

Articolo tratto dal libro “Lo sguardo dell’esaminatore di iaido”

(*Shinsain no me*, 2009)

Siete in grado di eseguire “Ni-ku, san-ke”?

Impegnatevi nell’acquisire lo *shu*

Profilo di Ishido Shizufumi, Hanshi: Nato nel 1945 nella città di Kawasaki, prefettura di Kanagawa. Dopo essersi laureato all’Università Nihon, ha iniziato a lavorare per la Chiyoda Glass. Abbandona la compagnia nel dicembre 1976, quando decide di votarsi all’insegnamento presso lo Shinbukan Ishido Dojo. Inizia a praticare iaido nel 1955 con il padre, Ishido Sadataro. Risulta vincitore del campionato nazionale nella categoria settimi dan. Al momento si trova nella posizione di presidente deputato della prefettura di Kanagawa divisione laido e presidente del dojo Ishido. Ha ottenuto l’ottavo dan in laido nel 1994 ed è diventato Hanshi nel 2006. È anche settimo dan kyoshi di Kendo e ottavo dan kyoshi di Jodo.



Ho deciso di impugnare la penna e mettere su carta i miei pensieri, allo scopo di aiutare coloro che stanno praticando laido.

Prima di tutto, esporrò i miei pensieri sullo laido, perché il modo in cui concepisco gli esami è basato su di essi. Da molto tempo si sente dire che “il più profondo segreto dello laido è essere sempre nel momento presente, dovunque ci si trovi, in modo da rispondere celermente a qualsiasi stimolo”. In altre parole, credo che lo laido consista nello sviluppare uno stato mentale in cui non ci si agita mai e si mantiene una mente presente e tranquilla a prescindere dalla situazione, confrontandosi con ciò che si ha davanti senza entrare in allarme.

Se vi fosse chiesto di paragonare l’allenamento allo scalare una montagna, tutti inizierebbero il percorso verso la vetta a partire da un ambiente differente e seguendo sentieri diversi. Le ragioni per iniziare possono essere variegata, da motivi di salute al desiderio di diventare più forti, comunque sia una volta iniziato non ci si può fermare. Certo giungeranno occasioni in cui vi troverete bloccati e avrete problemi, ma dovete superare queste cose continuando a puntare alla vetta. Anche se non avrete mai la certezza di poterla raggiungere, è importante continuare a godersi l’allenamento alimentando il desiderio di arrivarci. Credo che attraverso la perseveranza troverete qualcosa che per voi sarà molto importante.

Lo laido è stato perfezionato come insieme di tecniche di difesa e offesa. Le opinioni riguardo questi traguardi sono diverse a seconda del periodo storico in cui il praticante si è trovato a vivere. Ci sono tre obiettivi principali nello laido: coltivare lo spirito, allenare il corpo e padroneggiare le tecniche. L’ultimo obiettivo è il mezzo per raggiungere i primi due. In altre parole, lo laido è veramente un sentiero che forgia un carattere da guerriero e accresce lo spirito giapponese.

Questi tre obiettivi si completano a vicenda e non possono prescindere uno dall’altro, perciò non si può concentrarsi sui primi due accantonando il terzo. Tuttavia, è un dato di fatto che la loro peculiare importanza sia diversa a seconda della persona e del suo momento storico. Quando in passato la gente impugnava una spada per combattere, si concentrava molto sulla tecnica perché vincere ogni duello era l’unico modo per sopravvivere. Allora, padroneggiare la tecnica aveva un’importanza preponderante.

Siccome la cultura è progredita e i tempi sono cambiati, gli obiettivi dello laido praticato al giorno d’oggi non sono più univocamente focalizzati su questo aspetto. I passi avanti compiuti dalla tecnica e dallo spirito nelle ultime centinaia di anni hanno fatto raggiungere allo laido un livello più elevato di raffinatezza, hanno incorporato in esso

un sistema di etichetta e attraverso una fusione con Confucianesimo, Shinto e Buddhismo ne hanno fatto una via che forma e coltiva il carattere umano.

La vita quotidiana è *iai*.

Gli insegnamenti che seguono illustrano i diversi stadi dell'apprendimento nelle arti marziali: *shu* (proteggere), *ha* (rompere), *ri* (separare). Personalmente, credo solo nello *shu*. Sebbene questa sia solamente la fase in cui ci si allena per rimanere fedeli agli insegnamenti del sensei, alle forme e alle tecniche, assicurandosi di non distanziarsi da esse, credo che si tratti di uno stadio difficile che rimane come traguardo perenne.

