

# Kendo

## -no-

# Kata



HEKI-SUI-KAN  
KENDO. IAIDO. JODO

NOTE

# UCHI-TACHI e SHI-DACHI

## Uchi-tachi:

**U.:** è colui (istruttore o leader) che ha il compito di insegnare il **waza** (tecnica), è colui che inizia il movimento per condurre lo studente (**shi-dachi**) alla conoscenza del **waza**.

## Shi-dachi:

**S.:** è colui (discepolo o studente) che ha il compito di apprendere le tecniche ed i principi del **kata**.

Dal punto di vista storico-culturale U. è il "Maestro" che si mette a disposizione dell'"allievo", S., e lo guida nell'apprendimento delle forme, nella pratica attuale la difficoltà risiede nel ricreare le condizioni mentali e spirituali affinché ciò si realizzi.

E' difficile per noi avere quotidianamente l'occasione di studiare ed approfondire i **kata** con un Maestro, molti praticano nel **dojo** con compagni più o meno dello stesso livello, qualcuno conduce la pratica perché ha più esperienza dei compagni affinché la lezione possa svolgersi in maniera ordinata; senza avere quella maturità nettamente superiore ai compagni da poter insegnare senza lasciare che un po' della conoscenza conseguita se ne vada nel momento stesso in cui la manifesta, conoscenza che dovrà poi recuperare e rafforzare lavorando più intensamente su se stesso; questo ha un aspetto, al di là dell'impressione negativa che l'affermazione precedente può suscitare, grandemente positivo per la crescita nel **Kendo** e non solo.

In questa realtà definire U. il "Maestro" e S. l'"allievo", al di là della teoria che resta sempre il fine a cui tendere, diventa impossibile. Il più delle volte confondiamo nell'esecuzione dei **kata**, anche contro la nostra volontà, i ruoli, sia tecnici che spirituali, ci creiamo ad artificio dei riferimenti tecnico-fisici per superare queste difficoltà (es.: U. è colui che si muove per primo, S. si muove dopo e vince) che restano solamente espressioni superficiali e semplicistiche utili solo ad una pedissequa ripetizione di movimenti mandati a memoria, che non entrano mai veramente nella psicologia dei ruoli e dei compiti che U. e S. debbono avere ed assolvere perché il **kata** sia "REALMENTE" un duello, seppur simulato, calandosi nello stato mentale previsto dal **kata** eseguito e dal ruolo assunto.

Cercherò di delineare quali sono, a mio avviso, alcuni degli elementi propri di U. e di S., che dovrebbero essere attentamente osservati e studiati, secondo il ruolo, durante la pratica dei **kata**.

## Uchi-tachi:

- avere la visione e la percezione complessiva dell'area in cui si sta praticando, in particolare: la propria posizione di partenza, alla quale riportarsi al termine di ogni esecuzione; la posizione di partenza di S.; la posizione del centro dell'area; la posizione da raggiungere all'inizio dell'esecuzione ed alla corretta distanza da S., come previsto dal **kata** che si sta eseguendo; la posizione alla quale portarsi al termine di ogni singolo **kata** percependo esattamente dove ci si trova rispetto ad essa valutando numero ed ampiezza dei passi necessari per raggiungerla, vedi ad esempio terzo, sesto e settimo **kata**.
- entrare in sintonia con S., percepire così i suoi stati d'animo.
- stabilire il ritmo del **kata**; che deve essere idoneo per entrambi, se si vuole lavorare da soli per approfondire qualcosa di particolare per se stessi lo si può fare benissimo davanti ad uno specchio o comunque deve essere ben chiaro anche al compagno ciò che si sta facendo, non abbiamo il diritto di coinvolgere il compagno in una pratica esclusivamente personale, il **Kendo** si fa in due ed il **kata** in particolare. Stabilire il ritmo vuol dire inoltre avere la cadenza idonea alla situazione prevista dal **kata**, es: per attaccare, per uscire dalla minaccia, per ritornare al centro, per ritornare alla nostra posizione. Ognuna di queste fasi ha un ritmo proprio che si deve accordare al ritmo complessivo del **kata**.
- eseguire gli attacchi realmente; non è un problema di velocità, significa avere sempre **sen**, iniziativa; determinazione ad attaccare ma non fretta, farlo solo dopo il **seme** di S., che non è necessariamente fisico, e quando non siamo più in grado di sostenerlo e controllarlo, colpire l'obbiettivo previsto correttamente ovvero con il **mono-uchi** del **bokuto**.
- verificare la completezza e la qualità dello **zanshin** di S. prima di ritornare al centro.

