

*La forma deve avere spirito  
Lo spirito manifesta una forma*

Può essere che per chi pratica lo iaido o il kendo l'«etichetta», i «saluti», il modo di muoversi dentro il dōjō risultino all'inizio piuttosto ostici o incomprensibili, una sorta di «cerimoniale» piuttosto artificioso che spesso, ho notato, viene tralasciato o ridotto durante gli allenamenti normali in Europa. Ma «reihō» (letteralmente: le regole, il metodo – hō – di «rei», un concetto originariamente confuciano che indicava le norme, i riti che permettono una convivenza sociale armoniosa) è qualcosa di diverso da un vuoto cerimoniale, permea non solo le arti tradizionali giapponesi e il budō, ma in senso più generale tutta la vita quotidiana in Giappone. È inevitabile perciò per chi ha scelto di praticare lo iaidō o il kendō misurarsi e cercare di appropriarsi il più possibile di questo modo di vivere, di rapportarsi agli altri, che pur nella sua complessità (ma anche bellezza) è keiko.

Quello che viene qui presentato in due puntate è un manualetto ad uso interno del dōjō Chōwakai di Nishinomiya diretto dal maestro Fukuhara Yasuharu (ottavo dan). Il maestro ha concesso di pubblicarlo su KI per gli amici italiani, con la speranza che possa essere un'occasione in più per approfondire la conoscenza e il senso della propria pratica quotidiana.

\* \* \*

## REIHÔ

del Nishinomiya Chôwakai

### 1) La posizione di keitô



foto 1-1



foto 1-2



foto 1-3

Il pollice della mano sinistra è appoggiato alla tsuba, le restanti quattro dita sorreggono il sageo e afferrano la saya vicino al koiguchi. Il gomito è leggermente piegato e la lama della spada è rivolta verso l'alto. La tsukagashira è al centro dell'addome. Si tiene in mano la spada con la prima falange del pollice sinistro che sfiora la cresta dell'anca sinistra in modo che il kojiri scenda all'indietro con un'inclinazione di 45 gradi. La mano destra cade con naturalezza seguendo il fianco (il dito medio della mano destra sulla cucitura dell'hakama).

N.B.

Deve diventare un'abitudine che «Prima di cominciare si devono sempre controllare varie cose, ad esempio lo stato del mekugi, che l'abbigliamento sia corretto e che l'obi sia ben posizionato in modo che sia agevole inserirvi la spada».

## 2) Chakuza



foto 2-1

1) A partire dalla posizione di keitō e senza portare indietro né il piede sinistro né quello destro,



foto 2-2

2) si aprono leggermente e piegano le ginocchia in modo da abbassarsi un po'. La tsuba viene portata davanti all'ombelico mentre la tsukagashira si abbassa leggermente e la saya si appoggia all'attaccatura dell'anca



foto 2-3

3) Hakamasabaki: si sistema l'orlo dell'hakama sinistro e poi destro senza far rumore con il palmo della mano destra.



foto 2-4



foto 2-5



foto 2-6

4) Dalla posizione di sonkyo si portano a terra le ginocchia, prima il sinistro e poi il destro.



foto 2-7



foto 2-8

5) Si stendono le punte dei piedi allineando gli alluci e si abbassando le anche. La mano destra si appoggia sulla coscia destra, la mano sinistra con la spada si appoggia così com'è sull'anca sinistra.

N.B. Si deve trovare una posizione che anche togliendo la mano sinistra, la spada non si muove

3) Saluto reciproco da seduti: modo di appoggiare la spada



foto 3-1

1) Chakuza



foto 3-2

2) Con la mano sinistra si porta un po' avanti a destra la spada appoggiata sulla coscia sinistra.



foto 3-3

3) si porta la mano destra verso l'interno della mano sinistra, si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba



foto 3-4

4) Si afferra vicino al koiguchi con le restanti quattro dita assieme al sageo.



Foto 3-5

5) Con la mano destra si porta la spada avanti a destra. La mano sinistra tiene il monouchi della spada.



foto 3-6

6) Il kojiri passa davanti alle ginocchia



foto 3-7



foto 3-8

7) Il kojiri viene portato indietro a destra



foto 3-9

8) La lama è rivolta verso l'interno, la tsuba è in linea con le rotule.



foto 3-10

9) Si appoggia la spada sul pavimento senza fare rumore, alla distanza di un pugno e parallela alla coscia destra.



foto 3-11

N.B. La tsuba è in linea con le rotule.



foto 3-12

N.B. Un pugno a lato.