Più è alto il grado per il quale ci si sottopone ad un esame, più è facile vedere chi possiede basi solide e chi no. In parole povere, se ci si concentra e si lavora duramente sullo *shu*, questi evolverà da solo in *ha* e quindi in *ri*.

L'impegno che si mette nel ricercare lo *shu* è importante, ma lo è anche studiare con un buon sensei. Bisogna approcciarsi agli insegnamenti del sensei con mente aperta e quindi praticare per assicurarsi che il corpo memorizzi le tecniche.

Una delle organizzazioni che si sono fatte carico dello *shu* nello *iai* è la Zen Nihon Kendo Renmei *iai*. Gli esami stanno diventando sempre più importanti. Il manuale redatto dall'associazione spiega con grandissima cura i dettagli dei movimenti e l'essenziale da sapere, come la distanza dall'avversario (*maai*), le altezze e gli angoli che sono tutti correttamente determinati. Sebbene sia semplice da capire, io credo che sia meglio prima ricevere istruzioni sulle forme, quindi leggerlo con attenzione. Se vi dedicherete prima alla lettura, svilupperete dei preconcetti che vi impediranno di cogliere quali siano gli errori.

Dovete comprendere che lo *iai* è una combinazione di ragionamenti logici e verità, che non potete discostarvi dalle specifiche della teoria. In altre parole, verità e dati di fatto sono allineati.

Credo fermamente che il modo in cui ci si muove e ci si comporta nello *iai* non cambi sostanzialmente da quello in cui ci si muove e comporta nella vita quotidiana. Mi riferisco a quando ci si siede, ci si alza, si cambia direzione, si cammina e si fa tutto il necessario per accogliere ospiti in casa propria – l'unica differenza è che si ha una spada alla cintura, che viene sguainata e rinfoderata. Bisogna essere consapevoli del fatto che ciò che siamo nella vita di tutti i giorni si renderà manifesto durante gli *embu*. Se non ne siete consapevoli, non importa quanto pulite siano le forme che esibirete, all'*embu* mancherà visibilmente qualcosa se trascurate la pratica nella vita quotidiana. Gli esaminatori se ne accorgeranno subito.

I tre modi per allenare la propria mente nello *iai* sono basati su saggezza, benevolenza e coraggio, che sono tre aspetti della sincerità. Attraverso la saggezza possiamo distinguere la natura delle cose; attraverso la benevolenza troviamo la nostra strada; grazie al coraggio saremo in grado di percorrere quella stessa strada. La radice comune di questi tre aspetti ha origine nelle cinque virtù cardinali di cui ci hanno fatto dono i cieli: benevolenza, giustizia, cortesia, saggezza e fedeltà. Poiché il sentiero non è cambiato dai tempi antichi, è ancora basato su questi valori. Altre manifestazioni di queste virtù esistono nelle relazioni fra padre e figlio, sottoposto e signore, coppie sposate, fratelli e amici.

Coloro che agiscono in accordo con queste cinque virtù possono definirsi sulla Via. La sorgente di questa condotta può identificarsi solo con la sincerità. La forza di percorrere questo sentiero deriva infatti dalla sincerità, che è pura e giusta. Si dice che "sincera sia la strada per i cieli, e le persone che si impegnano ad essere sincere diventano esse stesse parte del sentiero". Perciò, questo è il percorso che dovremmo intraprendere. Se si considera lo *iai* come un sentiero attraverso il quale si guadagna padronanza di sé stessi e degli altri, si viene a conoscenza delle forme in cui lo spirito può mostrarsi e si possono apprendere le virtù. Bisogna restare concentrati su benevolenza, sincerità, resistenza, giustizia, coraggio, compassione, onore e vergogna, e sviluppare un senso di gratitudine.

Siete consapevoli della distanza (*maai*) quando estraete la spada?

