

# WOMEN IN IAIDO

CON KINOMOTO MIYUKI *SENSEI*, HACHIDAN KYOSHI



dispensa realizzata dagli allievi partecipanti del *dojo* S.G.T. Kiryoku Torino

## **INDICE**

La vestizione (a cura di Boscolo e Nishimura)

I *kihon* (a cura di Battista, Bonacina e Gioanetti)

I *kata* (a cura di Bramardi, Paravano e Rastrelli)

L'insegnamento alle donne (a cura di Regaldi)

## LA VESTIZIONE

-Consigli pratici della Maestra su come indossare il kimono-

Nella prima parte dello stage con Kinomoto sensei, ci sono stati dati dei preziosissimi consigli su come indossare la “divisa” al femminile nello iaido, ci siamo quindi impegnate a redigere un piccolo vademecum con foto allegate.

### Note generali:

- il kimono deve risultare piatto sul busto e possibilmente non mettere in evidenza le forme;
- sarebbe meglio non mettere kimono bianchi per gare ed esami così da evitare il problema delle trasparenze in controluce;
- non praticare con orecchini, anelli, e bijoux in generale, non sono consoni alla pratica e possono essere pericolosi;
- è consentito un make-up leggero, atto a conferire un aspetto “sano” alla praticante;
- i fermacapelli devono essere essenziali e sobri nella forma e nei colori.



### Foto 1 e 1 bis

Sotto lo *shitagi* si possono usare reggiseni tecnici (non lingerie) o corpetti specifici con zip/ganci sul davanti per maggior comodità in modo da comprimere ed appiattare il seno.



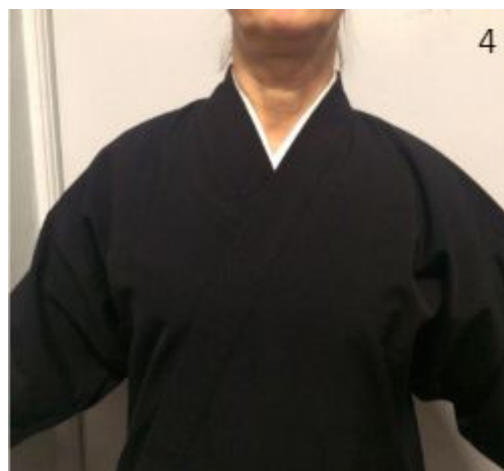
**Foto 2**

Lo *shitagi* deve essere molto aderente al corpo, non fare pieghe né grinze e nello scollo deve sporgere dal *gi* massimo mm.8



**Foto 3**

Per riempire i colmi delle spalle, qualora si abbia poco seno, si possono utilizzare asciugamani, pesciolini di cotone o materiale analogo.



**Foto 4**

Il *gi* deve essere, a sua volta, molto aderente e liscio sul busto.

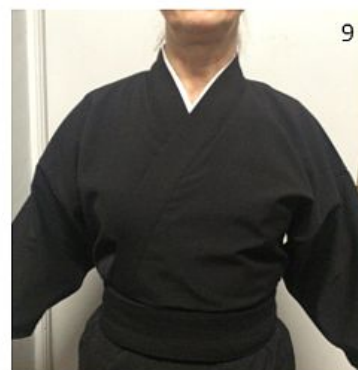
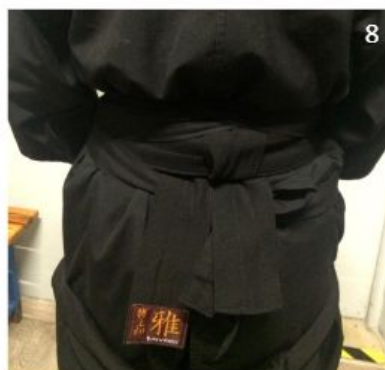
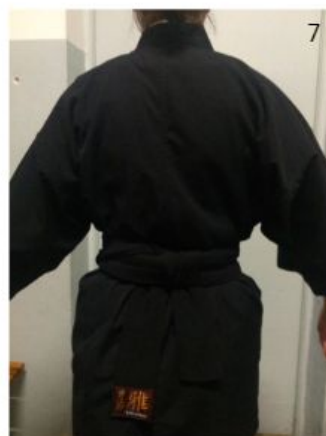
Non ci devono essere “scollature”, e deve coprire tutta la parte dello scollo della gola, lembi di tessuto “aperti” sono, oltre che sconvenienti, anche pericolosi perché ad esempio negli tsuki, le spade vi si possono agganciare.

