

Kendô Jidai 410, ottobre 2006

Speciale sul men

Endô Masaaki e Andô Kaigo spiegano debana men

1) Si fa fumikomi con la sensazione di sollevare il ginocchio destro. Si determina il colpo facendo correre il kensen con i polsi



Endô Masaaki [foto DM1-1]

Nato nel 1950 a Shimogô nella provincia di Fukushima, 56 anni. Dopo essersi diplomato al Liceo di Aizu, entra nella polizia. Partecipa ai Campionati Giapponesi, vince due volte i Campionati del Mondo con la squadra giapponese, vince il Campionato giapponese per province una volta e due volte il Torneo Nazionale. Cinque volte vincitore a squadre e due agli individuali nel Torneo della Polizia. Vittoria nel torneo per ottavi dan Hirohito Shinnô. Attualmente è istruttore della polizia. Ottavo dan kyôshi.

Otto punti per debana men secondo Endô Masaaki

1. Si muove il kensen con tutto il corpo, modulando lento-veloce e forte-piano
2. Dare al compagno il tempo di pensare: «Se c'è suki, posso contrattaccare...»
3. Posizionarsi ad una distanza in cui il compagno può colpire
4. Non si tratta di «prendere» il centro, quanto piuttosto di «non perderlo»
5. Fare «tame» col piede sinistro
6. Osservare la reazione del compagno al nostro seme
7. Fare fumikomi con la sensazione di sollevare il ginocchio destro

8. Determinare il colpo facendo correre il kensen con i polsi

Non perdere il centro: si fa partire il compagno con un seme in cui si modula lento-veloce e forte-piano

Per fare men su un debana del nostro compagno, bisogna prendere sen facendo seme e dargli la sensazione che «adesso posso colpire». A tal fine diventa importante seme-difesa con il kensen. Concretamente io faccio muovere il kensen con tutto il corpo, modulando lento-veloce e forte-piano, mantenendo il tenouchi morbido e cambiando omote, ura, sopra e sotto. Se si finisce per fare troppo seme con foga e precipitazione, il compagno si chiuderà in un atteggiamento di difesa, ma allora sarà impossibile fare men su un suo debana. Bisogna invece preparare il colpo facendo nascere nel compagno la sensazione di voler colpirci: se si riesce ad avere l'agio di dare al compagno il tempo di pensare «se c'è suki, posso contrattaccare...», cresceranno così anche le occasioni per fare men.

Quando si fa seme modulando lento-veloce, forte-piano, bisogna posizionarsi ad una distanza in cui il compagno può colpire. Proprio perché facciamo seme con un maai in cui c'è pericolo di essere colpiti, possiamo far sorgere nel compagno l'intenzione di colpire. Fa parte del fascino del kendō il fatto di decidere vittoria e sconfitta spingendosi sia noi che il compagno fino al limite. Se si trascura questo punto, non si può costruire un'occasione di datotsu.

Per fare seme modulando lento-veloce e forte-piano, io cerco di avere coscienza non tanto di «prendere il centro», quanto piuttosto di «non perderlo». Se si cerca troppo di prendere il centro, si mette più forza del necessario e non si può mantenere morbido il tenouchi. Io penso che si tratti di modulare lento-veloce e forte-piano immaginando a proprio piacimento un cerchio (ellissi) sulla linea centrale del corpo del compagno e facendo in modo che il nostro kensen non esca da lì.

Quando ero giovane ho sviluppato col suburi un tenouchi morbido che permette di modulare lento-veloce e forte-piano. Facendo suburi ora senza mettere forza ora mettendoci forza, ho imparato a regolare la forza per avere un tenouchi misurato in cui il corpo e la shinai fanno tutt'uno. «Abituati ad essere ragionevole!». Si tratta dell'insegnamento di agire ripetendo più e più volte in modo ragionevole, mettendoci il massimo impegno affinché ciò che è corretto diventi abitudine, si tratta di percepire fin dentro il corpo l'importanza del kihon.

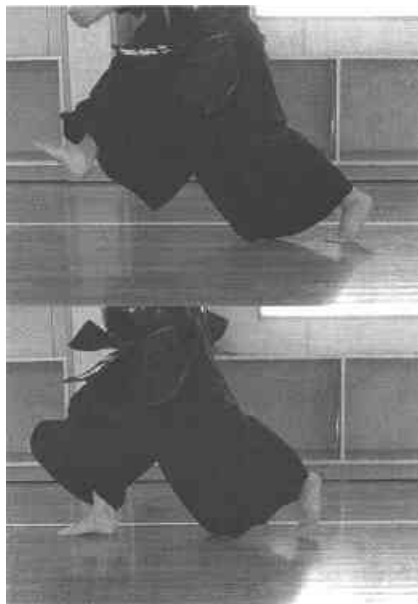
Verificare il «tame» mettendo a punto con cura il tallone sinistro. Tagliare con i polsi l'istante in cui il compagno si muove