## Shi-dachi:

- avere la visione e la percezione della propria posizione di partenza, alla quale riportarsi al termine di ogni esecuzione; la posizione da raggiungere all'inizio dell'esecuzione ed alla corretta distanza da U., come previsto dal **kata** che si sta eseguendo
- avere "disponibilità mentale", ovvero essere costantemente in **seme** per generare una reale azione da parte di U.
- essere disponibili a farsi "condurre" da U. entrando in sintonia con lui così da mantenere dei ritmi comuni

- colpire esattamente l'obiettivo con il **mono-uchi**
- esprimere un forte **kiai**
- manifestare un chiaro e determinato **zanshin**

## Bokuto:

spada di legno ad imitazione della spada giapponese, generalmente in legno di quercia o nespolo del Giappone. Chiamato anche **bokken** o **kidachi**. Con questo termine ci si riferisce genericamente sia all'**o-dachi** (o **tachi**), lunga oltre 60 cm., che al **ko-dachi** (o **sho-to** termine utilizzato soprattutto per indicare la **shinai** più corta in **ni-to**) la cui lunghezza non supera i 55 cm.

## Kamae:

### Chudan-no-kamae:

guardia media. Guardia nella quale il piede dx è leggermente avanti e la gamba dx leggermente flessa con il ginocchio perpendicolare all'alluce del piede, le dita del piede sx sono sulla stessa linea del tallone dx ed il tallone leggermente sollevato da terra (1-2 cm.) la gamba sx è stesa ma non tesa. Il **bokuto** è tenuto con la mano dx appena sotto la **tsuba** e con la sx sulla **tsuka-gashira** (limite estremo dell'impugnatura), in particolare sono il mignolo e l'anulare di entrambe le mani a sostenere in maniera decisa il **bokuto** mentre le altre dita avvolgono l'impugnatura ma senza tensione. L'estensione del **ken-sen** (punta) è diretta al centro del corpo avversario ad un'altezza che può andare dal **suigetsu** (plesso solare) al **mi-ken** (punto fra i due occhi), in particolare nel **Kendo-no-kata** è indirizzata al **mi-ken** o all'occhio sx del compagno, mentre l'estensione della **tsuka-gashira** è indirizzata al **tanden** (circa 3-4 cm. sotto l'ombelico), per questo bisogna tenere la mano sx ad un'altezza tale che la prima articolazione del pollice (l'articolazione tra l'osso sesamoide, il primo osso del pollice dopo il carpo, e la falange prossimale) sia all'altezza dell'ombelico. Questa è la guardia base in **Kendo** ed è adatta sia per attaccare che per difendere. Detta anche **seigan-no-kamae**.

### Morote-Hidari-Jodan-no-kamae:

guardia alta sinistra a due mani. Guardia con il **bokuto** tenuto sopra la testa. E', tra tutte, la guardia più offensiva. Le mani sono tenute sul **bokuto** come nella precedente, la mano sx è in linea con l'occhio sx, a circa un pugno di distanza verso l'alto-avanti dalla fronte, e la **tsuka-gashira** perpendicolare all'alluce sx, la mano dx è sopra il centro della testa, in questo modo il **bokuto** ha un'inclinazione di circa 45° indietro ed altrettanti verso la propria dx. I piedi sono esattamente al contrario della guardia **chudan**, ovvero sx avanti e dx dietro. Il corpo resta sostanzialmente frontale, una leggera rotazione verso dx è data dall'avanzamento del piede sx. Quando il **bokuto** è sostenuto con la sola mano sx viene chiamata **katate-hidari-jodan-no-kamae**.