Se il caso utilizzare biadesivi che però devono essere rimossi quanto prima soprattutto se si usano completi di seta poiché si rovinano.



#### Foto 5

In **allenamento** è consentito l'uso di magliette (vedi anche foto 1) e di leggings sotto la divisa qualora facesse freddo.



#### Foto 6/7/8/9

Per quanto riguarda l'*obi*, essendo esso una striscia di tessuto lunga, va fatto girare in vita due o tre volte, partendo da dietro lasciandone libero il primo pezzo. Quando si è all'ultimo

giro, si incrociano le due estremità sempre sul lato schiena e si fanno passare una volta dentro la fascia. Dovrebbero rimanere alla fine due lembi volanti (non troppo lunghi) che si lasciano liberi.

**L'obi non deve essere messo a vita bassa, cioè appoggiato sui fianchi.**



#### Foto 10/11/12

A questo punto possiamo indossare l'*hakama*. Anch'essa **non deve essere indossata come un pantalone a vita bassa** (quindi per le donne rimane più alta rispetto agli uomini), ma va messa con la parte superiore davanti parallela al bordo alto dell'*obi* e con il primo piegone sulla sinistra al centro dell'*obi* stesso. Le due estremità del davanti vanno annodate dietro e riportate davanti, qui si incrociano non proprio al centro ma leggermente sul lato sinistro. Si rivoltano le due parti che si annodano dietro passando sotto le due parti libere dell'*obi*.

Ora, si aggancia la linguetta dell' *hakama* dietro all'*obi* e si riportano le due estremità della parte posteriore dell' *hakama* sul davanti.



#### Foto 13/14/15

A questo punto possiamo procedere con il fare un fiocchetto o il nodo.

Per fare quest'ultimo si prendono le due linguette libere, si fanno passare sotto l'intreccio precedentemente ottenuto dalle altre estremità e si incrociano in modo da avere una sorta di nodo piatto sul centro davanti, quindi si intrecciano i due lembi lateralmente come indicato dalla foto.

La spada si infila nel primo giro esterno dell' *obi*.



**Foto 16**

Per fissare lo *zekken* al *gi* abbiamo più possibilità, possiamo usare del velcro o dei pousoir/automatici che vanno cuciti o, in alternativa, del biadesivo. Evitare possibilmente le spille da balia che possono essere pericolose. Tuttavia, per gli esami possono essere usate per applicare il numero che ci viene consegnato (magari metterne due così si evitano “fogli volanti”).