Quando si colpisce davvero men, si ricerca lo slancio del corpo e la precisa efficacia del movimento delle gambe. Lo slancio del corpo e la precisa efficacia del movimento delle gambe vengono prodotti dalla metà sinistra del corpo, il cui centro è l'anca sinistra. Facendo «tame» con il piede sinistro, si tratta dell'immagine di fare esplodere il movimento di getto. Per fare «tame» sul piede sinistro, si tratta di cogliere l'estensione a noi consona della parte posteriore del ginocchio sinistro. Io mi regolo avendo coscienza dell'altezza del tallone sinistro. L'altezza del tallone sinistro è direttamente legata all'estensione della parte posteriore del ginocchio sinistro. Verificando allo specchio l'altezza del tallone e l'estensione del ginocchio, è bene cogliere da sé il punto in cui si può percepire il proprio «tame».

Se si fa «tame» sul piede sinistro, acquista pienezza anche il seme con modulazione di lento-veloce, forte-piano di cui parlavo in precedenza. Per il debana men è molto importante «osservare la reazione del compagno dopo aver fatto seme». Si tratta di un istante brevissimo, ma il fatto di vedere o non vedere la reazione del compagno che ha subito il nostro seme fa una grande differenza quanto alla possibilità di fare ippon. Se si fa «tame» sul piede sinistro, si può vedere il compagno e rispondere conformemente alla sua reazione.

Per realizzare debana men è importante anche il fumikomi del piede destro. Anche se si è potuto fare «tame» sul piede sinistro, se il piede che fa fumikomi non lavora in modo pieno, si finisce per frenare lo slancio che si era riusciti a creare. In questo modo si finisce per perdere l'occasione istantanea.

Per realizzare un fumikomi pieno, io cerco di essere cosciente del ginocchio destro. Affinché il piede destro scivoli parallelo al pavimento, tengo ad immagine di fare un fumikomi alzando il ginocchio destro in modo che l'orlo dell'hakama si apra in modo ampio. Se si dà troppa attenzione al fatto di muoversi parallelamente al pavimento, si mette forza inutile in tutto il corpo, ho l'impressione di non riuscire a fare fumikomi in modo morbido.



[foto DM1-2] Partendo con la metà sinistra del corpo, si fa fumikomi con l'immagine di alzare il ginocchio destro in modo che l'orlo dell'hakama si apra in modo ampio.

Rispetto al compagno che viene a colpirci, la velocità del kensen decide il successo o l'insuccesso dell'ippon. La velocità del kensen si crea col lavoro dei polsi sinistro e destro. Nell'istante in cui si è colta la parte di datotsu del compagno, si spinge in avanti il polso destro e contemporaneamente si tira a sé il polso sinistro. Si deve avere l'immagine di tagliare giù col kensen fino al mento del compagno. Facendo così, si può riuscire a fare men con esattezza sul sorgere del movimento del compagno. Così nasce la fiducia per cui pensiamo di «vincere anche se parto in ritardo», e questo si lega anche ad un kamae che esprime energia e fermezza.



[foto DM1-3] Nell'istante in cui si è colta la parte di datotsu, si spinge in avanti il polso destro e contemporaneamente si tira a sé il polso sinistro. È bene avere l'immagine di tagliare giù col kensen fino al mento del compagno.

Penso che col suburi si possa creare questo movimento dei polsi. Non si deve fermare il movimento della shinai davanti agli occhi, ma fare suburi grande fino in basso. Penso che sia bene fare un movimento grande con la sensazione che il kensen sia quasi rivolto in basso. Nella misura in cui durante il keiko quotidiano si è imparato questo movimento col corpo, quando sarà il momento di combattere davvero il corpo «lavorerà» in modo naturale e spontaneo. Se il corpo si muove in modo naturale e spontaneo senza eccessi irragionevoli, è palese a tutti che la tecnica che scaturirà porterà alla realizzazione di un ippon.

* * *

2) Col lavoro del piede sinistro si attira a sé il compagno. Mi lancio in sacrificio senza avvicinare al corpo le braccia



Andô Kaigo [foto DM2-1]

Nato nel 1973 a Mizunami nella provincia di Gifu, 33 anni. Dal Liceo PL Gakuen passa all'Università Kokushikan. Dopo la laurea entra nella polizia di Aichi. Una volta primo e una secondo ai Campionati Giapponesi, vittoria (gruppo fino a quarto dan) nel Campionato Individuale della Polizia. Due volte vincitore a squadre e individuale nel Campionato Universitario. Quarti di finale individuali ai Campionati del Mondo e così via. Sesto dan.