### Morote-Migi-Jodan-no-kamae:

guardia alta destra a due mani. Simile alla precedente ma con i piedi come nella guardia **chudan** e con entrambe le mani in linea con l'asse centrale del corpo così che la **tsuka-gashira** sia perpendicolare al centro della distanza tra i due piedi in linea con l'alluce dx, così il **bokuto** risulta inclinato indietro di circa 45°. Quando il **bokuto** è sostenuto con la sola mano sx viene chiamata **katate-migi-jodan-no-kamae**.

### Gedan-no-kamae:

guardia bassa. La posizione delle mani sull'impugnatura e quella dei piedi sono simili a quelli della guardia **chudan**. La punta è indirizzata in basso ad un'altezza poco al di sotto della rotula dell'avversario, in particolare nei **kata** deve essere tra i 3 ed i 6 cm. sotto. Questa guardia è adatta alla difesa.

### Hasso-no-kamae:

guardia laterale alta. Questa guardia è utilizzata da **uchi-tachi** nell'esecuzione di **yohon-me**. Possiamo spiegare la corretta posizione di questa guardia partendo da **morote-hidari-jodan-no-kamae**; da detta guardia, senza cambiare la posizione sull'impugnatura, si abbassano le braccia alla propria dx portando la **tsuba** all'altezza delle labbra a circa un pugno di distanza da esse, di conseguenza avremo la mano sx all'incirca all'altezza del **suigetsu** (plesso solare), il corpo ruoterà naturalmente verso dx esponendo maggiormente il nostro lato sx, il piede dx ruoterà un po' il tallone all'interno, circa 45° rispetto l'asse del piede sx, così che i due talloni si trovino sulla stessa linea, l'**hasuji** (filo della lama) sarà orientato verso il centro del viso dell'avversario. In **Kendo-no-Kata**, per assumere questa guardia, si parte da **chudan-no-kamae**, avanziamo il piede sx e solleviamo il **bokuto** portando direttamente la **tsuba** a livello delle labbra con un movimento circolare che non vada, con la **tsuba**, oltre l'altezza degli occhi, al termine ci troveremo nella posizione sopra descritta. Come **morote-hidari-jodan-no-kamae**, anche questa è una guardia offensiva.

### Waki-gamae:

guardia laterale bassa. Questa guardia è utilizzata da **shi-dachi** nell'esecuzione di **yohon-me**. Possiamo spiegare la corretta posizione di questa guardia partendo da **hasso-no-kamae**, da qui ruotiamo di 180° verso il basso l'**hasuji** del **bokuto** portando il dorso della mano dx a contatto con il nostro fianco poco sotto le anche ed il gomito dx dietro di noi, data la posizione le dita non potranno serrare la **tsuka** ma continueranno comunque a sostenere il **bokuto**, con questo movimento la mano sx si troverà all'altezza dell'ombelico a circa un pugno di distanza con il palmo rivolto verso il basso; il braccio, l'avambraccio ed il polso formeranno una linea naturalmente arcuata, in questo modo risulta visibile quasi esclusivamente il nostro fianco sx, questa posizione è detta **hidari-hanmi** (far vedere solo la metà sinistra del corpo), il **bokuto** dovrà avere il **kensen** rivolto verso il basso dietro di noi ad un'altezza un po' più bassa di quella che si ha in **gedan-no-kamae**, l'**hasuji** è orientato verso il basso-diagonale-dx di circa 45°. In **Kendo-no-Kata**, per assumere questa guardia, si parte da **chudan-no-kamae**, indietreggiamo il piede dx e solleviamo il **bokuto** portando direttamente il **kensen** dietro di noi e la mano dx al fianco, all'altezza specificata sopra, con un movimento circolare delle braccia, prima verso l'alto e poi verso il basso, abbastanza ampio ma senza andare oltre l'altezza del mento con la **tsuba**, e rotatorio delle mani affinché l'**hasuji** risulti alla fine orientato come descritto sopra; durante il movimento fare attenzione a non mostrare platealmente la lunghezza della lama. Come **gedan-no-kamae**, anche questa è una guardia prevalentemente difensiva.

