

Da Kendo Jidai 2003-9

### **Uno forza, due spirito, tre gambe, quattro occhi**

Sato Hironobu Hanshi

*Nato nell'anno di Showa 6, 75 anni. Comincia il kendo a cinque anni per influenza del padre. A vent'anni entra nella polizia, a ventotto nella squadra mobile. Partecipa otto volte ai campionati di kendo giapponesi (quattro volte terzo), vince tre volte i campionati della polizia e quattro la gara di Meijimura. Attualmente è maestro onorario della polizia e di molti dojo prestigiosi.*

***Si dice: «Uno occhi, due gambe, tre spirito, quattro forza». Perché nel kendo sono importanti gli occhi?***

Quando leggo gli scritti lasciati da famosi kendoka o esperti di kenjutsu o i resoconti dei loro discorsi, non è esagerato dire che sempre si trovano commenti e insegnamenti sugli occhi o sullo sguardo.

Si dice «Uno occhi, due gambe, tre spirito, quattro forza», ma dato che io avevo soprattutto forza, spesso i maestri mi criticavano dicendo: «Il kendo di Sato è uno forza, due forza, tre forza e infine quattro forza e basta!». Ma lasciamo perdere questo, la domanda riguardava «Uno occhi» e nel kendo certo gli occhi sono importanti. Se gli occhi non sono in grado di vedere con precisione, tutto il resto non può riuscire. Sia le gambe che lo spirito non hanno effetto su qualcosa che non si è visto. Non c'è dubbio che l'insegnamento «Uno occhi, due gambe, tre spirito, quattro forza» abbia un grande valore, ma io lo prendo in ordine inverso.

Cioè «Uno forza, due spirito, tre gambe, quattro occhi». Per «forza» intendo la forza muscolare, il corpo, il modo di fare le tecniche, la forza cioè che si può vedere con gli occhi. «Spirito» è esprimere in modo abile questa forza. «Spirito» si scrive con il carattere di «fegato», ma è da intendersi come «attività spirituale». Cioè si può esprimere in modo abile la forza se si agisce con precisione, senza cader preda delle quattro malattie dello spirito (sorpresa, paura, dubbio, esitazione). Ma per quanto possa essere perfetto l'aspetto spirituale, se le gambe non si muovono liberamente, non si può esprimere un bel

niente. E la capacità di osservazione, ossia gli occhi, sono il punto da cui si originano «forza, spirito, gambe».

È una cosa che maestri famosissimi dicono fin dai tempi antichi, qualcosa che per così dire suona come un'ovvietà per chi fa kendo. Ma per quanto sia ovvio, non è affatto facile metterlo in pratica con esattezza, e questo è il kendo. Anche questa mattina, qui al dojo della Mitsubishi, ho fatto *keiko* con una trentina di persone, ma solo poche volte sono stato soddisfatto. Il compito che ci hanno affidato i maestri del passato è mettere in pratica con esattezza i loro insegnamenti.

