

## La Pratica del KIHON

Note di Emmanuele Aggugini-Levi sulla pratica di Yanai Sensei

### La pratica del Kihon – Premessa



Questo articolo è indirizzato principalmente ai responsabili di *dojo*. E' un riassunto e una guida semplificata agli insegnamenti del Maestro Yanai sul *Kihon*. Non è assolutamente definitiva, nè ha la pretesa di essere completa, ma mira a stimolare una discussione aperta fra *kendoka* di tutti i livelli.

*Kihon*, nel kendo, sta per "pratica di base", "fondamentale". In Giappone è l'allenamento normale, quotidiano, ad ogni età e ad ogni livello. Sì, anche gli *hachidan* lo fanno! Durante i numerosi anni passati con il Maestro Yanai non riesco a ricordare una sessione senza *Kihon*, e in tutta franchezza credo che lui ritenga presuntuoso farne a meno! In verità penso che l'idea non abbia mai attraversato la sua mente! Pertanto, non appena abituato, ho cominciato ad apprezzare il razionale dello studio dei fondamentali e il beneficio della fissazione giapponese per la ripetizione fino alla perfezione. Oltretutto, ho sperimentato in prima persona i reali, rapidi e duraturi miglioramenti generati dalla costante pratica del *kihon*.

Nonostante tutta l'enfasi data dai Maestri giapponesi al *kihon*, questo non è così popolare in Occidente. Comunque, man mano che il livello del kendo si eleva considerevolmente e sempre più *sensei* giapponesi vengono in visita, sempre più *dojo*, in tutta Europa, stanno volgendo con entusiasmo e rinnovato vigore a questo tipo di pratica.

Spesso, dopo la pratica con il Maestro, ho preso appunti. Quindi, ho annotato alcuni dei punti più importanti dopo faticose sessioni di *kihon*, al termine delle quali potevo a malapena respirare, men che meno pensare o scrivere ciò che ci aveva insegnato. Perciò, per sicurezza, tutto è stato rivisto e corretto dal Maestro. Spero che queste note costituiscano utili linee guida per coloro che stanno avviando il proprio *dojo* sulla via di un corretto, serio e faticoso *kihon*.

Nel testo il Giapponese è utilizzato quando è possibile, per non eccedere con le parole e per essere più specifici nella spiegazione. Tutte le parole ed i termini tecnici giapponesi sono in *corsivo*. Per favore, fate riferimento ai vostri *senpai* quando i concetti sembrano criptici o difficili da capire. In linea con le espressioni del Maestro, ho utilizzato i termini *ricevente* o *motodachi* per descrivere la persona che inizia l'azione e che permette all'esercizio di raggiungere il proprio obiettivo. *Attaccante* o *kakarite* è chi esegue attivamente l'esercizio.

Infine, desidero che queste note realizzino il desiderio del Maestro Yanai di stimolare l'adozione della corretta pratica del *kihon* a tutti i livelli nei *dojo*. Questa pratica è stata

tramandata, attraverso i secoli, da eminenti *sensei*.

La logica, lo spirito, la conoscenza e l'esperienza è ancora assolutamente viva in esso. Non seguire un percorso così eccezionale sarebbe uno spreco, non applicarne i principi sarebbe un terribile fallimento, trascurarne la tradizione un segno di eccessiva indulgenza nei confronti delle proprie capacità.

## 1. Principi generali relativi all'applicazione del Kihon

**Pratica:** la pratica dovrebbe essere svolta in un positivo spirito di collaborazione con il vostro avversario. Gli esercizi hanno valore quanto ne hanno per il vostro compagno. Potete progredire solo se mantenete l'attenzione sul vostro compito nell'immediato. Non fermatevi a parlare, per nessun motivo. Non mettete in discussione i comandi del Maestro, eseguiteli al meglio delle vostre abilità. Lavorate duramente, come se ogni pratica fosse l'ultima. Mostrate cortesia ed apprezzamento al vostro avversario. Studiate seriamente questi principi.

**Cooperazione fra attaccante e ricevente:** negli esercizi combinati è vitale che entrambe le parti facciano uno sforzo per rendere l'attacco il più realistico possibile. In *men debana-men*, il ricevente deve assicurare un corretto *men* al meglio delle sue capacità, in modo che l'attaccante possa provare la sua abilità di attaccare *dehana* in condizioni reali. Qualora vi sia una considerevole differenza di livello, il *kendoka* più esperto deve impegnarsi per esprimere la postura, la forma, il colpo migliori e rendere così la propria performance più difficile, al tempo stesso facilitando la pratica per l'attaccante.