### Hanmi-no-kamae:

non è propriamente una guardia ma una postura nella quale si espone solo un lato del proprio corpo. Questa posizione viene assunta da **shi-tachi** nell'esecuzione del **ko-dachi-no-kata** per sopperire allo svantaggio dell'uso del **ko-dachi** contro l'**o-dachi** di **uchi-tachi**. Nel **kendo-no-kata** inoltre la posizione del corpo è protesa in avanti, i piedi sono più distanziati ed il tallone del piede sx è ruotato all'interno a 45° ed in linea con quello dx così, oltre a ridurre la visibilità del proprio corpo, si recupera la differenza di lunghezza tra il **ko-dachi** e l'**o-dachi**. La lama può essere sia con l'**hasuji** verticale sia leggermente a dx e quindi la mano dx un po' spostata a dx ma il **kensen** deve essere sempre indirizzato al **mi-ken** od all'occhio sx. Quando è il piede dx ad essere avanti è detta **migi-hanmi-no-kamae**, quando è il piede sx ad essere avanti è detta **hidari-hanmi-no-kamae**.

### Son-kyo:

originariamente un'espressione di cortesia fatta con le ginocchia flesse a dimostrare rispetto. Nel **Kendo** è una posizione accovacciata sulle punte dei piedi ed il piede dx leggermente più avanti del sx, le natiche abbassate, le ginocchia aperte e la parte superiore del corpo ben diritta. All'inizio di

un incontro o della pratica, questa posizione è preparatoria per predisporre correttamente il proprio spirito, sincronizzarlo con quello dell'avversario, decidere che **ma-ai** prendere tra se ed il compagno e come comportarsi. Anche alla fine dell'incontro o della pratica, in questa posizione bisogna mantenere uno spirito pieno terminando in modo dignitoso. Quando si esegue **Nihon Kendo Kata**, **uchi-tachi** attende in **son-kyo** che **shi-dachi** cambi l'**o-dachi** (spada lunga) con il **ko-dachi** (spada corta). In combattimento è la posizione in cui si attende che il compagno risistemi il proprio abbigliamento.

### **Ashi-sabaki:**

movimento dei piedi per attaccare o evitare un rapido attacco dell'avversario in modo fluido e compatto, ci sono quattro tipi di movimento dei piedi: **ayumi-ashi**, **okuri-ashi**, **tsugi-ashi**, **hiraki-ashi**. Tutti questi devono essere eseguiti con **suri-ashi**.

### **Suri-ashi:**

movimento in cui la pianta del piede scivola sul pavimento. Questo permette di ridurre al minimo lo squilibrio del corpo e mantenere una corretta postura durante gli spostamenti, stabilizzare la parte inferiore del corpo e muovere la parte superiore liberamente e senza limitazioni. E' un elemento importante dei successivi quattro tipi di movimento dei piedi.

### **Ayumi-ashi:**

è la camminata normale fatta con un piede che supera l'altro, viene utilizzata per muoversi avanti e indietro, velocemente e per ampie distanze. Si può iniziare il movimento sia con il piede che è già nella direzione che dobbiamo prendere sia con l'altro.

### **Okuri-ashi:**

movimento utilizzato per muoversi od attaccare rapidamente in ogni direzione, è quello usato più di frequente sia nei movimenti di attacco che in quelli di difesa. Si inizia il movimento con il piede che è già nella direzione che dobbiamo prendere.

### **Tsugi-ashi:**

principalmente usato quando si attacca da lunga distanza. Il piede sinistro (piede posteriore) viene portato vicino al piede destro (piede anteriore), quindi il piede destro (piede anteriore) fa immediatamente un grande passo in avanti. E' utilizzato esclusivamente per muoversi in avanti.

### **Hiraki-ashi:**

movimento utilizzato per attaccare o difendersi con il corpo che ruota diagonalmente o lateralmente. Nello spostamento a destra il piede sinistro è il piede posteriore, nello spostamento a sinistra è il piede destro quello posteriore.

### **Ma:**

spazio o distanza tra due oggetti, eventi o tempi. E' il termine usato per esprimere un concetto importante che focalizza la consapevolezza su tempo e spazio.