## I KIHON

### **Kihon propedeutico a *Mae/Ushiro***

Questo *kihon* illustrato dalla maestra Kinomoto unisce l'esercizio della fluidità e del *ki ken tai* a ripetizioni delle tecniche di *nukitsuke* e *kirioroshi*. L'esercizio inizia in posizione eretta, le anche devono essere rivolte in direzione di un immaginario avversario perfettamente frontale rispetto all'esecutore. Portare entrambe le mani allo *iaito*, sganciare il *koiguchi* e utilizzare la mano sinistra per tirare con forza indietro e spingere verso il basso la bocca del fodero, facendo attenzione a non staccare il mignolo dall'*obi*. La maestra Kinomoto ha insistito molto sull'importanza del ruolo del gomito sinistro per un *sayabiki* efficace. Mentre si esegue *sayabiki* mantenendo la spalla sinistra bassa e tirando indietro il gomito corrispondente il più possibile, estrarre la spada ruotandola verso sinistra in maniera naturale: nel momento in cui il *kissaki* abbandonerà il *koiguchi*, la lama dovrà essere orizzontale. Utilizzare le anche per entrare correttamente nel movimento d'avanzamento con il piede destro esercitando pressione verso il basso e in avanti con l'avampiede sinistro, nel mentre sfoderare e colpire il *komekami* dell'avversario giungendo ad assumere una posizione finale nella quale le anche rimangono orientate nella posizione di partenza e premono verso il basso, la parte superiore del corpo è ruotata a quarantacinque gradi con la spalla sinistra indietro e la destra davanti, il *kissaki* rimane leggermente interno rispetto alla linea sulla quale si trova la mano destra e più basso rispetto alla spalla sinistra. A partire da questa posizione, continuando a mantenere le anche in posizione corretta, avvicinare la gamba sinistra alla destra e nello stesso momento compiere i seguenti movimenti: la mano sinistra deve riportare il *koiguchi* davanti al centro del corpo e abbandonarlo, la destra deve eseguire *furikaburi* rivolgendo il *kissaki* all'indietro con la sensazione di eseguire un affondo vicino all'orecchio sinistro, senza mai far scendere la lama al di sotto dell'orizzontale e senza far mai superare al pugno destro il centro del corpo. Senza alcuno stop, quando la mano sinistra ha raggiunto un'altezza naturale sopra la testa (almeno un pugno), la gamba sinistra avanza sospinta dall'avampiede destro e la mano sinistra contemporaneamente sale ad accogliere nel palmo la *tsuka*, eseguendo *kirioroshi* dall'alto verso il basso badando che la mano sinistra resti centrale rispetto alla figura e si fermi ad un pugno dal corpo. Ripetere l'esercizio alternando *nukitsuke* con il piede destro avanti a *kirioroshi* con il piede sinistro, controllando di mantenere una corretta posizione delle anche, un corretto uso del corpo, corretta posizione della spada e corretto *ki ken tai*. In tutti i *nukitsuke* seguenti al primo, non sarà necessario stringere nuovamente il *koiguchi*: limitarsi a tenere la mano sinistra (con le dita chiuse) posata lungo la linea dell'*obi*, spostandola dal centro al fianco, tirando bene con il gomito all'indietro e senza alzare la spalla per fortificare il braccio sinistro allenandolo ad un corretto movimento di *sayabiki*. L'esercizio si può svolgere sia retrocedendo che avanzando.

### **Kihon propedeutico a *Ukenagashi***

In questo *kihon* la maestra Kinomoto ha messo l'accento sull'importanza di un corretto uso del corpo al fine d'eseguire una parata e un taglio efficaci. Rivolgere le spalle alla direzione nella quale intendiamo muoverci. Per iniziare l'esercizio, posizionare il corpo come dovrebbe trovarsi al termine del taglio su *kesa* di *sanbonme*: il piede destro è davanti, il sinistro perfettamente in linea con esso in modo che sia possibile tracciare una linea retta immaginaria fra l'alluce destro e il quinto dito del piede sinistro. Le anche sono rivolte in direzione dell'avversario, che si trova impercettibilmente spostato verso sinistra. La mano sinistra è davanti all'ombelico e la destra leggermente fuori centro, in modo che il *kissaki*



venga a trovarsi più in basso della linea orizzontale e leggermente a sinistra. Un taglio eseguito con *hasuji* corretto in questo caso porta la lama ad essere un poco inclinata con lo *ha* rivolto verso sinistra. A partire da questa posizione, sollevare lo *iaito* rivolgendo il tagliente indietro, in diagonale: il *kissaki* punta verso sinistra e rimane più in basso rispetto all'impugnatura, che salendo sopra la testa e leggermente in avanti porta la spada a proteggere la parte superiore del corpo con il primo terzo della lunghezza della lama. In questo momento avviene la parata di un colpo discendente vibrato dal nostro avversario immaginario verso il centro della nostra testa: dopo averla ricevuta, lasciamo scorrere la lama del nemico girando il *kissaki* in alto a sinistra e utilizzando allo scopo la parte centrale della lunghezza della lama (distinzione teorica fra il momento *uke* e il *nagashi*, ricevere e far scorrere: il tutto va eseguito senza stop). Rivolgendo le anche in direzione dell'avversario, che stavolta si troverà appena spostato verso destra, senza mai fermare il movimento della spada tirare indietro il piede destro perché assuma la corretta posizione dietro il sinistro e contemporaneamente sollevare la punta della spada per eseguire un taglio dall'alto verso il basso sulla linea di *kesa*, da sinistra a destra. Ripetere l'esercizio eseguendo *ukenagashi* con il *boshi* rivolto a sinistra prima di eseguire il taglio su *kesa* da destra a sinistra, quindi *ukenagashi* con il *boshi* rivolto a destra prima di tagliare su *kesa* da sinistra a destra. La gamba da portare indietro è sempre quella corrispondente alla posizione finale del *kissaki* nel taglio. Perché l'esercizio abbia un corretto *ki ken tai*, nel momento della parata bisogna che il corpo si trovi perfettamente frontale rispetto all'avversario, i piedi devono trovarsi vicini nel breve istante in cui, retrocedendo, si passa dal termine dell'esecuzione del *nagashi* alla preparazione del taglio. Il taglio deve avvenire nella minima finestra temporale in cui il piede che si sposta indietro prende saldamente posizione. Il tutto deve essere eseguito in maniera continua, senza stop, il che tende a far incontrare qualche difficoltà soprattutto (come è stato fatto notare al seminario) quando si tratta di smontare l'abitudine ad eseguire *ukenagashi* e taglio in direzione diversa da quanto avviene nel kata. La maestra Kinomoto ha raccomandato particolare attenzione alla correttezza nel posizionamento delle anche in ogni momento, raccomandando di fermarsi e ripartire dalla posizione finale del taglio di *ukenagashi* qualora ci si renda conto che si sta adottando un movimento scorretto. L'esercizio si può svolgere sia retrocedendo che avanzando.

