



Kendo: più che l'avversario bisogna superare se stessi

Alberto Pellegrini

Lo scopo vero non è battere l'avversario, vincere il torneo, diventare un campione. C'è un antico insegnamento nel Kendo, la scherma con la spada dei samurai, che indirizza alla ricerca dell'autocontrollo, della massima capacità di concentrazione.

Per questo al kendoka di tutto il mondo piace definire «etico sportivo» la loro attività: Kendo significa «la via della spada», una via rivolta più alla ricerca di se stessi che alla sconfitta dell'avversario. Ma l'aspetto profondamente filosofico di questa antica arte giapponese non deve spaventare chi fosse incuriosito e volesse provare: accanto alla filosofia, alla ricerca dell'autocontrollo, c'è una notevole e completa attività atletica.

A Brescia sono cinquanta i kendoka in attività, tutti iscritti al «Sei chu do», che significa «pieno spirito e massima tranquillità» (telefono 333-2566400, 347-3586738; info: www.kendobrescia.com).

Il club esiste dagli anni '70, svolge gli allenamenti nella palestra del Copernico in via duca degli Abruzzi e ha una prestigiosa tradizione. L'attuale direttore dei corsi, il «maestro», è Livio Lancini, 6° dan (ce ne sono otto) e attuale allenatore della nazionale femminile. Lancini è stato a lungo in nazionale, ha partecipato a quattro Mondiali, ottenendo una storica medaglia di bronzo a squadre a Glasgow nel 2003 (nessuna nazione non orientale era mai riuscita a salire sul podio subito dietro ai coreani e ai maestri giapponesi). Nel suo palmares oltre a una quantità di titoli nazionali c'è anche una decina di campionati europei con una medaglia d'argento.

Ci spiega che la parte pratica del kendo, la scherma, non serve di fatto a nulla, mentre sono gli aspetti teorici e psicologici di questa arte che hanno risvolti pratici interessantissimi. «A differenza di altre arti marziali orientali, il kendo - esordisce Lancini - come autodifesa non serve proprio a niente. La scherma con la spada giapponese non ha altri significati pratici che l'incontro, il combattimento. Può servire però lo sviluppo del caratte-

re che è parte fondamentale della pratica e degli allenamenti. Ci si rinforza, si raggiungono capacità di concentrazione e di autocontrollo straordinarie e mantenere la calma, controllare le proprie reazioni può essere utilissimo in tante situazioni pratiche».

Ma quanto tempo e che qualità servono per diventare un buon kendoka? «Per arrivare a poter sostenere un combattimento vero e proprio - spiega Livio Lancini - ci vogliono almeno tre o quattro anni di allenamenti, tre volte alla settimana è il minimo. Ma poi non si finisce mai di imparare. Per questo ritengo che l'unica qualità indispensabile per un kendoka sia la costanza. Non servono altri talenti o doti particolari: lo possono praticare davvero tutti e fino a tarda età. Anzi, la longevità dei praticanti è uno degli aspetti affascinanti del kendo: la possibilità per un anziano e un giovane di misurarsi nella scherma e scoprire che entrambi possono imparare molto da quell'incontro».

Il kendo ha anche il fascino di quella incredibile ed elegantissima armatura, resa inquietante dalla maschera metallica. Un insieme che ricorda tanto i samurai. Ma quanto costa l'attrezzatura e quanto avvicinarsi alla pratica del kendo? «Non sono costi elevatissimi - ci spiega Claudio Vivante, pare lui insegnante del «Sei chu do» -; l'armatura, che si chiama Bogu, può costare dai 250 euro del modello più economico a qualche migliaio dei pezzi unici fatti a mano da artigiani; lo Shinai, la spada costituita da 4 listelle di bambù legate insieme, costa una quarantina di euro e i corsi per imparare costano 25 euro al mese per i minorenni, 45 per gli studenti maggiorenni e 60 euro per tutti gli altri».

Quindi si torna alla costanza, agli allenamenti duri ma divertenti, con istruttori esperti nelle parate e nei colpi di questa antica scherma, ma anche capaci di infondere tranquillità, distacco e autocontrollo. Per creare atleti soprattutto capaci di controllare i propri nervi, di padroneggiare sentimenti, paure e rabbia.

Persone delle quali pare proprio ci sia molto bisogno.