

## **Ferrara: il cerchio, il bambino, il sovrano e il Maestro Kobayashi....**

di Danielle Borra con il contributo di Fernando Cordua, Enrico Fongaro, Leo Menozzi e Claudio Zanoni

Ferrara ancora una volta ospita uno stage di Iaido questa volta con il Maestro Kobayashi, 8° Dan Hanshi e con il Maestro Tatenò, 8° dan Kyoshi. Sabato mattina iniziamo a lavorare divisi in due gruppi, fino a 2° Dan lavoreranno con il Maestro Tatenò, dal 3° in su con il Maestro Kobayashi.

Il Maestro Kobayashi lo conosciamo da tempo, è già venuto in Italia molte volte, ma ogni volta è per me una sorpresa constatare la profondità della sua pratica e l'entusiasmo, la generosità con cui cerca di trasmetterci le sue conoscenze. Per due giorni ci parla un po' di tecnica, del modo di impugnare, di come usare la tsuba a nostro vantaggio, dell'importanza di sayabiki..... e molto di hara, dell'importanza dell'atteggiamento mentale che si deve avere durante un kata, di Ki, della progressione nello Iaido.....

Ma non pensate che non si sia lavorato, sabato mattina iniziamo e, con un ritmo decisamente sostenuto, continuiamo a fare kata per tutta la mattina, così anche il pomeriggio e la domenica, sinceramente non ricordo nemmeno quanti Mae ho fatto, ma erano veramente tanti perché si sa la teoria deve vivere attraverso la pratica e non c'è altro modo di realizzare questa cosa se non praticare e ancora praticare.

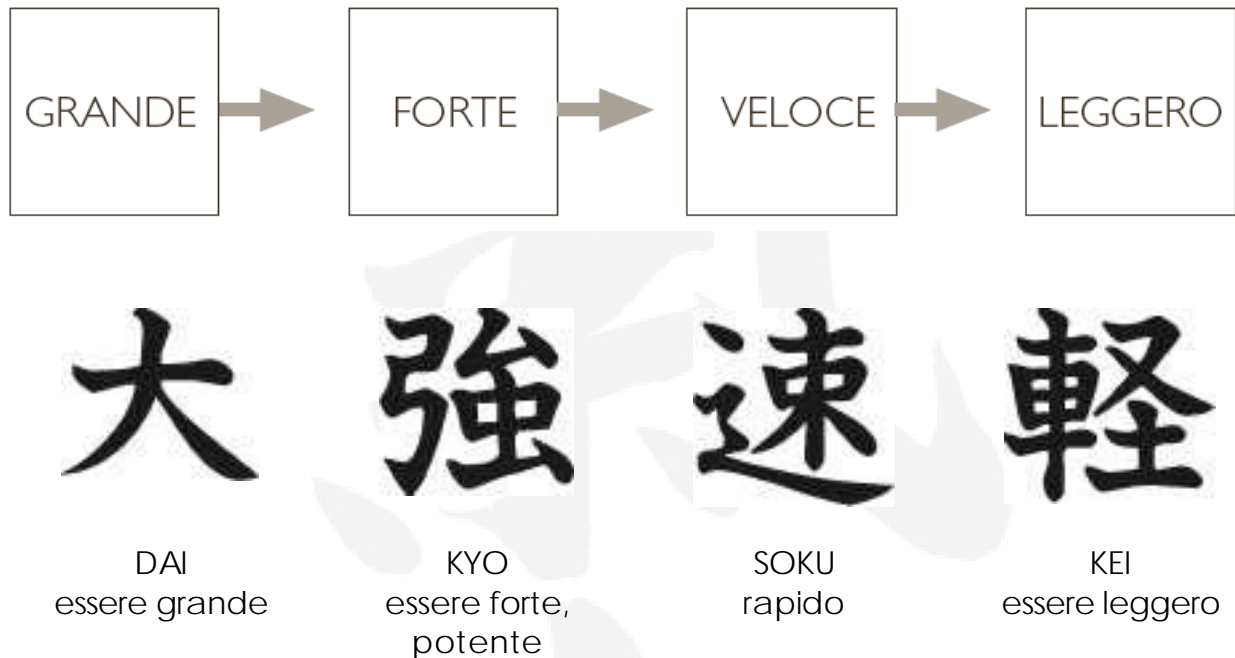
Anche questa volta uno stage bellissimo grazie anche all'impareggiabile lavoro di traduzione di Enrico Fongaro.