### **Kihon propedeutico a Tsukaate**

Il *kihon* suggerito dalla maestra Kinomoto per questo *kata* si concentra sullo studio del momento in cui si infilza il *suigetsu* dell'avversario immaginario posto alle nostre spalle. La posizione del corpo iniziale è in piedi, con le gambe naturalmente divaricate entro l'ampiezza delle spalle, schiena ben dritta e sguardo/viso rivolti nettamente alla nostra sinistra. La mano destra regge la spada: il *mune* vicino al *monouchi* va appoggiato all'altezza del petto, poco sotto l'ascella. È stato specificato che la spada deve risultare parallela al terreno, contro il corpo, e il *monouchi* deve restare il più possibile dentro la figura al fine di preparare il colpo in maniera efficace. L'indicazione spesso utilizzata per definire questa posizione fa riferimento al capezzolo sinistro e, come Kinomoto sensei ha sottolineato, può essere fuorviante se utilizzata per insegnare il *kamae* corretto ad una donna. La lama deve trovarsi in posizione orizzontale con il tagliente rivolto completamente all'esterno (altra specifica sulla quale la maestra ha insistito molto, per ragioni di sicurezza oltre che di efficacia), il gomito destro deve essere in massima trazione verso destra senza causare sollevamento della spalla. La mano sinistra tiene il *koiguchi* indietro e verso il basso con il mignolo attaccato all'*obi*, il gomito sinistro fa forza indietro e verso l'interno della figura, la spalla sinistra resta bassa. Assunta correttamente la posizione di partenza, possiamo iniziare

con l'esercizio: contemporaneamente, la mano sinistra ruota e preme verso l'interno, eseguendo *shibori* (finchè il *koiguchi* torna al centro) e il gomito destro si stende con decisione andando ad eseguire lo *tsuki* nel *suigetsu* dell'avversario: la maestra Kinomoto ha specificato distintamente che forza ed estensione del colpo devono essere sufficienti a terminare l'affondo con la *tsuba* oltre il braccio sinistro. Il braccio destro non deve categoricamente trovarsi distante dal corpo, altrimenti avremo mancato il bersaglio e non avremo sfruttato tutta la potenza a nostra disposizione. Il movimento porterà naturalmente la spada a scendere un poco nella posizione finale rispetto a quella iniziale, tuttavia è importante controllare che la lama rimanga per tutta la durata dell'esercizio parallela al suolo, orizzontale e con il tagliente rivolto all'esterno, e che l'esecuzione dell'affondo non ci porti ad avere una posizione finale del corpo ingobbata, fuori dal nostro centro o con la testa inclinata. Ripetere l'esercizio più volte, controllando la correttezza della posizione iniziale e di quella finale.