Abbigliamento ed etichetta sono entrambi punti importanti per quanto riguarda la valutazione. Anche questo è qualcosa che deve essere importato dalla vita quotidiana. Quindi, se trascurate l'etichetta non potrete raggiungere il vero iai. L'etichetta è spiegata nel dettaglio nelle clausole sulle buone maniere che si trovano nel manuale prodotto dalla Zen Nihon Kendo Renmei Iai. Anche se il manuale è approfondito al punto da spiegare come posizionare le dita, ho visto persone che hanno preso questi insegnamenti per antiquati, quindi bisogna prestare la massima attenzione.

Il dojo è un luogo tranquillo dove l'addestramento buddhista viene perpetuato, è un luogo sacro e inviolabile. Anche se magari la struttura non ne ha l'aspetto, quando si pratica iaido bisogna trattare l'area in cui ci si trova come se si trattasse di un dojo. Per diretta conseguenza, bisogna condurre anche la propria esistenza quotidiana in base a severe norme di comportamento.

Nello iai ci si inchina di fronte a tre soggetti. Il primo è la divinità (o *shinzen*), che aiuta a sviluppare sentimento di devozione verso l'imperatore. Inchinarsi al sensei è come inchinarsi ai propri genitori; siccome aiuta a coltivare la pietà filiale. Infine, l'inchino fra praticanti è simile a quello tra fratelli e aiuta a generare un senso di fiducia. L'etichetta messa in pratica con questi sentimenti condurrà ad una crescita sincera.

Mio padre considerava importante la frase "*ni-ku san-ke*" e mi disse di non dimenticarla mai. *Ni-ku* si riferisce al calmarsi (*ochitsuku*) in fretta (*hayaku*), mentre *san-ke* si riferisce a *metsuke*, *nukitsuke* e *kiritsuke* (nota del traduttore inglese: si tratta di un gioco di parole idiomatico creato dal padre dell'autore). Queste sono le parole che più di tutte colgono nel segno quando si tratta di identificare i punti chiave sui quali concentrarsi durante la pratica dello iai. In effetti, sono anche i punti chiave su cui mi concentro quando devo valutare un esame.

Il manuale è importante per comprendere il contesto di *ni-ku san-ke*. Il modo per migliorare è sbarazzarsi dei preconcetti e approcciare sempre il manuale con mente aperta, come se lo si stesse leggendo per la prima volta. Anche così, ci saranno sempre dei dettagli che ci sfuggiranno.

Resta importante, anche se si è letto con attenzione il manuale e si sono eseguite con correttezza le tecniche mostrate dal proprio sensei, sbarazzarsi dei preconcetti. Prendete ad esempio la frase "*kisen o seishite*" (anticipare un salto). A quale condizione si riferisce? Come vorreste interfacciarvi con il vostro avversario? Cosa farete quando coglierete l'intenzione malata che è sorta in lui? Sfodererete prima che egli inizi a muoversi? Cosa significa estrarre con *jo ha kyu*? Questo si riferisce allo sfoderamento che inizia lento e gradualmente guadagna velocità, fino a raggiungere il momento più rapido quando la spada abbandona il fodero. Non è cosa buona sfoderare alla cieca e rapidamente, ma è bene farlo in risposta al crescendo dei movimenti dell'avversario. Sono sicuro che tutti lo sanno, ma è importante rileggere spesso questo punto e riconfermarlo più volte.

Eseguire le tecniche in maniera simultanea a quelle corrette del sensei aiuterà il corpo a sviluppare una memoria naturale. Questo risulterà poi evidente durante gli esami.

È sorprendente quanto poco spesso i supplementi del manuale vengano letti. Bisogna dedicare particolare attenzione alla prefazione e alle parti sul *metsuke* e l'etichetta. Considerate ad esempio il terzo waza, *ukenagashi*. La spada viene estratta in modo da giungere sopra la testa e restare vicina al corpo. In questo caso, quanto vicina al corpo deve essere la spada, e quanto sopra la testa deve arrivare? In sede d'esame controllo se i praticanti hanno capito che la parata (*ukenagashi*) avviene quando la spada lascia il fodero e il piede destro si posiziona all'interno del sinistro.

La tecnica corretta consiste nell'"utilizzare l'energia della parata (*ukenagasu*) della spada dell'avversario per portare il *kissaki* in alto e a destra". Avete girato la spada? Il *kissaki* è salito in alto e a destra come risultato naturale dell'estrazione della spada? Il fatto che sia necessario cambiare per affrontare l'avversario nel momento in cui avviene la parata significa che non ci si trova naturalmente di fronte al nemico. La posa che si assume quando si taglia secondo l'angolazione di *kesa* non è diversa da quella del quinto waza, anche se l'avversario è posizionato in un punto differente.

