

Note sullo Zen Nippon Kendo Renmei iai

Introduzione

Le informazioni che seguono sono state redatte sulla base dei documenti preparati da Ogura Noboru sensei, Hanshi 8 dan, il precedente presidente della commissione iaido della ZNKR. Le informazioni sono state tradotte dal giapponese a beneficio degli iaido-ka che praticano fuori dal Giappone.

I termini tecnici e le spiegazioni supplementari sono state aggiunte in modo che anche i principianti possano capire facilmente il pensiero di Ogura sensei.

Sarò molto lieto se queste note potranno essere utili per i tanti iaido-ka fuori dal Giappone per capire il senso di quanto detto da Ogura sensei 居合に命を吹き込 “portare nuova vita nel Seitei iai della ZNKR” (Far rivivere lo iaido della ZNKR aggiungendogli nuovo valore).

Sono state inoltre incluse le informazioni più recenti relative ad alcuni waza. Spero che lo ZNKR iai venga ancor più sviluppato in Europa e che gli iaido-ka che lo praticano continuino a migliorare.

Febbraio 2020

Yoshitaka Matsuoka

Quello che segue non sono indicazioni relative alla tecnica; riguardano invece l'attitudine mentale, applicabile a tutta la pratica, dal kihon ai waza

Alcuni punti importanti

Zan In wo Fukumu, che significa Kiri (taglio, Zan) deve includere una “memoria persistente” o una sorta di “retrogusto”, come nel caso di una campana di un tempio, che lascia nell’ascoltatore un suono che persiste.

Dopo il taglio rimane una vibrazione, che continua attraverso il kensen verso il mio avversario.

Ci deve essere **Shu-ha-ri** anche nel Kihon (tecniche elementari e di base).

Shu-ha-ri: un insegnamento che spiega il livello di pratica nel kendo e nello iaido.

Shu è il livello in cui un allievo segue i principi del proprio maestro e li impara in modo accurato. **Ha** è il livello in cui l’allievo aggiunge le proprie idee a quanto già appreso e sviluppa la propria tecnica. **Ri** è il livello a cui il praticante va oltre quanto imparato nei due livelli precedenti e stabilisce un nuovo stile personale.

Shu-ha-ri non è solo riferito al rapporto allievo-maestro, ma anche al rapporto tra allievo e kihon.

È importante allenare le tecniche e le capacità di base (il kihon). Se le si padroneggia allora si può fare buone esecuzioni. Viceversa, non si possono fare buone esecuzioni se non si allenano le tecniche e le capacità di base. Si deve praticare il kihon con grande impegno, fino a che non si riesce a usare la spada senza pensare (in modo automatico), dal momento che è in relazione a un’azione che corrisponde a un movimento ostile, a **Ma** (lo spazio o distanza tra due oggetti, eventi, momenti...) e al livello di allenamento mentale e fisico.

Anche quando si parla di Issoku itto no maai, si intende la distanza ma anche il tempo, cioè il Ma. Più si va avanti con la pratica più c’è il kokoro.

Quando si cammina si usa la postura normale.

Si cammina naturalmente, il dialogo con l’avversario è con il kokoro.

I muscoli inferiori dell’avambraccio sono 6 volte più forti dei muscoli superiori. Si può trasferire la potenza dall’addome (hara) alla spada mediante il mignolo (muscolo inferiore). Dal momento che il pollice è 5 volte più potente del mignolo, la spada deve venire stretta a partire dal mignolo in modo da poter avere un buon **Tenouchi*** tramite il buon equilibrio tra mignolo e pollice.

***Tenouchi**

L’uso complessivo delle mani quando si taglia o si reagisce; include il modo di impugnare la spada.

Sforzarsi molto durante il keiko, ma non sforzarsi durante un Enbu.

Velocità e lentezza si possono controllare con la mente. L'esecuzione dello iaido può essere modificata dal nostro modo di pensare, dal nostro atteggiamento.

Perseguire il **ken-ri (ri-ai*)**

***ri-ai**

La situazione in cui il waza e i movimenti, correlati con quelli degli avversari, sono razionali e mostrano significato, e le tecniche hanno senso da un punto di vista pratico. Nello iaido come nel kendo, è considerato importante impegnarsi a fondo per eseguire un waza che rispetti i requisiti di ri-ai.

Questo è ciò che il mio avversario fa, quindi agisco di conseguenza. Naturalmente il principiante inizia studiando solo la forma, ma è importante che da shodan si cominci a studiare anche la “narrazione” del kata.

Integrare e unificare i tre attacchi, cioè: attaccare con la mente mediante lo spirito forte, con il corpo e con la spada.