### **Kihon propedeutico a Kesagiri**

Considerando che il taglio di Kesagiri deve essere effettuato in modo continuativo e che la traiettoria percorsa dalla spada è unica, l'esercizio propedeutico proposto prevede di effettuare un taglio orizzontale ampio, sfoderando la spada in avanti e ruotando la saya verso sinistra. Così facendo il taglio, con la lama perfettamente parallela al suolo e con il tagliente rivolto verso destra, dovrà giungere fino all'altezza del nostro fianco destro, completando un'estensione di 180 gradi. Una volta effettuato tale taglio, senza esitazione e senza sosta si dovrà ripercorrere la stessa traiettoria, sempre orizzontale e parallela al suolo, ma verso sinistra. Tale esercizio prevede che, prima della seconda parte del taglio, ci sia una rotazione del nostro avambraccio di 180 gradi, tale da permettere di rivolgere verso sinistra la parte tagliente della lama. Il taglio giungerà in modo speculare controlateralmente e appena terminata l'ampiezza di 180 gradi, nuovamente l'impugnatura della spada verrà modificata in modo da essere pronti per ripetere l'esercizio. Per consentire un'esecuzione corretta di tale taglio, occorre mantenere fluidità nel movimento dei polsi e morbidezza nell'impugnatura della spada. Tale esercizio può essere ripetuto diverse volte, procedendo con un passo in avanti.

### **Note su Morotezuki**

Eeguire il primo taglio con la sensazione di affondare nella testa del bersaglio e non di graffiarlo.

### **Kihon propedeutico a Sanpogiri**

Nella preparazione a Sanpogiri, l'esercizio proposto dalla Maestra Kinomoto prevede esecuzione del primo taglio del kata senza effettuare i primi 4 passi, ma raggiungendo direttamente la posizione finale con i piedi. Successivamente, mantenendo la spada sulla stessa linea, facendo un adeguato e corretto *ukenagashi* e previa rotazione del capo di 180 gradi, si effettua il secondo taglio come previsto dal kata impugnando la spada anche con la mano sinistra. Deve essere sempre mantenuto il centro (a questo fine, la Maestra ha consigliato di ruotare sullo *yuuzen*) e la mano sinistra deve raggiungere la spada quando quest'ultima si trova al di sopra della testa.

### **Note su Ganmenate**

Preparare ed eseguire lo *tsuki* come se le braccia stessero reggendo le sbarre di un riscio.

### **Kihon propedeutico a Soete Tsuki**

Considerando di avere *shomen ni* frontale, ruotare a sinistra di 90° ed assumere la posizione che si ha alla fine del *nukitsuke* del 9° *kata*: piede destro avanti, taglio in *kesa*, punta della spada all'altezza dell'*obi* dell'avversario, un po' più in alto della mano destra che si trova all'altezza dell'ombelico.

Con il piede destro, puntando l'alluce fare mezzo passo indietro ruotando il corpo ed assumere *soetetsuki no kamae*: impugnare la spada vicino al nostro corpo, orizzontale rispetto al terreno, *tsuba* in prossimità dell'ombelico, lama fra il pollice e l'indice sinistri. Da questa posizione eseguire lo *tsuki* nel corpo dell'avversario.

Ripetere l'esercizio il numero di volte desiderato.

### **Kihon propedeutico a Shihogiri**

La posizione di partenza corrisponde a quella alla fine di un taglio frontale, spada orizzontale al terreno.

Prima fase, detta *USHIRO* (dietro): ruotare completamente il corpo di 180°, raddrizzando piedi ed anche in modo che siano paralleli fra loro; nell'eseguire tale rotazione, si esegue contemporaneamente *furikaburi* caricando la spada direttamente sopra la testa e passando per *ukenagashi*. Al termine del *furikaburi*, verificando che la lama non scenda sotto l'orizzontale, si esegue *kirioroshi* fino all'altezza dell'ombelico.

Seconda fase, detta *MIGI* (destra), si volge lo sguardo a destra di 90° e al contempo, si esegue *furikaburi* passando per *ukenagashi* facendo un passo nella stessa direzione e si taglia nuovamente fino all'ombelico.

Ripetere i due movimenti per il numero di volte desiderato.

## I KATA

### 1° kata

Fare molta attenzione al primo taglio, sia all'altezza sia all'ampiezza.

Caricamento con la punta verso l'orecchio sinistro.

Utilizzo delle dita per far partire entrambi i tagli.

### 2° kata

Idem come per il primo.

Attenzione al piede sinistro, che al momento del taglio deve spostarsi all'esterno ma soprattutto in avanti.

### 3° kata

Attenzione alla parata che copra esattamente la testa.

Attenzione all'altezza delle anche che deve essere sempre la stessa.

Attenzione a non spostare la mano destra prima di tagliare.