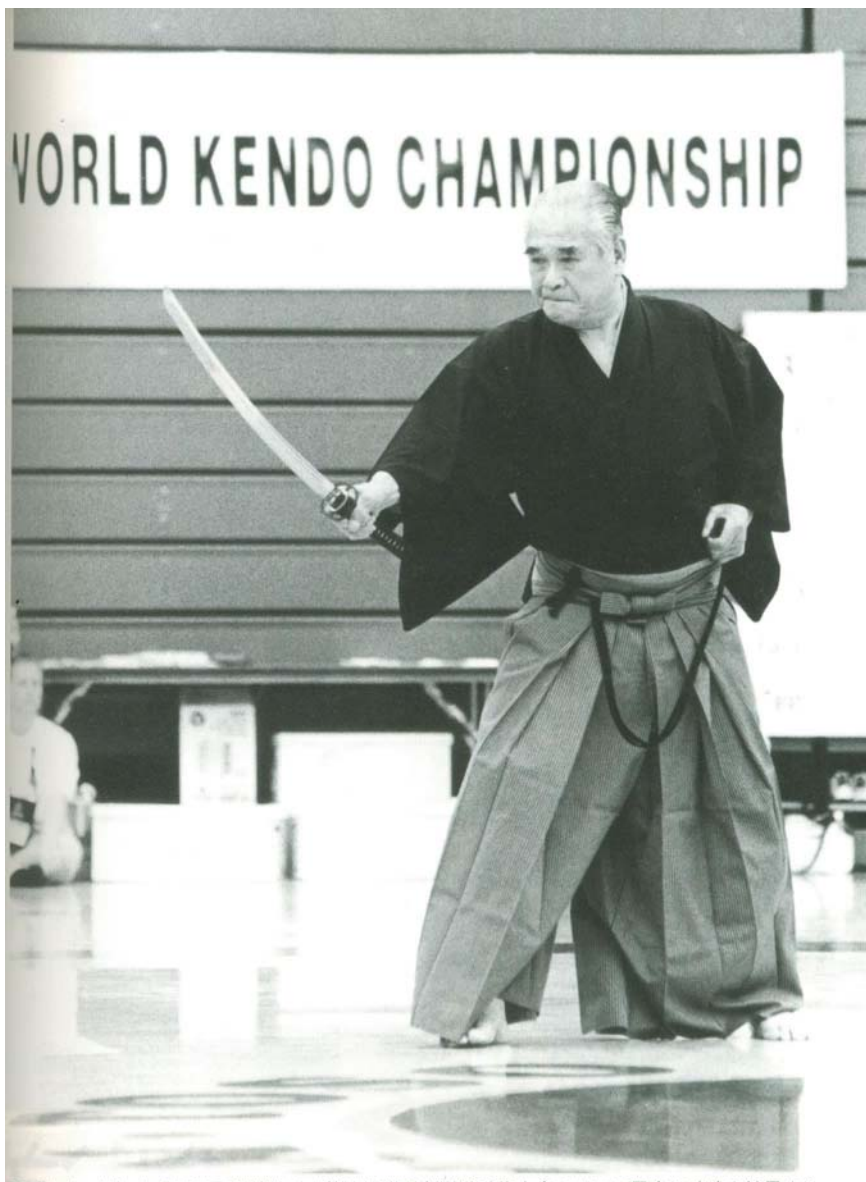
Gli «occhi» sono anche l'espressione dell'intero essere umano, cosa che a maggior ragione si comprende se includiamo anche la questione di come giudicare i fenomeni che si vedono. Credo che sia difficile apprendere una tale capacità di vedere, ma se non ci si prova, non la si potrà mai imparare. Eppure non si tratta di imparare prima la forza, poi lo spirito, poi dopo lo spirito le gambe e infine dopo le gambe gli occhi, come se si procedesse per gradini o livelli di difficoltà. Quando si è raggiunto un certo grado di abilità, bisogna acquisire col corpo, con l'esperienza, una profonda conoscenza pratica e complessiva di tutto.

***Maestro Sato, lei è anche ottavo dan hanshi di iaido. Lo sguardo dello iaido è efficace anche nel kendo?***

Si dice che la differenza tra iaido e kendo consiste nel fatto che nel primo si tratta di un avversario immaginario, mentre nel secondo si tratta di muoversi in risposta ai movimenti del compagno, ma per quanto riguarda lo sguardo, ho imparato molte cose dallo iaido. Nello iai si tratta di compiere dei movimenti prestabiliti, certo, ma si vede con chiarezza sia il volto che il movimento di chi esegue il kata. Se si commette un errore, balza agli occhi in tutta evidenza. Nel kendo capita talvolta di fare *ippon* colpendo a caso, mentre nello iaido niente è a caso, credo si possa dire una cosa del genere anche se sembra un po' esagerato. Anche lo sguardo non è mai a caso, nello iai in ogni tecnica è determinato dove si deve guardare in rapporto a quale parte dell'avversario si colpisce.

Quando cominciai a tentare l'ottavo dan di iaido, mi resi conto, come mai prima d'allora, dell'importanza del lavoro degli occhi. Le prime due volte che mi presentai all'esame fui bocciato. Fu allora che decisi con determinazione di rivedere con la massima serietà il mio iai. Ricominciai a studiarlo daccapo, a partire dalla respirazione,

e mano a mano che trovavo nuove soluzioni e mi applicavo alla ricerca, piano piano sentivo che stavo apprendendo la capacità di percepire il *ki* dell'avversario.



A quei tempi l'esame di ottavo dan di iai veniva fatto davanti a quindici arbitri, e ci si presentava tre alla volta. Allenandomi per poter superare una simile prova, capii finalmente come si fa a percepire il *ki* dell'avversario.

Cominciai col percepire il *ki* che si trova all'interno del campo visivo. Mi sedevo nel dojo e respiravo profondamente. Socchiudevo gli occhi e aprivo in modo ampio le braccia, raccoglievo in me il *ki* che era nel dojo.

È lo stesso che *zazen*, se continui a farlo per un po' diventa estremamente appagante e piacevole. Si pensa di essersi risvegliati, e invece è ancora un tipo di illusione.

Altre volte invece venivo preso da attacchi di panico che mi scuotevano in tutto il corpo, fino alla punta dei capelli. Le emozioni sono violente, ma sono completamente nostre costruzioni mentali.

