

SOL LEVANTE

NEL DUELLO I BASTONI AL POSTO DELLA SPADA

Gli apprendisti samurai con il Kendo combattono armati solo di bambù



DISCIPLINA MARZIALE PER ECCELLENZA

Ha una lunga tradizione che affonda le radici nel mondo dei guerrieri giapponesi. Oggi si pratica per trovare la pace interiore



Una pratica antica per forgiare il carattere

Kendo significa propriamente «via della spada». La federazione giapponese (ZNKR) lo definisce come «una via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e lo studio dei principi della spada giapponese». Non si tratta solo di un'arte marziale, ma di un vero e proprio percorso di sviluppo personale.

Milano, corsi e stage al Dojo Shumpukan



Per chi vuole provare: il Dojo Shumpukan si trova a Milano, presso il Centro Asteria, Via Giovanni da Cermenate, 2 (entrata da Piazzale Carrara). Tel. 02.8460919. Sito web: www.shumpukan.com. Presso il centro si tengono regolarmente allenamenti di kendo e iaido, destinati anche ai principianti. Ogni due o tre mesi, inoltre, è possibile partecipare a stage tenuti da maestri che vengono dal Giappone.

Un sito web per carpire tutti i segreti degli esperti

Il sito web della Confederazione Italiana Kendo (CIK) è www.kendo-cik.it. Navigando nelle diverse sezioni, si trovano informazioni sulle discipline del kendo e dello iaido, e sui vari eventi che le riguardano (stage, competizioni, esami, etc.). Inoltre è possibile trovare un elenco di dojo dove praticare, divisi per regione.

articolo di **MICAELA DE MEDICI**



Trovare sé stessi attraverso una spada. Ovvero, l'arte marziale come mezzo per lo sviluppo dell'individuo, compresa la sua parte più spirituale. Kendo. Lo dice il nome stesso. Che, in giapponese, significa letteralmente «via (do) della spada (ken)».

CHE COS'È Si tratta, infatti, dell'arte marziale giapponese per eccellenza, definita come la «schermata del Samurai», guerrieri che facevano uso dell'arte della spada per motivi belli. Da questa lunga tradizione ha origine il kendo (così come lo iaido, vedi sotto), quando, alla fine del 1800, viene abolita la casta dei Samurai e la spada perde la funzione di strumento da combattimento. La tecnica perciò, non serve più per i duelli, ma si evolve in un'arte marziale dove l'aspetto sportivo è, comunque, inscindibile da principi quali il rispetto dell'avversario, la lealtà e la correttezza.

COME SI PRATICA Nel kendo non viene usata la tradizionale spada giapponese (katana), ma un bastone formato da quattro stecche di bambù (shinai), che si impugna con entrambe le mani. Chi pratica questa disciplina indossa un'armatura (bogu), che consta di una maschera per il volto, di un corpetto e un paraventre che proteggono il busto e, infine, di un paio di guanti. Nel kendo sono codificati tre colpi da taglio (alla sommità del capo, ai fianchi dell'armatura e alla metà inferiore dell'avambraccio destro) e un colpo di punta alla gola. Perché i colpi siano validi, devono colpire le zone prestabilite.

CORPO, SPADA E SPIRITO Le differenze rispetto alla scherma occidentale sono molto evidenti anche per un semplice spettatore. «Nel kendo non basta toccare l'avversario», spiega Giuseppe Piva, insegnante del Dojo (così si chiama il luogo dove si pratica) Shumpukan, presso il Centro Asteria di Milano. «Tutto il corpo deve avere una

postura corretta e il colpo deve coinvolgere contemporaneamente il braccio, il corpo e lo spirito. Lo scopo è quello di imporre la propria presenza sull'avversario, non grazie alla forza fisica, ma grazie alla prontezza».

COME SI SVOLGE Un allenamento di kendo inizia e finisce sempre con il saluto (rei), rivolto al maestro, al Dojo e all'avversario. I movimenti e le tecniche di base si apprendono tramite gli esercizi, che si svolgono da soli o in coppia. Nel kendo, così come nello iaido, esistono dieci tecniche predefinite, dette kata, che costituiscono l'elemento fondamentale della disciplina. Nell'ultima parte dell'allenamento si pratica il combattimento vero e proprio contro l'avversario. «Tuttavia bisogna sottolineare che nel kendo l'agonismo è un aspetto di secondo piano. Non si tratta di una tecnica di autodifesa, ma, piuttosto di un percorso personale», conclude Piva. «Il kendo è una disciplina che forma il corpo e, insieme, l'anima».

Lo iaido è l'arte di estrarre la spada giapponese dal fodero (Servizio foto De Medici)



L'ARTE DI USARE LA KATANA ALLA RICERCA DI EQUILIBRIO FRA MENTE E CORPO Iaido, galateo alla giapponese oltre a sushi e manga

C'è chi ha nelle vene un Ultimo Samurai. E ci sono in giro tanti Black Mamba che hanno visto Kill Bill un numero infinito di volte. Su costoro, certamente, lo iaido esercita un indubbio fascino. Ma resterà colpito da questa disciplina anche chi abbia la curiosità di avvicinarsi alla cultura e alle tradizioni giapponesi, che non sono fatte solo di sushi e fumetti manga. Lo iaido altro non è che l'arte dell'estrazione e dell'uso della katana, la spada giapponese. Né bastoni di bambù, come nel kendo. Nel

lo iaido si usa una katana vera, anche se all'inizio i principianti devono accontentarsi di una spada innocua, in lega leggera, anziché di acciaio. Anche nello iaido, come nel kendo, si eseguono i kata, ovvero forme codificate di combattimento, ma, a differenza del kendo, non è previsto un combattimento con l'avversario. L'arte marziale si esprime attraverso tecniche di spada a vuoto, che vengono eseguite da soli. «I kata vengono studiati in modo sempre più approfondito per essere eseguiti in modo impecca-

bile», spiega Giuseppe Piva. «Lo iaido, inoltre, si presta a migliorare le tecniche di chi già pratica il kendo». Chi pratica lo iaido non usa un'armatura, ma indossa uno iai-gi (casacca incrociata sul petto) e una hakama (gonna-pantalone stretta in vita) di colore bianco o nero. La ricerca della perfezione formale è una caratteristica di questa disciplina. Non a caso, iaido significa «via dell'unione dell'essere», ad indicare l'armonia con il proprio sé, l'obiettivo principale da perseguire.

M.D.M.