

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*)

JŌDAN-NO-KAMAE

上段の構え

Dopo aver visto le guardie in cui la spada viene tenuta con la punta verso il basso (*gedan-no-kamae* 下段の構え) e ad altezza media (*chūdan-no-kamae* 中段の構え), analizziamo la terza posizione in cui la spada è portata sopra la testa e la punta è rivolta verso l'alto.

Jōdan-no-kamae (上段の構え) infatti, significa “postura a livello superiore” e nella teoria degli elementi è dunque collegata al metallo, poiché nella tradizione orientale esso rappresenta il Cielo. Nello *Yagyū Shinkage-ryū* è denominata Postura Celeste (天の構え *ten-no-kamae*).

Di tutti i *kamae* questo è quello più aggressivo: la spada al di sopra della testa e con il *kissaki* all'indietro è pronta a colpire. Ci possono essere due versioni di *jōdan*, ovvero *hidari* (左 sinistra) o *migi* (右 destra), in base a quale piede si trova davanti.

Hidari jōdan-no-kamae è generalmente quella più utilizzata. I vantaggi di questo *kamae* sono la portata e la velocità del colpo e l'atteggiamento intimidatorio; tuttavia poiché l'area vulnerabile del corpo è parzialmente esposta, richiede uno spirito potente da parte dell'utilizzatore per controllare l'avversario.





#41

UE

JŌ

上

Come l'ideogramma che significa sotto 下 , anche questo rappresenta graficamente un punto nello spazio, stavolta al di sopra di una linea. Di conseguenza significa *sopra, su, alto*. Anche questo *kanji* è presente in molti termini e conta innumerevoli letture: tre *on-yomi* (*jō, shō, shan*) e una dozzina di *kun-yomi* (*ue, agari, kami, nobori...*). Ad esempio in **BJ_6** a pag. 6 sono riportati i termini **jōseki* 上席 – dove troviamo la stessa lettura di *jōdan* – e *kamiza* 上座 - dove lo stesso *kanji* assume letture diverse.

*che indicano i posti riservati ai gradi alti e il posto d'onore



#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.

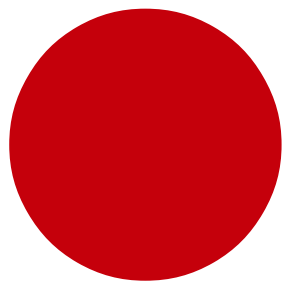


#37

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.



Secondo il sistema di trascrizione Hepburn, universalmente utilizzato per la traslitterazione del giapponese in *rōma-ji*, la J si pronuncia come la G di *gioco*. La O è allungata Ō.

