

Kendo Jidai 2006-2

Sumi Masatake hanshi

Sei cose che si possono ottenere avendo coscienza dell'ombelico



Quanto ad avere coscienza dell'ombelico, mi ricordo che quando avevo trentuno, trentadue anni e tentavo il settimo dan, il maestro Yoshitomi mi insegnò che: «In kamae, quando si mette energia, se non è come se l'ombelico fosse rivolto verso l'alto, non si elimina la tensione». Circa quindici anni dopo, finalmente, sono riuscito a realizzare questo senza averne coscienza.

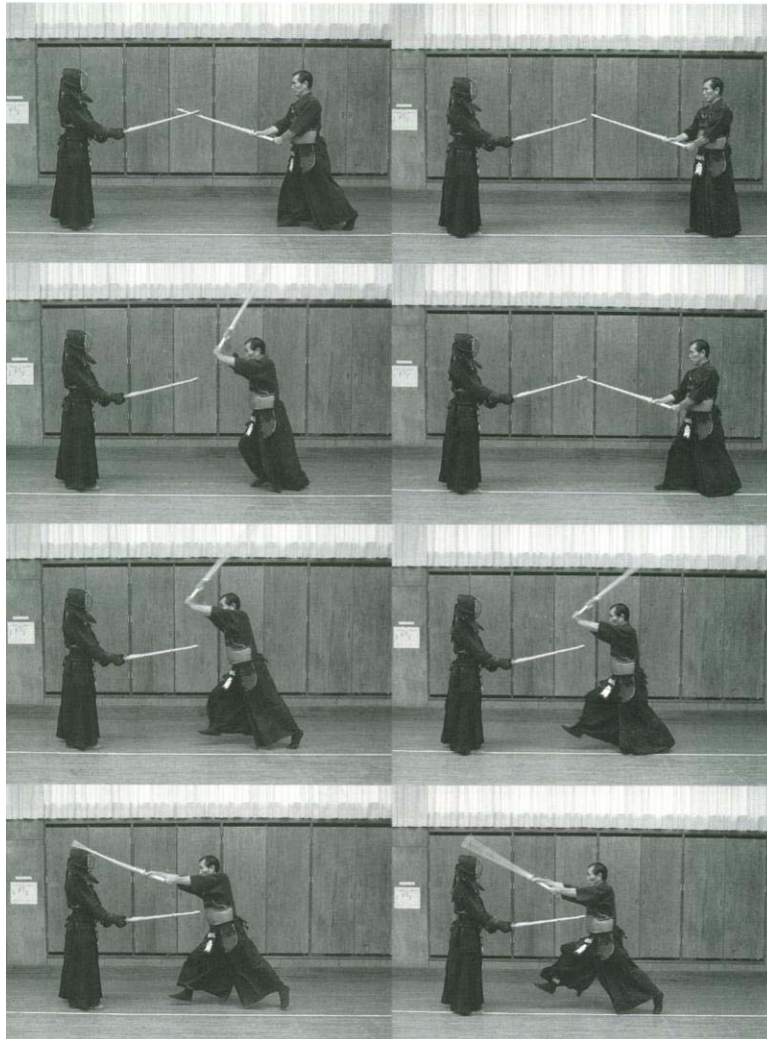
Che «l'ombelico è rivolto verso l'alto», non è qualcosa che si possa realizzare semplicemente avendo coscienza dell'ombelico in sé. Come risultato del costruire una tensione nel basso ventre, si riesce a costruire un busto in cui è come se l'ombelico fosse rivolto verso l'alto, e si originano vari benefici nell'acquisizione e nella manifestazione delle tecniche del kendo.

Vale a dire che assumendo l'abitudine di spingere e abbassare coscientemente il basso ventre quando si espira, naturalmente entrano le anche e a partire dall'essere pronti a muovere il corpo in avanti, si comincia l'azione. Quando invece si emette un grido «Ya!» (si espira), se si ha l'impressione che la pancia si svuoti, si finisce per tirare indietro le anche e diventa una posizione come se la metà superiore del corpo cadesse in avanti, diventa facile introdurre forza nelle spalle.

Anche la sensazione di avere coscienza di un irrigidimento dei muscoli anteriori dell'addome non va bene, piuttosto si elimina un tale irrigidimento, e deve diventare che si ha la sensazione di gonfiare il ventre sotto l'ombelico. È importante rendere un'abitudine il respiro col *tanden* ed escogitare, sottolineando coscientemente questo tipo di respiro, modi di metterlo in pratica. Vorrei provare a scrivere dei benefici che si possono ottenere avendo coscienza dell'ombelico.