### 4° kata

Il nemico che si colpisce dietro è molto vicino per cui lo tsuki deve essere veloce dopo aver colpito il primo avversario con la tsuka; invece, il secondo taglio può essere un po' più lento poiché il nemico numero 1 è dolorante per il colpo allo stomaco già ricevuto.

Attenzione all'altezza della spada quando si fa tsuki sul petto.

Per chi ha più seno passare sotto con l'avambraccio ma stare molto vicino al corpo.

### 5° kata

I due tagli in realtà solo uno, per cui ci vuole continuità.

Esercizio orizzontale per dare continuità al taglio, poi trasferito nella verticalità.

Mano destra non si deve spostare prima del taglio verso il basso.

Il taglio è diagonale stretto, per cui mano che impugna la spada sulla spalla destra.

### 6° kata

Fare attenzione all'angolazione del primo taglio ricordandosi che si taglia dalla sommità destra della fronte fino al mento. La lama non deve scendere di molto, minacciando l'avversario alla gola e infine colpire al suigetsu con lo tsuki, con due mani. Nel secondo giorno ha spiegato con un esempio che l'impugnatura delle mani deve essere "come quando strizzi uno straccio bagnato".

### 7° kata

Eeguire un piccolo passo nell'ultimo taglio facendo pressione all'avversario davanti a noi ruotare prima il piede sinistro e avanzando con il destro, tagliare. Mettere velocità nei tagli perché gli avversari sono ravvicinati. Nell'ultimo taglio passare per ukenagashi facendo attenzione a tagliare centrale.

Velocità per la Sensei Kinomoto significa però mantenere la differenza di velocità tra furikaburi e kirioroshi. Lei ha paragonato questo movimento come le "montagne russe". Il furikaburi è la salita e kirioroshi la discesa. Utilizzare la stessa velocità per eseguire entrambi i movimenti non permette un buon taglio. (\*)

### **8° kata**

Eseguire con velocità lo sfoderare della spada utilizzando la mano sinistra, dopo aver colpito l'avversario al viso, per colpire l'avversario dietro con lo tsuki. Bisogna pensare che l'avversario sia molto vicino a noi e che ci possa colpire da un momento all'altro. Eseguire con continuità lo sfoderamento e tsuki senza fermarsi prima di colpire.

### **9° kata**

Eseguire il terzo passo molto piccolo e solo dopo essere completamente girati sfoderare ed eseguire il taglio. Fare molta attenzione a non indietreggiare prima di aver iniziato il taglio perché sennò si manca l'avversario. Il taglio deve fermarsi sopra l'anca (dove c'è la saya). Lo tsuki deve colpire centralmente l'avversario. Nell'arretrarsi portare la spada al centro (dell'avversario immaginario) portando la mano destra sulla tsuka all'altezza dell'anca (per gli uomini sopra l'obi, per le donne sotto l'obi) e facendo tsuki con il piede destro.

### **10° kata**

Prestare particolare attenzione al ritmo dei tagli, non deve essere uguale per tutti gli avversari, ma pensare alle diverse velocità di arrivo degli avversari. Passaggio di wakigamae veloce, ma efficace. Abbassare la punta dopo aver portato lo sguardo all'avversario, poi girare il corpo e passando ukenagashi eseguire furikaburi e kirioroshi.

### **11° kata**

Sono stati mostrati entrambi i modi di eseguire lo sfoderare prima dei tagli (sia arretrando, sia rimanendo sul posto). In entrambi i casi non ci si ferma, ma con continuità si porta la spada sopra la testa e si esegue il primo taglio.

### **12° kata**

Usare bene la mano sinistra per evitare di ferirsi alla spalla sinistra durante l'estrazione in arretramento. Può essere utile aprire leggermente la spalla e portare in alto la mano destra di modo da evitare il contatto del monouchi con la spalla.

(\*) vale per tutti i kata.