Vorrei che consideraste una volta di più come i dodici waza di Zen Nihon Kendo Renmei Iai siano collegati. Prestate particolare attenzione allo studio di *ma* e *maai* – soprattutto *maai*. Qualora qualcuno mi domandasse

se vedo i miei avversari immaginari risponderai di no, ma sia nelle forme in piedi che in quelle da seduti, il mio *maai* è corretto e così taglio con il *monouchi*. Se possibile, vorrei che voi e i vostri compagni di dojo lavoraste in coppie usando i bokuto per studiare *maai*.

10 punti da tenere a mente per gli esami da 8 dan

Nel maggio del 1976, venni bocciato al mio esame da settimo dan a Kyoto. Comunque, lo superai il 1 novembre dello stesso anno a Fukushima. In occasione del torneo nazionale che ebbe luogo il giorno prima dell'esame osservai lo iai di Kawaguchi Toshihiko sensei e lì vidi la luce. Guardando lo iai di Kawaguchi Toshihiko sensei mi vergognai di aver ottenuto il sesto dan praticando un'ora al mese. Allo stesso tempo, ero così elettrizzato e commosso dal suo iai che ancora oggi non so trovare le parole per descriverlo.

Il giorno seguente, all'esame per il settimo dan, occupavo la posizione 1°, Kawaguchi sensei la 1B e Tamaki sensei la 1C. Per favore, provate a immaginare come sia stato. Fortunatamente, l'aver praticato due ore al mese calcando fedelmente le orme di mio padre mi ha permesso di passare, ma nel profondo del mio io ho provato vergogna.

Dopo l'esame mi recai da una vecchia conoscenza di mio padre, Sakamoto Kichiro sensei di Osaka, per ricevere le sue critiche. Mi disse, "riconosco che eri più o meno alla pari con Kawaguchi sensei". Ho avuto il coraggio sufficiente a prendere questo commento per adulazione. Ho chiesto a Kawaguchi sensei quanto si fosse allenato, e mi rispose candidamente "tre o quattro ore al giorno". Tornato a casa, feci dei semplici calcoli e decisi che avrei praticato circa sei ore al giorno divise in diciotto mesi. Credo che questo mi abbia reso ciò che sono oggi.

Posso affermare con sicurezza che non sarei la persona che sono se non avessi conosciuto Kawaguchi sensei e se non fossi stato adulato da Sakamoto sensei. Sarò sempre grato dal profondo del cuore per l'istruzione e il supporto che ho ricevuto dai miei senpai e sensei, la cooperazione e l'amicizia dei miei pari, il sopporto e la considerazione della mia famiglia che mi ha concesso di praticare. Sono determinato ad assicurarmi che di ciò che ho ricevuto possa beneficiare il più grande numero di persone possibile.

Infine, elencherò i punti che ho selezionato per coloro che approcciano l'esame da 8 dan. Sarei felice se li usaste come riferimento.

1. Sbarazzatevi dei vostri preconcetti e studiate con il cuore di un principiante
2. Studiate e praticate contemporaneamente
3. Perseverate
4. Rinforzate il vostro corpo, non abusatene
5. Siate logici nel porre le vostre domande, se avete bisogno di ricevere istruzioni
6. C'è un inizio per la pratica, ma non una fine
7. Nella pratica esiste solo lo *shu*, non l'*ha* né il *ri*
8. Cercate di assicurarvi che il ragionamento logico e la verità coincidano sempre
9. Assicuratevi che il vostro iai comunichi umiltà e educazione
10. Assicuratevi che il vostro iai esprima un atteggiamento appropriato.

Se desiderate apprendere il budo, in particolare lo iai, prima dovete imparare qualcosa sulla mente (*kokoro*). La mente determina le vostre azioni, che diventano abitudini, e le abitudini formano il carattere di una persona, che

a sua volta ne determina il fato. Il mio allenamento è ancora in corso, quindi sarei felice di stringere amicizia con tutti e contribuire allo sviluppo dello iaido.

Traduzione inglese di Raju Thakrar, editing di Chris Mansfield e Andy Watson

Luglio 2012

© Chris Mansfield 2012