1) Migliora il colpo: si costruisce un *ippon* in cui entrano le anche avendo coscienza dell'ombelico

Colpire avendo coscienza dell'ombelico



«Avere coscienza dell'ombelico» diventa la base della formazione dell'abitudine di fare ippon inserendo le anche. Se si colpisce mettendo tensione nel basso ventre, si realizza un colpo in cui entrano le anche (serie di foto a destra). Invece una postura senza tensione si scompone e il piede sinistro resta indietro in ritardo (serie di foto a sinistra).

Nel *keiko* di kendo un obiettivo di alto valore è rappresentato dall'aumento della qualità del colpo. Migliorare la qualità del colpo è certamente necessario, ma non si tratta solo di un problema di tecnica e movimento (spostamento del corpo, movimento della shinai), quanto piuttosto è noto che gran parte del compito da realizzare consiste in una tecnica (*waza* di *kuzushi* [distruzione] tramite *seme*, che include un tipo di attività psicologica) che produce una situazione a noi vantaggiosa immaginando (il che include una previsione) una situazione di relazione.

Nel kendo di oggi, però, non solo i principianti ma anche i praticanti di medio livello

si concentrano troppo a cogliere l'occasione di colpire, senza preoccuparsi della forma assumono una postura di difesa, e purtroppo si nota il deperimento della postura al momento del colpo, oltre alla perdita dell'*hasuji* [filo della lama] al momento del taglio.

Si può pensare che questo derivi da un'insufficiente quantità di *kakarigeiko*, di *kirikaeshi*, di *uchikomi*, nei quali si impara a realizzare un colpo con brillantezza, l'impiego corretto dell'*hasuji* e un'intensità di colpo adeguata.

Questa cattiva qualità dei colpi si percepisce osservando il *keiko* dei principianti e dei praticanti di livello medio, nonché i colpi che vengono portati durante le gare, e inoltre, in modo particolarmente evidente, quando si ricevono i loro *uchikomi* e *kirikaeshi*. Se si prova ad osservare attentamente quando stanno in *kamae* davanti a noi, quando emettono la voce o se si guarda la loro postura del busto nel momento di massima altezza del caricamento, la pancia si svuota, le anche finiscono indietro, la metà superiore del corpo cade in avanti. Se si carica con una postura in cui si cade in avanti, entra necessariamente forza nelle spalle e si finisce per realizzare un movimento piccolo, un colpo in cui semplicemente si sbataccia la *shinai*.

Così, poiché si finisce per sbatocchiare alla stessa maniera anche nei *men* destro e sinistro del *kirikaeshi* dopo aver colpito *men* centrale, lo stesso *keiko* di *kirikaeshi* non arriva a far conoscere a chi lo pratica il segreto del *tenouchi*.

Inoltre poiché, una volta che si è colpito, le anche restano indietro, dopo il *fumikomi* di piede destro il piede sinistro non si ferma con precisione nel momento in cui viene richiamato e così, quasi sempre, superando il piede destro finisce per realizzare un *ayumiashi*. Inoltre, una volta colpito, non si toglie la forza dalle braccia e dalle spalle e si collide con il compagno davanti a noi, rigidi come si è.

Non si può non notare che molti fanno i colpi fondamentali sbagliati, molto lontani da colpi con brillantezza in cui si presta attenzione fino all'azione di *tenouchi*.

Come ho detto sopra, mantenendo la tensione del basso ventre, forse che non è il fatto che «l'ombelico è rivolto verso l'alto» ciò che diventa la base della formazione dell'abitudine di colpire con un *hara* in cui entrano le anche? Non possono mancare invenzioni e ricerca per correggere un colpo in cui si mette troppa forza delle spalle e delle braccia, per garantire un'azione morbida della metà superiore del corpo. In altri termini, bisogna pensare ad ottenere e perfezionare un colpo in cui il basso ventre (sotto l'ombelico) è in tensione, le anche entrano e c'è forza nel *hara*. Fare una grande pratica di *uchikomi* e *kirikaeshi* e contemporaneamente, quando si ricevono *uchikomi* e *kirikaeshi*, fare attenzione alle seguenti parole:

«Non si colpisce con le mani, si colpisce con le gambe e con le anche, si colpisce

con lo *hara*».