**Spirito e Postura:** durante il *kihon* e il *jigeiko*, il *kendoka* dovrebbe mantenere spirito e postura corretti per tutta la pratica. Lasciate i vostri problemi fuori dal *dojo*, quando entrate. Prendete il tempo di calmarvi e di concentrarvi, se necessario, e assumete l'atteggiamento della pratica dal momento in cui siete vestiti. Questo è un buon consiglio. Più studiate il vostro spirito e più vi concentrate sulla postura, più velocemente migliorate. Abbiate cura del vostro aspetto e tenete un comportamento impeccabile.

**Cortesia ed etichetta:** durante la pratica, per favore, applicate sempre l'etichetta formale come segno di rispetto, inchinatevi e dite ad alta voce "grazie" al vostro avversario all'inizio e alla fine di ciascun esercizio. È importante rispettare lo sforzo che fa nell'aiutarvi nell'avanzamento sulla "via" (*do*). Sebbene non sia obbligatorio, è comunque abitudine utilizzare i termini giapponesi, dicendo "prego" all'inizio: "*Onegai Shimasu*", e "grazie" alla fine: "*Domo Arigatoo Gozaimashita*"

**Taglio/colpo corretto:** il Maestro raccomanda di usare *kime* quando si esegue un'azione per colpire il proprio avversario, specialmente durante il *keiko*, in modo da addestrare la mente e il corpo. *Kime* indica un'azione risoluta eseguita avanzando e completata con un colpo vigoroso e decisivo, sempre mirando a realizzare un corretto *ippon*. Un corretto *ippon* è portato con *ki ken tai itchi* e *datotsu*. I colpi *Tobikomi* sono i più consigliabili quando ci si lancia in avanti dalla lunga distanza utilizzando *fumikomi*, deviando il colpo dell'avversario.

**Postura di taglio:** il taglio dovrebbe sempre essere eseguito con *tenouchi*: corretta azione dei polsi. Se si utilizza un corretto *tenouchi*, il ricevente non dovrebbe avvertire alcun dolore dopo il colpo e anche il suono prodotto dovrebbe essere quello giusto.

Il *Kote* piccolo si esegue principalmente con l'azione dei polsi. Il *Men* grande dovrebbe essere eseguito muovendo in sequenza le spalle, i gomiti, infine i polsi per terminarlo correttamente con *tenouchi*. Il *Men* piccolo, invece, utilizza solo i gomiti e, nuovamente, i polsi.

**Kotai:** *Kotai* significa "ruotare" e cambiare partner. Di solito nel kendo si ruota in senso antiorario. Il Maestro è l'unico che rimane in posizione. Ruotate dopo ciascun esercizio. Questo è importante perchè permette a ciascuno di praticare con tutti gli altri, sperimentando così le diversità di postura, senso del tempo, atteggiamento e distanza.

**Pratica di Motodachi:** è importante che anche *motodachi* e i gradi più alti eseguano gli esercizi durante il *kihon* e non ricevano solo passivamente gli esercizi di *kakarite*. Tutti hanno bisogno dell'esercizio del *kihon*. Quindi, se non fosse possibile per *motodachi* partecipare alla lezione cambiando ruolo, ci dovrebbe esserci un'intermezzo durante il quale i *motodachi* possano eseguire la pratica e i *kakarite* osservare (*mitorigeiko*). La pratica di *Motodachi* dovrebbe differire solo perchè dovrebbe essere più profonda, più veloce, più accurata, potente e sicura, ma dovrebbe avere esattamente gli stessi contenuti.

**Distanza – Maai:** ci sono 3 tipi di *maai* nel kendo e sono chiamati: *Issoku Itto no maai*, *To-ma*, e *Chika-ma*. Generalmente i due tipi più importanti di *maai* nel kendo sono *To-ma* e *Issoku itto no maai*:

- ***Issoku Itto no maai*** è diversa per ciascuno. E' la distanza dalla quale trovate agevole tagliare con un singolo passo, ma difficile essere colpiti con un solo passo. Spazia dal *kensen* al *nakayui*. Ognuno dovrebbe studiare duramente per trovare la propria distanza *Issoku Itto*. Usate questa distanza per colpire *men*, è troppo breve per tagliare *kote* efficacemente
- ***To-ma*** è la distanza lunga. Parte dal *kensen* allontanandosi. Usate *to-ma* per colpire *kote*, *kote-men*, e *men* se è possibile, ottenendo un vantaggio decisivo sul vostro avversario. E' la distanza giusta per esprimere *seme*.
- ***Chika-ma*** è la distanza ravvicinata. Viene usata raramente e durante la normale pratica e nel *jigeiko* è consigliabile non usarla affatto.