Continuando questo tipo di *keiko* per sei mesi, naturalmente è successo che durante l'allenamento di iai l'atmosfera circostante mi si trasmetteva. È una cosa strana, mi sono reso conto di questo con chiarezza al momento dell'esame.

Al momento di entrare per fare l'esame, non provavo per nulla la tensione che invece mi aveva sempre accompagnato le volte precedenti. Mi sedetti senza esitazione e mentre guardavo lontano, capii che ero osservato da tutti, i maestri della commissione prima di tutto, e poi tutti gli altri.

«Ah, questo è il *ki!*». Finalmente mi fu chiaro. Eseguii il primo kata e il respiro rimase del tutto calmo. Finiti i miei cinque kata, mentre tornavo al punto di partenza – cosa assai strana – mi accorsi di non aver sudato per nulla.

Ebbi appena il tempo di pensare che: «Quando un essere umano fa veramente sul serio con tutte le forze, c'è davvero qualcosa di diverso!», e improvvisamente mi accorsi che ero zuppo di sudore.

Mi dispiace di fare discorsi che sembrano vanterie, ma credo di aver potuto percepire in questo modo eccezionale il *ki* degli altri perché ero riuscito a coltivare la forza degli occhi. Cioè, sono gli occhi il canale attraverso cui innanzitutto entrano le informazioni, e tramite le informazioni ottenute dagli occhi si deduce ogni minimo indizio da parte dell'altro, e così bisogna passare al movimento. Sono riuscito a coltivare questa capacità tramite lo iaido.

### ***Potrebbe dirci a quali maestri pensa, se si tratta della capacità di usare gli occhi?***

Miyamoto Musashi parla dello «sguardo di *kan* e *ken* [due ideogrammi diversi che significano “vedere”]» e *kan* significa distribuire il *ki* all'intero. Per esempio, quando un grande autocarro passa veloce per una strada, l'erba e gli sterpi attorno alla strada vengono spostati dall'aria e si flettono. Che una cosa si muova significa che si muove ciò che le sta intorno. *Kan* significa leggere le indicazioni che ci vengono dal movimento. L'importante è leggere le indicazioni fino all'ultimo momento, e se ci si muove, è la fine.

Poiché bisogna riuscire a leggere questo non-movimento, il kendo è difficile. Eppure, se si continua ad allenarsi, si arriva a percepire qualcosa. Se provo a dire di cosa

si tratta, forse che sarà l'intuito? Chi veramente eccelleva in questo era il maestro Masuda.

Era un maestro celebre, che vinse numerose gare ed eccelleva per il suo *kote*, che era la sua tecnica preferita. Diceva spesso che: «Se ti muovi, pa! Se ti muovi, pa! Questo è il kendo!», e anche fare *keiko* con lui era così. Si alzava, prendeva il *maai* con esattezza e ti fronteggiava. Se io rafforzavo il mio *ki*, subito girava il *kensen* a *ura*. Mai che opprimesse la mia *shinai*. E appena mi era chiaro che dovevo colpire adesso e partivo per *men*, pon!, arrivava il *kote* del maestro. Mi bruciava, per cui mi disponevo a fargli *kote*: arrivava *men*. E non era affatto veloce, ma venivo colpito in modo perfetto.

Aveva una capacità di vedere straordinaria. Non posso che pensare che lui leggesse le mie intenzioni prima che io mi muovessi. Gli chiedo di potermi allenare con lui, ero determinatissimo a imparare le sue tecniche, volevo imitare il suo modo di fare.

Non solo chiedo di potermi allenare con lui, ma osservavo anche il suo allenamento con gli altri. Per impadronirsi del *maai* e del respiro, non basta fare *keiko*, pensavo che fosse necessario anche osservare il modo di fare del maestro con gli altri.

Per tre anni mi allenai col maestro quasi ogni giorno. A un certo punto, anche se in modo solo vago, giunsi a vedere il sorgere del *ki*. Dove sorge il *ki*, questo è *sensen no sen*. Anche se come qualcosa di ancora fioco, riuscivo a vederlo. All'inizio non riuscivo comunque a fare neppure un *ippon*, ma quasi senza accorgermene, prima uno, poi due, riuscivo a colpire dove sorgeva il *ki*.

«Bravo, Sato! Adesso puoi anche smetterla di venire da me»

Un giorno finalmente il maestro riconobbe che ero migliorato, fui veramente felice. Penso di essermi allenato con lui almeno trecento volte all'anno, in tutto sarebbero forse novecento volte. Per uno che voleva diventare un professionista del kendo, non c'era niente di strano in questo.