«Non si sbatacchia la *shinai*, si colpisce producendo un suono "pon"»

«Dopo colpito, non si frana sul compagno, ma togliendo la forza dalle spalle e dalle braccia, si viene a colpire con l'ombelico».

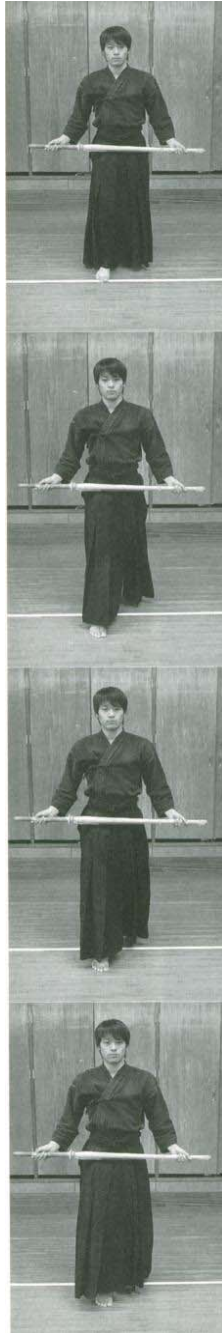
La sensazione piena della tensione della parte sotto l'ombelico e del colpo con lo *hara* non si esaurisce con una comprensione concettuale, è importante condurre la pratica verso livelli in cui ci è fatto di sentire col corpo una tale sensazione psicofisica reale.

2) Migliora il movimento dei piedi: se le anche sono stabili, il movimento dei piedi e lo spostamento del corpo si coordinano in modo rigoroso

Parlando di «movimento dei piedi» nel kendo, si distingue tra *okuriashi*, *hirakiashi*, *tsugiashi*, *ayumiashi*, *fumikomiashi* e così via, il movimento dei piedi è considerato una tecnica importante che sostiene il movimento e lo spostamento del corpo necessario rispetto ai movimenti dell'avversario. Ma una tale tecnica non è solo movimento di spostamento: modo di porre il centro di gravità, direzione dei piedi, relazione della posizione tra bacino e parte superiore della coscia, grado di tensione dei muscoli delle gambe, stato di piegatura della parte posteriore del ginocchio, modo di alzare il tallone e così via. Aggiungendo anche le tecniche che si collegano al *kamae* e al movimento efficace istantaneo, non si può ottenere un buon movimento dei piedi e delle gambe se non si ricerca la soluzione di tutti questi problemi.

Poiché bisogna andare a colpire o reagire senza indugio al movimento del compagno mantenendo il *kamae* di *chudan* tenendo la *shinai* con la mano destra in avanti in una postura naturale col piede destro avanti, un primo e importante problema da risolvere è di trovare un *kamae* stabile, mantenendo una tensione giusta senza eccessi e al tempo stesso con un movimento dei piedi libero. Per risolvere il compito del movimento in riferimento all'avversario, la cosa più importante è che la parte superiore del corpo sia posizionata correttamente sulle gambe, ovvero è importante ottenere una tecnica in cui il movimento dei piedi e i vari spostamenti del corpo vanno insieme. Ciò che rende possibile tutto ciò è la pienezza del busto (tensione della pancia sotto l'ombelico) e la stabilità del bacino. Se le anche non entrano, se il bacino si scompone, il movimento delle gambe non si comunica alla metà superiore del corpo in modo armonico, e non si può dimostrare l'efficacia del *seme* e la forza del colpo. Se durante il *keiko* ci si concentra su un'espiazione in cui si toglie sempre la forza dalle spalle e si abbassa e preme l'addome in direzione della regione pelvica, si ottiene una tensione dell'addome sotto l'ombelico e così si produce un movimento libero degli arti superiori e inferiori.

Non è soddisfacente cercare di produrre un movimento delle gambe veloce mettendo in tensione i muscoli superficiali dell'addome o aumentando la tensione dei muscoli delle gambe. Anche per riuscire a muoversi e muovere il corpo senza distruggere la postura nonostante il pavimento sia scivoloso, vorrei che si apprendesse la sensazione della tensione della pancia mettendo al centro l'ombelico.



Togliendo la dalle spalle, si fa attenzione ad un'espirazione come se si premesse verso il basso il ventre in direzione della regione pelvica. Si giunge così ad un movimento libero degli arti superiori e inferiori. Se ci si muove tenendo la shinai parallela al pavimento, non è difficile farsene un'immagine.