**Kensen:** accertatevi che il vostro *kensen* punti sempre alla gola del vostro avversario – in tutte le circostanze. Durante la pratica del *kihon* negli esercizi, tenete il *kensen* in questa posizione fino all'ultimo secondo. Alcuni lo spostano prima che l'attaccante/*kakarite* incominci l'esercizio. Questo non è giusto. E' sbagliato perchè non consente a *kakarite* di esercitarsi correttamente nella distanza e nella velocità, mentre il ricevente/*motodachi*, perde l'occasione di imparare come controllare il centro. Il *Kensen* dovrebbe essere spostato quando è necessario per l'attaccante per completare l'esercizio correttamente.

**Suburi:** *Suburi*, come *kirikaeshi*, ha un significato. È un esercizio molto importante e non dovrebbe essere preso alla leggera. Praticate *suburi* facendo sì che ogni colpo conti, come per ottenere un *ippon*. La sensazione di tagliare con una spada vera dovrebbe essere sempre mantenuta, con particolare attenzione ad *ashi sabaki* (movimento dei piedi), al *kensen*, alla posizione del corpo, al *tenouchi* e in generale al *ki-ken-tai*. Ogni taglio dovrebbe essere eseguito come se fosse l'ultimo. Studiare intensamente *suburi* è importante per la postura e per lo sviluppo della velocità.

**Kirikaeshi:** la maggior parte dei Maestri è d'accordo nel dire che *kirikaeshi* è il più importante e il più completo esercizio nella pratica del kendo. Ogni pratica dovrebbe iniziare e finire con *kirikaeshi*. Più *kirikaeshi* si fa e più velocemente si progredisce. Come il *suburi*, *kirikaeshi* deve essere fatto con un senso, ogni singolo taglio deve contare. Attraverso il costante esercizio si sarà in grado di percepire i propri errori.

## 2. Pratica generale

La pratica normale dovrebbe sempre seguire uno schema. A seguire, ecco la descrizione di una tipica lezione di un'ora.

Attività	Descrizione	Durata (Min)
<b>1 Riscaldamento e Suburi</b>		5-10
<b>2 Kirikaeshi</b>	Veloce, energico, taglia ampi, postura	3-8
<b>Kihon – Tecniche di base:</b>	4 volte ciascuno, kotai	10-25
<b>3 Un lato</b>	Kote, men, do, kotemen, men-hikimen	
<b>4 Entrambi i lati</b>	Men, debana-men, men, de-kote, etc	
<b>5 Tecniche avanzate</b>	Kaeshi, nuki, suriage, harai waza	5-15
<b>6 Uchikomigeiko</b>	20-30 secondi ciascuno, kotai	2-7
<b>7 Jigeiko</b>	Focus sulla postura, tecniche di base	15-20
<b>8 Kirikaeshi e Defaticamento</b>		3-5

### 1. Riscaldamento e Suburi

Il riscaldamento è importante per ridurre gli infortuni, specialmente nella stagione fredda, 10 – 15 minuti generalmente sono sufficienti. Comunque, dato che nella maggior parte dei casi la pratica dura un'ora, è preferibile che ognuno cominci essendosi già riscaldato, in modo da risparmiare tempo prezioso. Ciascuno è diverso e dovrebbe trovare un insieme di esercizi di stretching che meglio gli si adattano, seguito da un vigoroso *suburi*.

### 2. Kirikaeshi

Nel *kirikaeshi* entrambi i lati si esercitano. *Motodachi* deve controllare l'intero esercizio facendosi carico della distanza e del ritmo. *Motodachi* deve ricevere con un corretto *tenouchi*, il ricevente dovrebbe impegnarsi per la postura migliore, per una buona velocità per un'azione corretta, un forte *datotsu*, un taglio con *tenouchi*. *Motodachi* dovrebbe sempre tornare in *Chudan no Kamae* al termine di ciascuna sequenza e non camminare nel riprendere la posizione o la distanza. *Kakarite* dovrebbe tornare in *Chudan* al termine delle due sequenze e mostrare *zanshin* alla fine. *Kirikaeshi* è un esercizio molto importante ed utile. Non dovrebbe essere mai trascurato. Praticatelo dalle 6 alle 12 volte. E' l'inizio perfetto per una buona pratica.