Difficile scrivere quello che ci ha insegnato ma è un peccato non tenere traccia di quanto ci dicono questi preziosissimi "vecchietti" che passano da noi. Per questa volta ci provo io con il contributo di altri, per fortuna ora c'è una commissione cultura CIK .....

Andiamo per punti senza la pretesa di essere esaustivi .

- la SIMMETRIA del nostro corpo, argomento già affrontato con il Maestro a Dicembre: Il maestro ci spiega, camminando, che noi naturalmente cerchiamo e troviamo questa simmetria quando ci muoviamo, naturalmente il nostro corpo bilancia l'avanzamento della gamba destra con l'avanzamento del braccio sinistro. Si mantiene naturalmente un bilanciamento attraverso arti che si muovono in contrapposizione. Anche nello Iaido questa simmetria va mantenuta, ricercata, realizzata e ancora mantenuta. Per esempio, dice il Maestro, in Mae durante il taglio tendiamo naturalmente a portare avanti la spalla destra. Diventa fondamentale cercare di bilanciare il nostro corpo con l'ingresso dell'anca sinistra, nello Iaido le anche aiutano a creare la simmetria annullando o limitando la propensione delle braccia a sbilanciare il corpo.

- L'importanza di KIRITSUKE. Bisogna sempre ricercare una corretta esecuzione del taglio. Per realizzarla è importante togliere la forza dalle braccia e riuscire a tagliare con le spalle e con il corpo. E' inoltre importante effettuare un corretto tenouchi e rilassare la presa sulla tsuka tutte le volte che il taglio è finito. Ovviamente ci dà una dimostrazione di ogni passaggio.
- La progressione nello iaido: la progressione dovrebbe avvenire in questo modo<sup>1</sup>



Solo rispettando questa progressione si riesce a costruire uno iaido efficace ed emozionante. Il taglio per esempio per essere corretto deve essere grande, forte, veloce, leggero. Spesso, aggiunge, si vedono solo le prime due componenti.

- IL CERCHIO: nello iaido come nel kendo il cerchio costituisce un'utile metafora di rappresentazione. Nel kata l'esecuzione delle parti che lo compongono deve essere immaginata come un cerchio. Un cerchio dove la velocità, la forza, l'energia iniziale è pari a 0 e quella finale deve essere 10 o 100 o 1000, non ha importanza. Quello che è importante è che al termine dell'esecuzione di quella parte (nukitsuke-kiritsuke-chiburi o noto) si sia raggiunto lo sforzo massimo per poi tornare istantaneamente a zero, perché se così non fosse, se fosse rimasta una riserva, anche solo di 3, il movimento successivo risulterebbe "frenato" da questa riserva. Una riserva che creerebbe tensione, irrigidimento limitando il movimento successivo. L'esempio pratico arriva subito con Mae: nel nukitsuke l'impegno della mano destra è di 4, mentre quello della sinistra è 6 e non può essere che così. Se riesco ad esprimere questa "forza", il mio furikaburi e kiritsuke

<sup>1</sup> A cura di Leo Menozzi

risulterà forte, naturale, veloce e fluido. Il chiburi: anche questo movimento dovrà essere eseguito esprimendo un'energia da 0 a 100. Lo stesso vale per il noto, da 0 a 100 per poi tornare nuovamente a 0. In questo modo lo laido diventa morbido e forte senza che sia necessario metterci forza. Difficile? Beh, sì, ma se a spiegarlo è il M° Kobayashi tutto risulta più comprensibile ed immediato perché la trasmissione, anche questo si sa, non passa solo attraverso le parole.