3) **Migliora il *kamae*: vorrei che si percepisse col corpo il modo di entrare all'interno dall'osso sacro fino al coccige**

Si riesce a trasmettere una sensazione di oppressione all'avversario che ci sta davanti solo una volta che si aggiunga al *kamae* di corpo un *kamae* di *ki*. Quanto all'oppressione che facciamo percepire al compagno, si tratta da un lato di trasmettere una sensazione di veemenza e impeto, per cui l'avversario non riesce a capire quando verrà l'attacco; dall'altro si tratta di trasmettere una sensazione di possanza, per cui all'avversario riesce difficile entrare quando cerca di esercitare un *kuzushi* tramite il *seme*.

Spesso la sensazione di veemenza e impeto lascia percepire in chi le si oppone la forza della metà superiore del corpo, ed è facile trovare una strategia per evitarla e eluderla. Invece se l'avversario è oppresso da una sensazione di possanza, senza accorgersene indietreggia e viene intimidito. Se poi proviamo a pensare alla direzione del corpo, un *kamae* che trasmette una sensazione di veemenza e impeto, anche se sembra frontale, il lato destro si percepisce come se andasse un po' in avanti, mentre un *kamae* che trasmette una sensazione di possanza, anche se il lato destro va un po' in avanti, si percepisce come se opprimesse con tutta l'ampiezza del corpo.

Poi quanto allo sguardo, nel primo caso si percepisce uno sguardo affilato, come se si tendesse un arco, mentre nel secondo caso si percepisce una luce degli occhi fredda ma che non si lascia invadere, come se si indovinasse già l'intenzione del compagno.

A seconda del processo di pratica, è necessario che ci sia un periodo in cui si assume un *kamae* che trasmette una sensazione di veemenza e impeto, ma la meta ultima cui tendere penso sia di appropriarsi di un *kamae* immobile. Di conseguenza anche qui si toglie forza dalle spalle stando ben attenti all'espiazione, si preme il ventre in basso dentro la regione pelvica, bisogna praticare sempre un *keiko* in cui si può percepire col corpo la pienezza dell'addome sotto l'ombelico.

Un altro indice della bontà del *kamae* è come appare la figura in piedi vista di lato. Ad esempio la pancia incavata e il collo piegato in avanti o le anche indietro assolutamente non vanno bene. Ma se, fraintendendo il fatto di inserire le anche, si finisce come si suol dire per avere una postura a «petto di colombo, sedere in fuori», e si assume un *kamae* con la metà superiore del corpo inarcata, il movimento perde libertà, il mento si alza, il colpo perde allungo.

Con la sensazione come di tirare su la spina dorsale della zona del bacino, si stende naturalmente la metà superiore del corpo, vorrei che si percepisse col corpo il modo di entrare un po' all'interno dall'osso sacro fino al coccige. Se in una tale posizione in piedi

ci si muove come se si volesse spingere fuori il bacino, non si usa inutilmente forza, cresce la sensazione di stabilità dell'intero corpo, e andando verso un movimento orizzontale del bacino, tutto ciò si ricollega ad un *kamae* di corpo che sostiene il movimento libero di spalle e braccia.



Con l'idea come di tirare su la spina dorsale della zona del bacino, si stende naturalmente la metà superiore del corpo. Se si percepisce col corpo il modo di entrare un po' all'interno dall'osso sacro fino al coccige, si va verso un movimento orizzontale del bacino che si ricollega ad un kamae di corpo che sostiene un movimento libero di spalle e braccia. Un kamae che trasmette una sensazione di possanza, anche se il lato destro è un po' in avanti, si percepisce come se si opprimesse l'avversario con tutta l'ampiezza del corpo (foto a destra). Invece un kamae che trasmette una sensazione di veemenza e impeto (foto a sinistra), spesso lascia percepire la forza della metà superiore del corpo. Dipende dal processo della pratica, ma come obiettivo finale vorrei che si mirasse ad un kamae immobile.