Nel **Kendo**, **ma** si riferisce principalmente alla distanza temporale, e **ma-ai** è utilizzato invece quando ci si riferisce alla distanza spaziale.

Esempi di utilizzo del termine **ma** sono: **ma-zumori**: appropriata creazione e misura di **ma** nel tempo e nello spazio, **ma-hazure**: perdere l'appropriata distanza (distanza spaziale) o l'opportunità di attacco (distanza temporale) e **ma-hazushi**: diversamente dal precedente, evitare intenzionalmente la distanza (distanza spaziale) o l'opportunità (distanza temporale) di attacco dell'avversario.

## Ma-ai:

distanza spaziale tra se e l'avversario. Attraverso la relazione con l'opponente, stabilire l'idoneo **ma-ai** è un lavoro sottile ed importante.

## Chika-ma:

detta generalmente **chika-ma-ai** (distanza ravvicinata). Distanza, più piccola di **issoku-itto-no-ma-ai**, dalla quale con un attacco si può facilmente colpire l'opponente e lo stesso vale anche per l'avversario. In questa guardia il contatto tra i due **bokuto** avviene al di sotto del **munouchi**.

## Issoku-itto-no-ma-ai:

questa è la distanza che ci permette di attaccare con un passo in avanti e di evitare l'attacco con un passo indietro. E' la distanza spaziale fondamentale del **Kendo**. In questa il contatto tra i due **bokuto** avviene all'interno del **munouchi**.

## To-ma:

generalmente ci si riferisce ad essa come **toi-ma-ai**. Distanza, maggiore di **issoku-itto-no-ma-ai**, dalla quale con un solo passo non è possibile colpire ed essere colpiti. In questa guardia non c'è contatto tra i due **bokuto**.

## Mu-shin:

condizione mentale nella quale la mente non è bloccata da/su qualcosa in particolare. Altro termine utilizzato è **munen-muso**, condizione mentale, stato di spirito di non attaccamento, libero da pensieri materiali. Condizione mentale che, come uno specchio, riflette tutti i fenomeni. La condizione in cui le funzioni mentali sono al meglio è quando la mente è pura, integra, non distratta e lo spirito è pieno.

## Ki:

ci sono due **kanji** (caratteri cinesi) che in giapponese hanno questo suono fonetico ma con significati diversi anche se non sempre facilmente distinguibili tra loro, entrambi si utilizzano nel **Kendo**.

- 1) (funzione) termine Buddista che si riferisce al momento in cui le funzioni sensoriali di occhi, orecchio, naso, lingua, tatto e mente lavorano in relazione al mondo esterno. E', inoltre, l'istante in cui due forze opposte lavorano insieme per causare un cambiamento nel loro stato. Nel **Kendo** questo termine si riferisce all'opportunità di attaccare.
- 2) (spirito) energia fondamentale che esiste in tutto ciò che nasce, si sviluppa e muore. Negli esseri umani essa è la sorgente dell'energia cinetica responsabile di percezione, sensazione ed istinto. Nel **Kendo** si riferisce alle condizioni ambientali circostanti proprie e dell'avversario, ed è quest'energia fondamentale che permette il funzionamento pieno ed armonioso del corpo e della mente.

Esempi con il **kanji "ki"** del punto 1:

**ki-kai:** corretto momento per attaccare.

**ki-sen:** momento in cui l'intenzione dell'avversario diventa nitida ed inizia ad eseguire il **waza** (tecnica). Annullare il movimento dell'avversario in questo momento è detto: **ki-sen-wo-seisuru**.

**ki-wo-miru:** percepire istantaneamente il fenomeno che manifesta esternamente la mente dell'avversario. Cogliere l'opportunità di agire su questa percezione.