Non avere una postura perdente.

Una postura perdente è una postura dalla quale non posso reagire immediatamente, cioè una postura in cui l'equilibrio non è ben distribuito. Non perdere il corretto equilibrio.

Non modificare quello che si suppone sulla posizione del nemico, e non mancare il bersaglio: questi sono indicati chiaramente nel Manuale ZNKR.

Non perdere il contatto con gli occhi dell'avversario.

Bisogna percepire diversi nemici anche nel caso che il waza ne preveda uno solo.

Tenere presente che ce ne possono essere altri. Per esempio, nel 6^a kata, durante lo tsuki bisogna avere la sensazione che c'è un altro avversario dietro. Analogamente nel 7^a kata si continua a tenere presente l'avversario frontale anche mentre si affrontano i due laterali.

Imita il waza di qualcuno la cui esecuzione ti convince ed eseguillo continuamente fino a quando quel waza diventa tuo.

Gli iaidoka di alto livello nella loro esecuzione non fermano lo scorrere (la sequenza) di ciascun waza. La velocità di ciascun waza è importante, ma non è sufficiente lavorare su questo. Per esempio, in un Enbu i 5 kata vanno eseguiti come se fosse una sola tecnica; bisogna mantenere il flusso tra le 5 tecniche.

Le varie tecniche sono tutte legate, conseguenza l'una dell'altra, e si susseguono come degli strati.

Smussa gli “spigoli” in un kata, poi torna a inserire “angoli” netti. Ciascun waza deve venir allenato con precisione molte volte. Man mano che si allena un kata con precisione molte volte, gli “angoli” del waza possono essere smussati; successivamente si possono sottolineare dei momenti di “enfasi” in modo naturale nel proprio waza.

Tutti i movimenti devono essere chiari e nitidi, ben definiti, ma anche fluidi e rotondi. La pratica inizia, per un principiante, come un triangolo: poco fluida e piena di spigoli. Poi, approfondendo la pratica, questa diventa come un cerchio. Successivamente bisogna inserire degli “spigoli”, cioè dei momenti di enfasi.

Non alimentare antipatia verso nessuno degli elementi dello ZNKR iai.

Non attaccare sentimenti negativi a un kata: quando questo succede, la cosa risulta molto visibile agli occhi di un giudice o di un arbitro.

Trascorri la tua vita quotidiana senza scordare nessuno dei temi su cui stai lavorando nello iaido o nel kendo. Pratica il triplo delle altre persone.

Combattere il nemico, che tu immagini nella tua mente secondo i contenuti del Manuale ZNKR: questo è lo iaido.

Se non si pensa all'avversario è solo una danza, non è iaido.

Il Nuki-tsuke è un colpo che ha lo scopo di interrompere (o fermare) l'attacco dell'avversario, mentre Nuki-uchi è un colpo per tagliare profondamente il nemico.

In Mae e in Ushiro, Nuki-tsuke va solo da tempia a tempia e ha l'obiettivo di fermare l'avversario, non di ucciderlo; non è inteso come colpo letale. Nuki-uchi, invece, ha lo scopo di togliere la vita, è profondo e si applica con un forte sayabiki; è un colpo letale. Anche in Nuki-tsuke il sayabiki deve essere forte, per essere pronti a entrare nello spazio dell'avversario con il colpo successivo.

Nuki-tsuke si trova nel 1° e nel 2° kata.

Nuchi-uchi è nel 6°, 7° e 9° kata; dal momento che già il Nuki-uchi è un colpo letale, lo tsuki che si esegue in Morotsuki e in Soetetsuki è un colpo di grazia.

È importante associare lo studio alla pratica, per imparare, per esempio, dove si fa fumikae e dove fumikomi, oppure quando si deve eseguire un'azione “senza esitazione”, così come indicato nel manuale ZNKR.

Quando si esegue il Chiburi il gomito sinistro deve essere basso, così il Chiburi si fa con entrambe le mani.

Per eseguire correttamente O-Chiburi bisogna pensare a portare giù il gomito sinistro, spingendo giù con decisione la mano sinistra, chiudendo le scapole e abbassando le spalle. Kusama sensei spiega che O-Chiburi è un kesagiri; se il movimento è sbagliato, inevitabilmente l'angolo del taglio risulta errato.

1. **Ipponme – Mae**

Il busto ruota verso sinistra di 45 gradi insieme all'ombelico, in modo che la spada possa raggiungere la tempia dell'avversario quando si esegue Nuki-tsuke. La parte inferiore del corpo deve essere frontale all'avversario; questo si ottiene se la gamba e il piede sinistro sono bene nella direzione dell'avversario.