4) Migliora il *tenouchi*: senza tensione della pancia, la tecnica non ha brillantezza

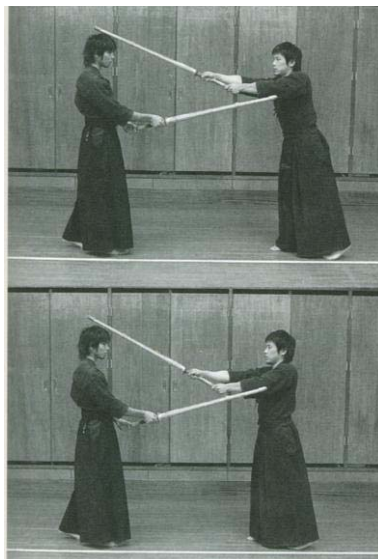
L'azione di *tenouchi* si realizza quando alla *shinai*, che viene sollevata e poi abbassata con un movimento circolare che ha come centro le spalle, si aggiunge l'attività dei gomiti e viene prodotto così un allungo in cui, nell'istante in cui finalmente si colpisce, i palmi delle due mani si stringono moderatamente. Inoltre si dice che è molto importante fare lavorare con forza la chiusura della presa dalla parte dei mignoli tramite la tensione dei muscoli dell'interno degli avambracci.

In altri termini, poiché la tensione dei muscoli del lato esterno degli avambracci si collega facilmente alla tensione dei muscoli delle spalle ed è facile che diventi forte la chiusura della presa dal lato dei pollici e degli indici, evitando intenzionalmente questo errore bisogna abituarsi ad una chiusura della presa del lato dei mignoli.

La tensione del lato esterno degli avambracci si collega direttamente con la tensione dei muscoli delle spalle, e togliere la tensione delle spalle è l'elemento più importante per rendere efficace il *tenouchi*. Per ottenere un'azione efficace di *tenouchi*, che si ricollega ad un miglioramento della qualità del colpo, bisogna eseguire un movimento per colpire senza la forza delle spalle, ma è impossibile togliere la forza solo dalle spalle.

Come ho detto anche in precedenza, tramite la sensazione di pienezza del ventre sotto l'ombelico, cui si collega la stabilità del bacino, si toglie la forza dalle spalle assumendo una postura comoda in tutta la parte superiore del corpo. All'interno di un unico movimento che va dallo stato di *kamae* ==> inizio del movimento di mani e piedi ==> sollevamento e abbassamento della *shinai* ==> istante del colpo, bisogna mantenere senza interruzione la tensione del ventre e l'entrata del bacino. Se il bacino va indietro e si perde la tensione del ventre, si finisce per colpire con le mani e non si può pretendere di realizzare la brillantezza del colpo che deriva dall'attività del *tenouchi*.

Se si dimentica la tensione del ventre e la stabilità del bacino, è facile che entri forza nelle spalle, e se entra forza nelle spalle e si colpisce con le mani, è facile perdere il controllo del corpo che sfilava via, bisogna fare attenzione a non cadere nel circolo vizioso di generare un movimento senza bacino e cadendo in avanti. Affinché il *tenouchi* migliori, bisogna considerare condizione indispensabile la sensazione corporea della tensione del ventre sotto l'ombelico avendo coscienza dell'ombelico.



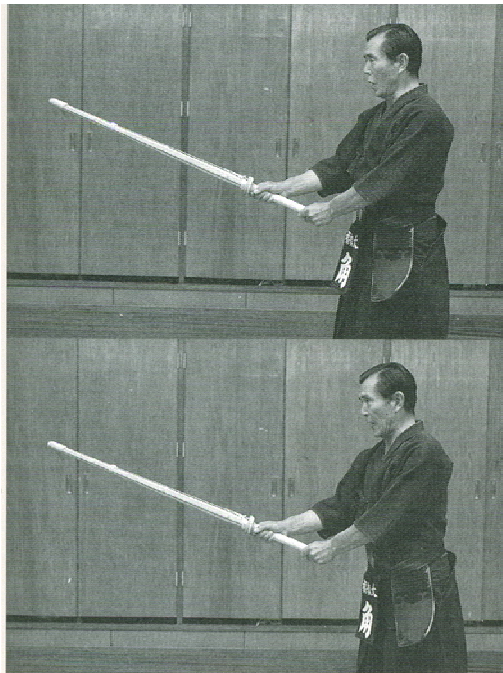
Se si dimentica la tensione del ventre e la stabilità del bacino, diventa facile mettere forza nelle spalle (foto superiore). Per migliorare il tenouchi, si deve avere coscienza

dell'ombelico, e se si riesce a fare esperienza col corpo della tensione del ventre sotto l'ombelico, si toglie la forza delle spalle (foto inferiore).