Esempi con il **kanji "ki"** del punto 2:

**ai-ki:** condizione in cui si è in armonia con il compagno. Dal momento in cui un combattimento inizia al momento in cui il nostro **ki** si sintonizza con il **ki**

avversario, come non essere in sincronia con il **ki** dell'avversario è la base di un incontro. Ci è stato insegnato quindi che se l'avversario attacca con forza reagire con morbidezza e viceversa. Questo è detto **ai-ki-wo-hazusu** (evitare **ai-ki**). Tuttavia, con la pratica continua, ciò ci porta ad un alto livello di relazione tra il nostro **ki** e quello dell'avversario, annullando la forza del compagno, la finale sublimazione del **ki** repulsivo in un **ki** armonioso è considerato l'**ai-ki** ideale.

**ki-ken-tai-itchi**: termine con il quale si indica un importante elemento nel movimento per attaccare e difendersi, è utilizzato principalmente per l'insegnamento dei movimenti di attacco. **Ki** è lo spirito, **ken** si riferisce al corretto uso del **bokuto** e **tai** si riferisce al movimento del corpo ed alla postura. Quando questi tre elementi si armonizzano e funzionano insieme con ritmo corretto determinano la validità di un attacco.

**ki-zeme**: l'atto di travolgere l'avversario con energia che esplode da dentro la propria mente, attaccando non con il proprio movimento ma con forte spirito d'attacco.

**ki-ai**: vedi sotto

### **Ki-ai:**

lo stato in cui si è totalmente focalizzati sul movimento dell'avversario e sull'impostazione dei propri movimenti, con questo termine ci si riferisce anche alla vocalizzazione prodotta in questo stato mentale.

### **Sutemi:**

l'atto di dare tutto se stesso, essere preparato perfino a rinunciare alla propria vita. Nel **Kendo**, osare un unico attacco con tutta la propria forza durante un incontro, senza pensare all'esito.

### **Zan-shin:**

postura e stato mentale in cui, dopo un attacco, si è in allerta e pronti a rispondere istantaneamente a qualsiasi contrattacco del compagno. Quando si esegue un attacco con energia senza trattenersi, la propria energia si rinnova, anche questo è chiamato **zan-shin**. Generalmente parlando, dopo aver colpito bisogna mettere un'appropriata distanza tra se ed il compagno e rigirandosi verso di lui riprendere **chudan-no-kamae** per essere pronti ad eseguire un nuovo attacco e se ciò non è possibile bisogna indirizzare la punta del **bokuto** al centro o intorno all'area della gola del compagno per essere in guardia da un possibile attacco dell'avversario.

### **Mitsu-no-sen:**

Nel **Kendo** è di fondamentale importanza annullare il movimento dell'avversario nel momento in cui questo nasce. La sfida (attenzione, concentrazione, impegno impiegati) per prendere **sen** (iniziativa) decide l'incontro.

Un altro termine utilizzato per spiegare il concetto di **Sen** è: **Sen-wo-toru**, che significa avere maggiore compostezza (calma, tranquillità) di spirito, movimento del corpo ed esecuzione del **waza** rispetto all'opponente.

Ci sono tre **sen (mitsu-no-sen)** in **sen**, ovvero tre momenti per prendere l'iniziativa nel concetto di "prendere l'iniziativa".

Nel testo "**KENDO**" scritto da **Sasaburo Takano**, i **mitsu-no-sen** sono definiti come **Sensen-no-sen**, **Sen** e **Go-no-sen**.

Questi tre possono essere riassunti come segue:

### **Sensen-no-sen:**

quando, di fronte all'opponente, abbiamo ben chiara la percezione di aver riconosciuto con anticipo il momento "della partenza" del nostro antagonista, attaccare immediatamente anticipando il **sen** dell'avversario. Questa è l'azione più importante nel **Kendo**. Detto anche **Kakari-no-sen** (**kakaru** = attaccare, **sen** = iniziativa).

**Sen:**

quando l'avversario vede un **suki** (un'opportunità, una debolezza) e inizia un attacco, vincere ribaltando la situazione colpendo prima che l'attacco del compagno abbia successo. Detto anche **Senzen-no-sen** o **Tai-no-sen**.

**Go-no-sen:**

quando l'avversario vede un **suki** e inizia un attacco, vincere deviando la spada del compagno o parando, quindi attaccarlo con forza quando comincia a scoraggiarsi. Detto anche **Sengo-no-sen** o **Tai-no-sen**.