## L'INSEGNAMENTO ALLE DONNE

*In questa sezione si illustreranno i dettagli tecnici cui un istruttore deve porre attenzione quando si appresta ad insegnare ad una donna.*

### **Valorizzare le peculiarità**

Secondo la maestra Kinomoto le donne sono naturalmente portate per la morbidezza del gesto ed hanno una soglia di attenzione mediamente superiore agli uomini. Secondo la sua esperienza è importante valorizzare ed esercitare queste peculiarità e non ignorarle o darle per scontate. Ha sottolineato, tuttavia, che le diversità non devono essere utilizzate come giustificazioni. Ad esempio ha evidenziato come dal quinto dan in su sia necessario sviluppare una certa forza per poter maneggiare la spada e muovere il corpo con l'efficacia richiesta dal grado, e sia quindi importante effettuare un lavoro per compensare la struttura fisica mediamente più potente di un uomo.

### **Grande Chiburi**

Alla fine del movimento di grande Chiburi viene richiesto di avere le mani alla stessa altezza, con il pollice sinistro che fa pressione sulla saya e il braccio destro a 45 gradi in linea con la spada. Questa posizione può essere ostica da raggiungere per una donna a causa della diversa proporzione tra la dimensione del torso e la lunghezza delle braccia. La Maestra Kinomoto ha sottolineato che il pollice sinistro deve spingere saldamente la saya, mentre la parte superiore del braccio rimane rilassata, ma la mano può essere posizionata leggermente più in basso rispetto all'obi. Questo movimento compensa la differenza di proporzioni quanto basta.

### **Gli Tsuki**

A seguito di una domanda, la Maestra ha illustrato come anche una donna con un seno prospero possa quasi sempre effettuare uno tsuki efficace e corretto. La posizione finale del colpo come viene effettuato nel quarto e nel decimo kata, con la tsuka sotto il braccio e la mano destra accanto al gomito sinistro, possono infatti essere raggiunte agevolmente se la praticante è in grado di "abbracciarsi", cingendo il proprio busto con le braccia incrociate.

### **La spinta su Mae e Ushiro**

Una differenza tra uomo e donna, secondo la Maestra Kinomoto, è la posizione di spinta più efficace che si può ottenere in Mae e Ushiro quando si effettuano il Furikaburi e il Kirioroshi. La posizione richiesta ad un uomo è con la schiena quasi perfettamente verticale, mentre per le donne la schiena va inclinata leggermente in avanti.

### **Sayabiki, difficile ma allenabile**

A causa della posizione più alta dell'obi e della conformazione del bacino differente, il sayabiki per una donna può risultare più ostico che per un uomo. La maestra ha dimostrato come sia comunque possibile effettuarlo correttamente, a seguito di un allenamento intensivo. Consiglia di pensare a tirare indietro il gomito e spingere la tsuka leggermente verso il basso con il pollice per far acquisire alla spada la giusta direzione. Infine suggerisce la possibilità di prendere una spada più corta rispetto ad un uomo della stessa altezza se sayabiki risultasse comunque un movimento eccessivamente scomodo.

### **L'allenamento per i polsi**

La maestra Kinomoto ha mostrato come per molte praticanti un grande limite sia la debolezza dei polsi, normalmente più sottili nella corporatura femminile. Durante il taglio questa debolezza porta a movimenti non corretti, in particolare durante il Furikaburi. Quando la muscolatura che sostiene il polso non è sufficientemente sviluppata per compensare la differenza strutturale, si rischia di piegare l'articolazione ed andare in leva mentre si carica la spada sopra la testa. La Maestra ha esortato le praticanti a focalizzare l'attenzione su questo particolare, imponendo ai polsi di restare saldi e pronti a tagliare durante il Furikaburi, cosicché la muscolatura possa abituarsi al movimento corretto. Ha inoltre raccontato di aver lavorato molto per compensare questa differenza strutturale, allenandosi facendo esercizi per il tenouchi utilizzando qualsiasi oggetto avesse a disposizione, portando come esempio il rotolo di carta da cucina terminato.

### **Lo sguardo**

Nei kata che prevedono la rotazione dello sguardo le donne, quantomeno quelle di origine asiatica, tendono a non ruotare il capo direttamente. È capitato spesso alla Maestra Kinomoto di osservare le praticanti inclinare leggermente la testa verso il basso prima di iniziare la rotazione. Invita quindi tutte a verificare di non commettere lo stesso errore.

### **Impugnare la spada**

Per capire come impugnare correttamente la spada, la Maestra ha suggerito di appoggiare la punta sul pavimento e la tsukakashira sul basso ventre, da questa posizione afferrare la tsuka naturalmente e portare la spada nuovamente orizzontale.