5) Migliora l'emissione della voce: si abbassa l'espirazione e si riempie l'interno del ventre

La voce viene prodotta dalla vibrazione delle corde vocali, ma se i muscoli della zona della gola sono contratti, l'effetto di risonanza è piccolo, e se si cerca a tutti i costi di emettere una gran voce, la risonanza viene meno. Si insegna fin dai tempi antichi: «Non emettere la voce con la gola, emetti la voce dalla pancia». Questo detto sembra voler far fare esperienza corporea della tensione del ventre sotto l'ombelico.

Frainattendendo l'idea di emettere voce dalla pancia, se si contraggono i muscoli addominali, all'opposto si finisce per produrre un irrigidimento della metà superiore del corpo. Piuttosto si toglie forza dai muscoli esterni e si emette la voce mentre si abbassa l'espirazione come a riempire l'interno del ventre. Se si fa così, la metà superiore del corpo, di cui fa parte la gola, si ammorbidisce e aumenta l'effetto di risonanza, e così si può emettere una grande voce sonante.



Si emette la voce mentre si abbassa l'espirazione come a riempire l'interno del ventre (foto superiore). Se invece si irrigidiscono gli addominali, si produce un irrigidimento della metà superiore del corpo e non si riesce ad emettere la voce dalla pancia (foto inferiore).

6) Diventa più facile cogliere le occasioni: se si impara un'espirazione in cui si volge l'ombelico verso l'alto, si vede il compagno



Heisei 17 (2005), 101esimo Kyoto Taikai, con Kobayashi Hideo hanshi.

Se si riesce a cogliere con esattezza l'occasione di *seme*, si distrugge il *kamae* di *ki* e di corpo del compagno e si può colpire, inoltre diventa sicuro il passaggio ad una tecnica in risposta ad un attacco insufficiente dell'avversario da noi provocato. Per cogliere l'occasione di *seme*, bisogna smettere di pensare con la propria testa di fare questo o quello.

Inoltre, anche se si coglie con la vista il movimento del compagno o un mutamento del suo *kamae*, questa non è un'occasione per fare *seme* (colpire). L'occasione è un segnale prima del movimento, non la si coglie con gli occhi, si dice sia da percepire. Inoltre deve essere un'attività riflessa, per cui nell'istante in cui si è percepito, già si è colpito.

Di conseguenza è difficile spiegarne il processo e bisogna dire che è estremamente difficile analizzare il modo in cui si apprende un'attività riflessa. Ciononostante si può produrre qualcosa intenzionalmente lavorando sulle premesse per rendere più semplice la percezione dell'occasione. Nel mio caso, l'irrigidimento della metà superiore del corpo produce l'irrigidimento della nuca, il pensiero di fare questo o quello mi fa crescere la tensione del collo e delle spalle, e così mi è capitato di esperire col corpo di non riuscire a fare un *tachiai* come volevo. Finivo per affrontare il *tachiai* in uno stato in cui è facile cadere preda delle quattro malattie dello spirito [sorpresa, paura, dubbio, esitazione, N.d.T], e anziché cogliere le occasioni di *seme*, dall'inizio alla fine colpivo in modo assurdo e senza senso. In quei momenti mi hanno insegnato: «Impara un'espiazione nel basso ventre, come se l'ombelico fosse rivolto in alto».

Da allora faccio attenzione ad un'espiazione che mantiene la tensione nel ventre sotto l'ombelico, non da quando inizia l'incontro, ma da prima di iniziare (mi concentro ad avere coscienza solo di respirare col *tanden*). Così aspetto che venga il mio turno. Facendo così, per quanto sia strano, non mi vengono in mente pensieri su fare questo o quello come mi capitava prima, ma ho fatto la scoperta di me stesso che mi presento al *tachiai* in una situazione serena. Così è nato uno stato spirituale in cui avvolgo la pressione dell'avversario

con tutto il mio corpo. Di conseguenza diventa possibile vedere con tranquillità in che modo agisce su di lui anche un piccolo *kiatari* proveniente da me, ed è diventato possibile capire, anche se poco, l'occasione buona per un *kuzushi* tramite *seme*.

Come si insegna che: «È facile sconfiggere i briganti nella montagna, ma è difficile sconfiggere i briganti nel nostro cuore», gli insetti nocivi all'interno del mio spirito trascinano via la mia testa, ma ho l'impressione che ciò che appiana lo spirito e rende pieno il *ki* non è lo spirito, ma la sistemazione del corpo, vale a dire il modo di respirare.