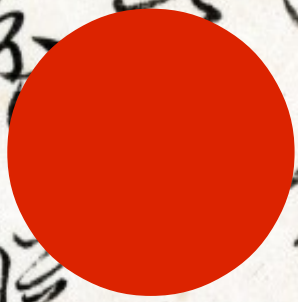


本自陽款已過  
 去酒陽款已過  
 三更不  
 要  
 扶  
 只  
 一  
 行  
 醉  
 村  
 個  
 照  
 殘  
 子  
 年  
 抒  
 抽  
 起  
 羣  
 明  
 醉  
 著  
 茅  
 婦  
 精  
 能  
 為  
 泰  
 其  
 架  
 知  
 此  
 殺  
 鶴  
 醉  
 年  
 賦  
 還  
 尔  
 黃  
 朝  
 若  
 膏  
 長  
 內  
 賦  
 還  
 尔  
 黃  
 至  
 一  
 百  
 斤  
 忘  
 記  
 菊  
 大  
 醉  
 之  
 作



# BUDŌ JISHŌ

LE PAROLE GIAPPONESI CHE USIAMO NELLE ARTI MARZIALI



# LE 5 GUARDIE DELLA ZNKR

Sebbene nello *iaidō* si utilizzino solamente quattro guardie, i *kamae* codificati nel *kendō* della *Zen Nippon Kendo Renmei* sono cinque:

<i>Chūdan-no-kamae</i>	中段の構え
<i>Gedan-no-kamae</i>	下段の構え
<i>Jōdan-no-kamae</i>	上段の構え
<i>Hassō-no-kamae</i>	八相の構え (o 八双の構え)
<i>Waki-gamae</i>	脇構え



Nei *kata* di *iaidō* non viene impiegata la seconda di quelle elencate, mentre nei *kata* di *kendō* vengono studiate tutte, ma *Hassō-no-kamae* e *Waki-gamae* non sono utilizzate nella pratica e nelle competizioni.



# LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI



Il numero delle guardie è legato alla tradizione orientale dei cinque elementi (acqua, terra, fuoco, legno e metallo) che proviene dal cosiddetto *ordine dei 5 elementi* di origine cinese (五令 *Wu Xing*), utilizzato in vari campi, dalla medicina tradizionale alle arti marziali. Ad ognuno dei *kamae* è dunque associato un elemento, che ne rivela la natura.

«L'acqua consiste nel bagnare e nello scorrere in basso; il fuoco consiste nel bruciare e nell'andare in alto; il legno consiste nell'essere curvo o diritto; il metallo consiste nel piegarsi e nel modificarsi; la terra consiste nel provvedere alla semina e al raccolto. Ciò che bagna e scorre in basso produce il salato, ciò che brucia e va in alto produce l'amaro; ciò che è curvo o diritto produce l'acido; ciò che si piega e si modifica produce l'acre; ciò che provvede alla semina e al raccolto produce il dolce.» (Confucio, *Shūjing, Il Grande Progetto*)

# GEDAN-NO-KAMAE

## 下段の構え

Il significato letterale del nome di questa guardia è “*postura di livello basso*”, infatti si tiene la spada (o lo *shinai*) con la punta abbassata, più o meno sotto la vita o verso le ginocchia dell'avversario. É considerata una variante di *chūdan.no-kamae*, e di fatto può essere una postura di transizione tra *chūdan* e *tsuki*. Pertanto, sebbene appaia come una guardia puramente difensiva e un po' debole, in realtà viene utilizzata per deviare i colpi dell'avversario e per creare l'opportunità di attaccare. Nella teoria degli elementi è collegata alla **Terra**, tant'è che nello *Yagyū Shinkage-ryū* viene chiamata 地の構え *chi-no-kamae*, ovvero *kamae* della Terra.





#40

SHITA

GE

下

Pittogramma molto basilico che rappresenta graficamente un'area al di sotto di una linea. Il significato, dunque, è chiaro: significa *sotto, giù, basso*. Proprio perché il *kanji* è semplice ed indica un concetto fondamentale, si presta a molti usi in innumerevoli termini; pertanto conta moltissime letture, due *on-yomi* (*ka, ge*) e ben dodici *kun-yomi* ! Avevamo già visto la parola *shimoseki* , ad es., per indicare i posti di rango inferiore all'interno del *dōjō*.

**BJ\_6 kanji#15-16**



#39

DAN

段

Questo ideogramma possiede un'unica lettura, di derivazione cinese, ma ha molti significati. Partendo da quello di *gradino*, procede poi verso *grado*, *livello*, *classe*, *strato*, e conduce fino a *paragrafo*, *fase* (di un processo) e *atto o scena* nel teatro *kabuki*.

In tutte le discipline che prevedono una progressione di livello, indica - preceduto dal numerale - il grado conseguito.

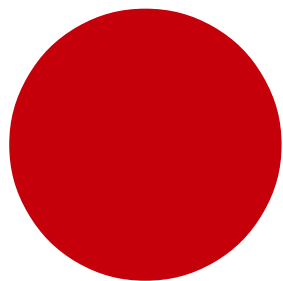


#37

KAMAE

構え

La parola *kamae* viene dal verbo *kamaeru* 構える che significa costruire, stabilire, preparare in anticipo; quindi indica la struttura, l'aspetto e la determinazione. Specificamente in relazione alle arti marziali, si traduce come postura o guardia. Il *kanji* è deriva da una rappresentazione grafica di un recinto o di una struttura in legno che appare identica se guardata dai due lati.



Ricordo che nel sistema di  
trascrizione Hepburn,  
universalmente utilizzato per  
la traslitterazione del  
giapponese in rōma-ji,  
la G è sempre dura.  
Quindi **gi** (es. *nigiri*)  
si legge come *ghi* di *ghiro*  
e **ge** (es. *aburage*)  
si legge come  
*ghe* di *ghette*.  
Ma si scrive **GE!**