Rendere efficace l'occhio di *kan* significa che vengono ad aggiungersi molti elementi che l'occhio normale non vede. Per esempio *sen* [prima]. Significa muoversi «prima» dell'altro, ma non significa affatto che va bene muoversi alla cieca. Significa analizzare istantaneamente i fenomeni che abbiamo visto, e dunque necessariamente rispondere con tutto il corpo. Il che si ricollega alla bontà dello sguardo che funziona come una specie di sensore.

Tutti sono in grado semplicemente di «vedere», si tratta di una reazione dei nervi ottici e del cervello. Ma non si tratta solo di questo, come dire: in termini semplici,

dipende dal fatto se è attivo l'«intuito» o no.



In particolare nel kendo, dato che si indossa il *men*, il campo visivo è estremamente ridotto. Bisogna guardare attraverso uno spazio di pochi centimetri. Credo che si tenda ad utilizzare un *men* cui si è abituati, soprattutto perché si vede bene.

Se guardiamo con attenzione l'avversario attraverso il nostro *men*, ci giungono varie informazioni. Gli occhi sono ben aperti? Oppure sbatte le palpebre? Da ciò in qualche modo si capisce che: «Oggi è in forma!» oppure: «Oggi è distratto!», informazioni di questo tipo, quasi impercettibili. Ma queste sono mie impressioni personali, può darsi che mi stia sbagliando. Eppure, col passare degli anni e l'accumularsi della pratica, mi sembra di riuscire ad ottenere simili informazioni.

A continuare a guardare gli occhi dell'avversario, ci si stanca. Quando degli animali fanno la lotta, chi per primo distoglie lo sguardo, di solito perde. C'è anche una lotta di *ki*, in cui è importante la forza degli occhi. Credo che sia lo stesso anche nel kendo. Negli occhi del compagno accadono molte cose. Chi riesce a vederle, significa che ha un buon «intuito», mentre chi non le coglie, rischia di commettere errori madornali.

***Per coltivare la capacità di vedere, che cosa bisogna studiare in particolare durante il keiko?***

Si dice che: «Gli occhi parlano come la bocca», e io credo che questo sia estremamente vero nel kendo.

Affinare la propria capacità di vedere è il primo passo per poter colpire l'avversario, ma al tempo stesso bisogna studiare anche il *kamae*. È necessario distribuire il *ki* dalla punta dei piedi fino alla testa, alla *shinai*.

Cioè qualsiasi cosa accada, in qualunque momento si deve avere una postura in cui ci si può muovere: se si deve colpire, si può colpire, se si deve indietreggiare, si può indietreggiare. Per poter cogliere i movimenti del compagno, è necessario possedere la capacità di corrispondere. Si può cambiare l'espressione e dire che si tratta di cogliere l'inizio prima che inizi, ma se ci si muove prima dell'inizio, si perde. Credo che sia qualcosa che ha a che fare anche col *tame*, come un'auto col motore in moto al massimo di giri, ma senza ancora la marcia innestata. Forse quest'immagine può servire a costruire un *kamae* in cui si può sempre rispondere ai movimenti dell'altro.

E poi, un volta in *kamae*, per prima cosa non bisogna mai distogliere gli occhi dalla linea dello sguardo dell'avversario. È una lotta tra occhi. Quando si coglie che si sta perdendo con gli occhi, si finisce per distogliere lo sguardo. La regola per essere all'altezza dell'avversario, forse si può dire sia che non si deve distogliere lo sguardo.

A partire da qui si va a fare *seme*, e io per non far cogliere all'avversario l'inizio della mia azione, rendo sempre il *ki* morbido. Anche quando il *kamae* si accorcia, resto in quiete, con l'immagine come se facessi scivolare i piedi sul pavimento. Non tengo gli occhi spalancati e mi impegno a non perdere la tranquillità. Se dai nostri occhi traspare aggressività, il compagno necessariamente si muove, mentre bisogna non fargli cogliere una simile sensazione. Forse nell'ottica della strategia di un combattimento è normale non mostrare i propri sentimenti.

Nel *Libro dei cinque anelli* Miyamoto Musashi scrive: «Non muovere i bulbi oculari, non sbattere le palpebre, socchiudi un po' gli occhi».

Senza distogliere lo sguardo, guardare dritto l'avversario significa colpire con tutto me stesso. In questo modo si riesce a capire la distanza che ci separa dall'avversario. «Distanza» non è solo lo spazio misurabile tra me e l'altro, credo che ci sia anche una distanza spirituale. In qualcosa di molto sottile si colgono i segnali che indicano la vittoria o la sconfitta, ma per prima cosa bisogna fare *keiko* senza distogliere lo sguardo. Non è semplice continuare a guardare l'avversario, ma se si continua a praticare avendo coscienza di questa forza dello sguardo, dovrebbe crearsi una differenza abissale rispetto a chi pratica senza una tale coscienza.