### 3. Tecniche di base – Tagli

Questa sezione è molto importante per sviluppare confidenza nella propria abilità di tagliare correttamente su *datotsu* con *ki-ken-tai*. Impiegate sempre una larga parte del *keiko* nella pratica di grandi, forti colpi di base. Accertatevi di eseguirli correttamente: *shinai* al centro, tagli diritti, da *issoku itto no maai*. Non risparmiate energia in questa sezione, è qui che il vostro kendo nasce e prende forma. Talvolta, può essere un buon esercizio di respirazione terminare questa sezione con una rapida successione di 4-6 diversi colpi di base, tutti eseguiti con una singola inspirazione.

I colpi di base sono in genere eseguiti da *kakarite* su *motodachi* e comprendono:

- Grande *men*
- *Kote*
- Grande *do*
- Piccolo *men* veloce
- Piccolo *kote* veloce
- *Kote-men*
- *Kote-men-men*

### 4. Tecniche di base – Entrambi i lati

In questo caso, non si può insistere abbastanza sull'importanza della cooperazione fra le due parti, per una pratica corretta e costruttiva. Si può iniziare con qualcosa di semplice come:

- *Kakarite* esegue *seme* e poi *men*
- *Motodachi* esegue *seme*, *Kakarite* attacca *men*
- *Motodachi* esegue *seme*, *Kakarite* attacca *kote*

*Seme* deve essere molto piccolo e l'azione dei piedi molto veloce: per favore, colpite sia con movimento ampio, sia con movimento piccolo.

## 5. Tecniche avanzate

Questa è un'estensione della sezione precedente. Tecniche più avanzate sono per la maggior parte indirizzate a praticanti più esperti, già in grado di padroneggiare le tecniche di base. Usatele con giudizio con i principianti, concentrandovi maggiormente sulle sezioni elementari.

- Il *ricevente* attacca *kote*, l'*attaccante* risponde con *kote-men*
- Il *ricevente* attacca *men*, l'*attaccante* attacca *dehana-men*
- Il *ricevente* attacca *men*, l'*attaccante* risponde con *nuki-do*
- Il *ricevente* attacca *kote*, l'*attaccante* risponde con *nuki-men*
- Il *ricevente* attacca *kote*, l'*attaccante* risponde con *suriage-men*
- Il *ricevente* attacca *men*, l'*attaccante* risponde con *suriage-men*
- Il *ricevente* attacca grande *men*, l'*attaccante* risponde con *nuki-do*
- Il *ricevente* attacca piccolo *men*, l'*attaccante* risponde con *kaeshi-do*

E' importante che *Motodachi* attacchi in modo realistico, in accordo con il livello di *Kakarite*. Se tutti i tagli non sono realizzati in modo autentico e con convinzione, *kakarite* non può migliorare. *Motodachi* dovrebbe anche concentrarsi sulla postura e sulla precisione dei colpi.

## 6. Uchikomigeiko

Questo esercizio è utile per sviluppare un pensiero veloce, una giusta postura, un movimento dei piedi rapido, una buona energia e tecniche corrette.

Va bene cercare di eseguire ripetizioni da 20-30 secondi, se è possibile, attaccando 5-10 volte durante ciascuna pratica. *Motodachi* mostra il punto da attaccare e *kakarite* colpisce correttamente. Praticate senza fermarvi, respirate poche volte, concentratevi sulla postura e sul movimento dei piedi.

## 7. Jigeiko

I *Kendoka* non dovrebbero esagerare con il *jigeiko*. Non dovrebbe mai occupare più del 40% del tempo totale di pratica. Dovrebbe essere fatto con particolare attenzione alle tecniche appena provate. I Maestro può spiegare alcuni punti durante la singola pratica con ciascun *kendoka*, ma normalmente non si spendono parole durante il *keiko*. Questo è importante.

## 8. Kirikaeshi e defaticamento

La maggior parte delle sessioni di pratica iniziano e terminano nello stesso modo. Perciò, *kirikaeshi* è l'ultimo esercizio, spesso seguito da *suburi* e da esercizi di defaticamento se necessario. E' importante che sia *kirikaeshi*, sia *suburi*, siano eseguiti in modo corretto, indipendentemente da quanto ci si possa sentire stanchi. Questo è il momento migliore per il vostro corpo per imparare e ricordare, mentre la vostra mente non è impegnata.