

## A Milano c'è la casa dove si addestrano gli ultimi samurai



Le arti marziali della più pura tradizione giapponese hanno trovato casa a Milano, in un autentico *dojo*, il luogo in cui si imparano queste secolari discipline. Al Rasen Spazio Budo Zen hanno pensato a tutto, a partire dagli ambienti, caratterizzati da un design essenziale e minimalista. Niente attrezzi per il fitness, perché qui si insegnano e si praticano solo le tradizionali

arti dei samurai: Kendo (scherma), Iaido (l'arte di estrarre la spada dal fodero e colpire), Jodo (l'arte di combattere con il bastone medio), Karate, Koryu (le scuole più antiche) e meditazione zen buddista. Nicola Casamassima, istruttore 5° Dan di Kendo e 5° Dan di Iaido, spiega: «In un'arte marziale come il Kendo, la meditazione ha

un ruolo molto importante. Non è né fine a se stessa, né limitata all'attività sportiva, ma si trasferisce nel quotidiano, e diventa stile di vita, un modo per affrontare, con mente lucida, anche lo stress di tutti i giorni». Info: Rasen Spazio Budo Zen, Via Pianell 21, Milano, 329.4191848 oppure 02-66.11.72.44, o ancora [www.rasenbudozen.com](http://www.rasenbudozen.com)