4) Saluto reciproco da seduti: rei



foto 4-1



foto 4-6

1) Dalla posizione di seiza

N.B. La posizione di seiza: si distende la schiena e si mette forza nel tanden (sotto l'ombelico, il basso ventre). Si toglie la forza dalle spalle e naturalmente si apre il petto. Si sta seduti impegnando le anche in modo da avere la sensazione che le cosce siano più corte. Si stende la nuca e si raddrizza la testa. Si appoggiano le mani naturalmente sulle cosce (l'attaccatura dei pollici sull'attaccatura delle anche). Gli occhi guardano il pavimento circa 4-5 metri più avanti, sono aperti a metà realizzando «enzan no metsuke». L'attenzione (ki) si distribuisce in tutte e quattro le direzioni.



foto 4-2



foto 4-7

2) si inclina il busto in avanti e



foto 4-3



foto 4-8

- 3) si appoggiano a terra le mani, prima la sinistra e poi la destra, con le dita allineate.  
N.B. Per prima cosa si appoggiano i polpastrelli di pollici, indici e medi.



foto 4-4



foto 4-5

- 4) Si forma un triangolo facendo combaciare le punte dei pollici e degli indici.



foto 4-9



foto 4-10

- 5) Si piegano con leggerezza i gomiti fino a toccare il pavimento. Si abbassa il busto inchinandosi profondamente e si fa «rei» con molto rispetto.

N.B. [alla foto 4-9] Si tira in dentro il mento e si stende la nuca. Dalla testa alle anche si deve formare una linea dritta.

N.B. [alla foto 4-10] La schiena deve essere dritta in modo da poterci appoggiare sopra la spada.

N.B. Il saluto reciproco da seduti è uguale al saluto da seduti all'interno di un tempio shintoista, ma quando si saluta il proprio maestro o i propri colleghi più anziani ci si inchina per primi e ci si rialza con un lieve ritardo rispetto a loro.

5) Saluto reciproco da seduti: modo di riprendere la spada



foto 5-1

- 1) Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si afferra la saya vicino al koiguchi insieme al sageo con le rimanenti quattro dita.



foto 5-2

- 2) Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si afferra la saya vicino al koiguchi insieme al sageo con le rimanenti quattro dita.



foto 5-3

- 3) Si appoggia il pollice sinistro in linea con il centro del proprio corpo e si passa la spada alla mano sinistra.



foto 5-4

- 4) Si fa passare il kojiri davanti alle ginocchia e lo si manda indietro a sinistra. Si appoggia la spada sulla coscia sinistra.

6) *Modo di alzarsi in piedi*



foto 6-1



foto 6-2

- 1) A partire dalla posizione di seiza con la spada appoggiata sulla coscia sinistra ci si alza e puntando le dita dei piedi si stendono le anche.  
N.B. La mano sinistra si appoggia sopra l'anca.



foto 6-3



foto 6-4

- 2) Si porta il piede destro non oltre la rotula sinistra e ci si alza senza inclinare il busto in avanti.  
N.B. Mano a mano che ci si alza, gradualmente il kojiri si abbassa.



foto 6-5

La punta del piede si allinea alla linea di partenza, non la supera.



foto 6-6



foto 6-7

3) Mentre ci si alza si porta il piede dietro in linea con quello davanti e si va ad assumere la posizione di keitō.

Saluto a kamiza



foto 7-1

1) Ci si volge dritti a kamiza in posizione di keitô.



foto 7-2

2) Spezzando il polso sinistro si porta la mano sinistra verso il fianco destro. N.B. Quando si passa la spada a destra e sinistra, la tsuba è all'altezza delle anche. Il kojiri mantiene la stessa altezza che in keitô. Lo sguardo è rivolto in avanti e non si guardano le proprie mani.



foto 7-3

3) La mano destra passa tra la tsuka e il fianco destro.



foto 7-4

4) Con la mano destra si prende assieme al sageo la saya nella parte sotto il kurigata (la parte della saya in cui si infila il sageo).



foto 7-5



foto 7-6

5) Si passa la spada alla mano destra in modo che la lama sia rivolta verso il basso e la tsukagashira indietro.



foto 7-7



foto 7-8

6) La mano sinistra si stacca dalla saya e scende naturalmente al fianco. La mano destra allineata al fianco sostiene con naturalezza la spada in modo che il kojiri scenda in avanti.

N.B. Si faccia attenzione che il kojiri non sporga in fuori rispetto alla propria figura.

7) Si inclina il busto in avanti di circa 30 gradi e si fa «rei» con molto rispetto. N.B. La mano destra tocca la coscia e durante «rei» il kojiri non deve muoversi su e giù.



foto 7-9



foto 7-10

8) Finendo, si piega il polso destro a sinistra volgendo il palmo della mano fuori a destra e si porta la mano così com'è davanti all'ombelico.



foto 7-11

9) Si prende il sageo col pollice della mano sinistra



foto 7-12

10) Si appoggia il pollice della mano sinistra sulla tsuba e si passa la spada alla mano sinistra.



foto 7-13

11) Si ritorna alla posizione di keitō.