportivo, perché una simile abitudine diminuisce in realtà le prestazioni atletiche. L'obiettivo nella impostazione della dieta sarà quello di fornire un sufficiente quantitativo di energia, evitando il più possibile stati di carenza energetica e senza provocare disturbi digestivi; inoltre sarà necessario un intervallo almeno di tre ore tra il pasto e l'esercizio fisico perché il processo digestivo sia completato e per non provocare un eccessivo afflusso di sangue negli organi della digestione a scapito dei muscoli nel momento del maggiore bisogno energetico. Nell'attesa della gara è consigliato bere un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di zucchero o glucosio o miele (250 ml con 10 g di glucidi). Durante la gara se l'impegno non supera i 45 minuti non è necessario alcuna integrazione diversamente se la prova si prolunga è necessario consumare da 20 a 80 g di zuccheri per ogni ora successiva i primi 45 minuti. Importantissimo è inoltre non arrivare mai a sentire la sensazione di sete perché questo è uno stimolo fisiologico che si avverte solo quando l'acqua circolante libera (circa 2 litri) è stata esaurita col rischio di andare incontro a una pericolosa disidratazione. L'ideale è quindi bere, a piccoli sorsi, acqua moderatamente zuccherata con glucosio o maltodestrine. Col caldo, per compensare la maggiore perdita idrosalina, sarà opportuno somministrare soluzioni saline moderatamente zuccherate.

Tratto da "Alimentazione ed esercizio fisico" dei Prof. L. ARSENIO e A. STRATA, Ed. Barilla G. e R. F.lli, 1995

**RICETTA**

**Sushi di Melanzane/ Zucchine**



**INGREDIENTI:**

- Melanzane/Zucchine precedentemente grigliate
- 200 g di feta o mozzarella
- pepe rosa
- menta

Una ricetta velocissima che può essere presentata agli ospiti anche per un gustoso aperitivo accompagnato da un cocktail fatto con Cointreau, succo alla pesca, poche gocce di succo di limone e acqua minerale.

Grigliate le melanzane o le zucchine, quindi tagliate il formaggio a cubetti e avvolgete ogni pezzetto di formaggio da due mezze fette di melanzane/zucchine. Per tenere insieme l'involtoino usate uno stecchino di legno.

Disponete il sushi su un piatto da portata e poi aggiungete per guarnire pepe rosa e foglioline di menta.

**ATTENZIONE CONCENTRAZIONE DIVERTIMENTO**

**Spiegazione dello Sudoku**

Scopo del gioco è completare lo schema classico (81 caselle, 9 blocchi, 9 righe x 9 colonne) in modo che ogni colonna, ogni riga e ogni blocco contenga tutti in numeri da 1 a 9, nessuno escluso e senza ripetizioni.

Alcuni numeri sono già contenuti nello schema, in modo da indirizzare la soluzione. Più numeri inserite nello schema, più diventa veloce arrivare alla soluzione finale.

1	2					6		
				6				
	9				2	3	4	
6			5			8	1	4
	1	2				7	6	
7	4	5			1			3
	8	3	1				9	
				9				
		1					7	6



**La luce Press 2012**

- II° gara provinciale CSI
- Approfondimenti yoga
- Intervista al M° Andrea
- Ricetta veloce
- Calendario eventi 2012

**ASD**  
*La Luce*

20161 MILANO  
Via D.B. Grazioli 11  
www.laluce.org