- L'ATTEGGIAMENTO MENTALE durante l'esecuzione del kata (detto anche il RE e il BAMBINO) è un argomento che viene affrontato durante la cena del sabato. Solo un corretto atteggiamento mentale rende l'esecuzione del kata viva ed emozionante, senza di questo il nostro iaido è spento, noioso, vuoto. Il Maestro dice letteralmente: "È una questione di atteggiamento, tu non devi metterti al livello dell'avversario, quello lo sanno fare tutti, tu devi essere più bravo di lui devi essere migliore devi sovrastarlo!!! Ovviamente tutto questo è nella tua mente. Tu devi essere il Re e lui è sotto. L'esecuzione del taglio risulta inefficace, piccola, il kata insufficiente se non ti sei posto "sopra" il tuo avversario." Il Maestro prosegue raccontandoci che durante una lezione nel suo Dojo, un bambino iperattivo che si muoveva continuamente per tutta la palestra, disturbando e distraendo tutti, quando lui ha eseguito un enbu improvvisamente si è fermato, stringendo forte i pugni, e lo ha guardato come ipnotizzato. "Il vostro laido deve arrivare diretto al cuore di un bambino" ci ha spiegato il Maestro Kobayashi. "Il bambino non può essere ingannato, questo deve essere il vostro iaido sempre" ha aggiunto con un sorriso...
- L'importanza della HARA nel momento di partire con il kata, bisogna sempre far iniziare i propri movimenti a partire dalla pancia, il primo passo di ogni kata lo deve fare la pancia. Tutti i movimenti debbono manifestare la forza del ki.
- Lo SFASAMENTO TEMPORALE: il corpo si muove sempre con un leggerissimo anticipo rispetto alla spada, in questo modo si riesce ad esprimere seme. Le gambe non si devono muovere insieme alle braccia altrimenti il kata muore. La piccola sfasatura temporale che creiamo ci permette di sorprendere l'avversario e nuovamente di creare un kata vivo. E' da questa

cosa che si vede in genere la qualità della pratica. E' un concetto difficile, importante a partire dal 4° dan. Il Maestro cita il concetto di jikansa spiegando che il movimento di taglio dovrebbe avvenire dopo un brevissimo momento di sospensione e cita ad esempio i giocatori di pallavolo durante una schiacciata che ritardano il più possibile il colpo per ingannare il muro degli avversari. Bisogna riuscire a gestire bene questa sfasatura temporale senza distruggere la forma e continuando a fare movimenti grandi perché movimenti grandi indicano uno spirito grande. Spesso per cercare di essere più veloci nel taglio o cercare di realizzare il cambio di ritmo il movimento si rimpicciolisce e questo non va bene.

- La CONSAPEVOLEZZA: i kata vanno eseguiti solo dopo averne ben compreso la logica, il senso. Solo se ne abbiamo veramente capito il significato riusciamo a rendere vivo il kata. Per esempio spesso il nostro Sanpo Giri non è un kata che "vive", si vede chiaramente che nella nostra mente contiamo i passi "uno, due, tre, quattro, cinque..." , non c'è realtà non c'è vita. All'inizio bisogna capire bene il senso del kata, poi bisogna realizzarlo. Si riesce a progredire nello iaido solo lavorando con consapevolezza. Non è necessario praticare tanto e male! Un altro esempio ci viene fornito durante il breve stage arbitrato rispondendo ad alcune delle domande che erano state scritte al Maestro: in Soetetsuki il senso del kata è fondamentale, si deve fare uno tsuki efficace rispetto ad un avversario che non è lontano. Se una persona nell'esecuzione scivola esageratamente in avanti si perde la logica del kata, il senso. Per rendere "vivo" il kata bisogna che sia naturalmente presente l'avversario.

Oltre questi concetti generali il Maestro ha corretto tante altre cose andando da ognuno di noi e cercando di cambiare le cose importanti per ognuno, sempre instancabile e generosissimo, ma di questo è impossibile scrivere.....  
Uno stage veramente splendido.