All'inizio del kata, quando si comincia il nuki-tsuke attaccando l'avversario, spingere il busto leggermente in avanti: questo rende più facile puntare i piedi e muovere il corpo.

Il Nuki-tsuke forte è la “via per la salvezza” nello iaido.

2. **Nihonme – Ushiro**

Nuki-tsuke deve essere eseguito con la gamba posteriore ferma e salda.

3. **Sanbonme – Ukenagashi**

I praticanti di livello meno avanzato tendono a sollevarsi nella postura in cui si riceve il colpo prima di cominciare a sfoderare la spada. D'altra parte, i praticanti di grado più alto riescono a sfoderare la spada in modo fluido senza mostrare troppo la preparazione. Bisogna rispondere ai movimenti dell'avversario, così come bisogna immaginarli secondo il manuale ZNKR, con una serie di azioni senza pause.

4. **Yonhonme – Tsuka ate**

Colpire con la Tsukagashira il plesso solare dell'avversario insieme con il puntare il piede sinistro. La linea del piede sinistro e del ginocchio sinistro è rivolta dritta all'avversario.

Dopo l'affondo al plesso solare dell'avversario alla nostra schiena, fare Furikaburi ruotando a partire dalla vita.

5. **Gonhonme – Kesagiri**

Quando si prende l'Hasso No Kamae per lo **Zanshin***, la guardia deve mostrare l'intenzione di attaccare, senza prendere una “postura perdente” (bisogna rendere la postura vigile, attenta).

***Zanshin**: la postura e lo stato d'animo con i quali, anche dopo aver colpito o tagliato, si rimane vigili e pronti per rispondere istantaneamente a qualsiasi eventuale controattacco dell'avversario.

6. **Ropponme – Morotezuki**

Nell'esecuzione non "mancare" l'avversario descritto nel Manuale ZNKR (taglia esattamente dove si trova l'avversario). Spostamento del **Ki-seme*** (*dall'avversario frontale a quello posteriore*) → Movimento del corpo → Uso della spada. Bisogna percepire il nemico alle nostre spalle.

***Ki-seme:**

L'atto di sopraffare l'avversario con l'energia che esplode da dentro la nostra mente; attaccare non con il movimento ma colpire (o tagliare) con lo spirito forte.

7. **Nanahonme – Sanpogiri**

Fare pressione sull'avversario frontale con uno spirito forte, come se si stesse per tagliare proprio lui. I tagli ai due avversari laterali vanno eseguiti con tecniche elementari di base dell'uso della spada. Quando si taglia dall'alto al basso lungo la linea centrale dell'avversario bisogna non mancare il bersaglio.

Quando si sfodera la spada nel Nuki-uchi non fare pause nel momento in cui il Kissaki passa attraverso il Koiguchi.

8. **Happonme – Ganmenate**

Quando si colpisce l'avversario con forza tra gli occhi con la Tsukagashira bisogna colpire con la mano sinistra.

Bisogna rendersi conto che lo spostamento laterale e la posizione del nemico sono importanti.

L'esecuzione deve essere senza pause, ogni passaggio va fatto con continuità e fluidità senza stop. Quando si spinge la punta della lama nel plesso solare dell'avversario bisogna usare Sayabiki (Arrotondare gli spigoli nel kata e, successivamente, tornare a fare "angoli" netti).

9. **Kyuhonme – Soetetsuki**

Quando il kissaki esce dalla saya nel Nuki-uchi la mano destra deve essere all'altezza del mento. Usare Sayabiki e fare attenzione che la lama segua la traiettoria corretta del Nuki-uchi.

Quando si esegue Nuki-uchi fare attenzione a non dare all'avversario nessuna possibilità di tagliarti al Kote (polso). Alla fine del Nuki-uchi chiudere il braccio destro (l'ascella), cioè tenere la parte superiore del braccio destro a contatto con il busto; la punta della spada deve essere leggermente al di sopra del livello della Tsuba. Non portarla troppo sopra il livello della Tsuba.

Quando si prende Soetetsuki No Kamae chiudere entrambe le braccia (le ascelle), ruotare la punta del piede destro verso destra e fare mezzo passo indietro con una postura e un atteggiamento mentale di attacco.

Lo Tsuki va fatto con decisione, come se si volesse realmente infilzare anche un oggetto duro.

10. **Jupponme – Shihogiri**

Quando si prende la posizione di Hitoemi contro l'avversario che si trova diagonalmente dietro a sinistra bisogna spostare di poco il piede sinistro a sinistra.

La guardia di Wakigamae deve essere presa per un attimo quando si sposta il piede sinistro verso sinistra e si ruota per fronteggiare l'ultimo avversario. In altre parole, quando si finisce il taglio verticale dall'alto al basso fino all'orizzontale contro il terzo avversario, bisogna mantenere la spada orizzontale fino a che si esegue la rotazione di 180 gradi verso sinistra, imperniata sul piede destro. Bisogna mostrare il Wakigamae per un istante ma correttamente; non tenere la punta della spada troppo alta quando si mostra il Wakigamae.

Chika-ma (distanza più ravvicinata) quando si colpisce la mano destra dell'avversario con la parte piatta della Tsuka.

Chika-ma (distanza più ravvicinata) quando si infilza la spada nel plesso solare del secondo avversario.

Chu-ma (distanza media, quasi la stessa di **Issoku-Itto-No-Ma-Ai***) quando si ritorna a fronteggiare il primo avversario diagonalmente davanti a destra.

Chika-ma (distanza più ravvicinata) quando si ruota verso il successivo avversario (quello diagonalmente dietro a destra).

To-ma (distanza lunga, maggiore di **Issoku-Itto-No-Ma-Ai**) quando si taglia verticalmente dall'alto al basso l'ultimo avversario diagonalmente davanti a sinistra.

* **Issoku-Itto-No-Ma-Ai**: La distanza tra un praticante e il suo avversario nel kendo. Questa è una distanza che consente al praticante di colpire l'avversario facendo un passo in avanti oppure di evitare il colpo dell'avversario facendo un passo all'indietro.

11. **Ju Ipponme – Sogiri**

Bisogna impugnare la spada (con entrambe le mani) con una forte sensazione di prevenire, bloccare l'avversario. Ci deve essere uno scontro mentale offensivo e difensivo verso l'avversario prima di sfoderare la spada.

Eeguire l'attacco pensando di sfoderare la spada nella direzione del fodero. (Bisogna avere l'intenzione di far sì che l'avversario non sfoderi la sua spada.)

Quando si taglia l'avversario, con Okuri-ashi, l'avanzamento deve partire dall'addome, spingendo forte sul piede sinistro per spostare il corpo in avanti con un passo naturale. Non far partire il movimento dalla parte superiore del busto.

È importante mantenere il flusso dell'attacco. Bisogna avanzare come se si stesse incalzando l'avversario.

Il taglio orizzontale da sinistra a destra va eseguito a 180 gradi con Okuri-ashi. Fare in modo che il taglio sia esattamente orizzontale con la linea di taglio corretta controllata dalla mano destra.

12. Ju Nihonme – Nukiuchi

Quando si sfodera la spada con la mano destra, portarla sopra la testa; in quel momento la mano destra deve trovarsi al centro del corpo.

Fare in modo che il piede sinistro arretri a sufficienza mentre si sfodera (questo è uno dei Chakuganten, i punti di riferimento per l'arbitraggio e per gli esami indicati nel Manuale ZNKR).

Non assumere una “posizione perdente” durante il Chiburi.

Dopo Noto e Taito Shisei, quando si avanza con il piede destro per tornare alla posizione originale, bisogna avere una sensazione di Zanshin, che mostra, nel silenzio, uno spirito forte e vigoroso.

Alcuni insegnamenti importanti per le gare

Insegnamenti del Buddismo Zen

Doku-Za-Dai-Yuu-Hoh (Seduto da solo nella Grande Montagna): significa porre tutta la propria attenzione in una cosa, nel momento cruciale, togliendo dalla mente tutti gli altri pensieri. *La mente deve essere libera come il cielo senza nuvole, senza nessuna esitazione, nessun dubbio. Quando invece abbiamo esitazione durante la pratica (keiko), quello è il momento giusto per studiare di più.*

Confrontare questo insegnamento con quanto viene insegnato nella pratica dello iaido: si possono avere dubbi durante il keiko, ma mai avere dubbi o essere incerti durante un Enbu. In un Enbu bisogna affrontare lo scontro con il nemico immaginario con certezza e con le mani libere, scordando la spada tra le mani, come se non si avesse consapevolezza delle mani con la spada e mantenendo la mente calma.

Seifu-Uchini-Mitsu (le circostanze sono coperte da un'aria tonificante con il vento fresco che soffia tutt'intorno), che significa che si deve affrontare il combattimento con la mente pura e limpida come uno specchio lucidato dopo l'illuminazione.

Kaku-Nen-Mu-Sho (avere la mente aperta senza attaccamento a nulla, e non riconoscere alcun oggetto sacro), che significa che bisogna affrontare il combattimento con uno stato d'animo come un cielo incomparabilmente bello, senza alcuna nuvola.