Sette punti per debana men secondo Andô Kaigo

1. Avere coscienza che «si muove il baricentro»
2. Limitare l'ambito del movimento del baricentro
3. Abbassare il tallone sinistro
4. Chiudere l'ascella sinistra
5. Attirare il compagno all'interno della distanza in cui si può colpire
6. Non avvicinare al corpo le braccia
7. Passare via in sacrificio

Avere coscienza del tallone e dell'ascella sinistri. Limitare l'ambito del movimento del baricentro

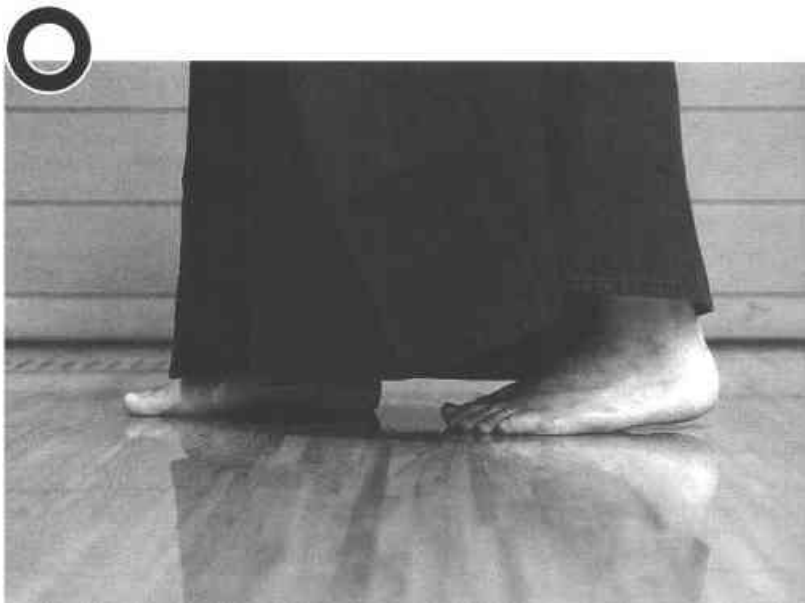
Per quel che mi riguarda, per realizzare debana men io faccio attenzione a tre cose: ho cura della posizione del tallone sinistro, leggo il movimento del compagno e mi lanciai in sacrificio senza esitare. Quando realizzo tutti e tre questi punti, di solito esce un ippon.

Faccio in modo che il baricentro non cada né indietro né in basso. Se il baricentro cade indietro, nell'attimo decisivo non si riesce a passare al movimento di datotsu. Se invece il baricentro cade in basso, finisce che il compagno mi sale sopra e riesce a vedere la mia intenzione di colpire. Se il compagno riesce a presagire le mie intenzioni, non si riesce più a fare niente.

Per realizzare una tecnica con un baricentro ideale, bisogna tenere bene a mente che «il baricentro si muove necessariamente in accordo con il movimento». Forse si comprenderà meglio quello che voglio dire con l'esempio di un piombo appeso ad un filo. Un piombo appeso ad un filo si muove assieme al filo e nella direzione del filo ogniqualvolta si muova il filo. Anche il nostro baricentro si muove insieme a noi nella direzione in cui ci muoviamo.

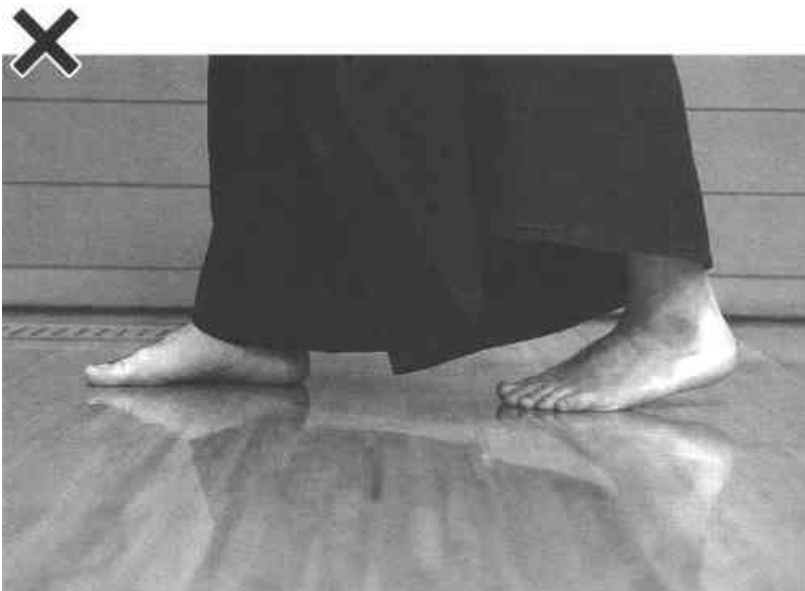
Se invece, senza avere coscienza di ciò, cerchiamo di fermare il baricentro sempre nella stessa posizione, mettiamo più forza del necessario nel corpo e il nostro movimento diventa rigido. Perciò non si tratta di «fermare il baricentro nella stessa posizione», ma di avere coscienza di «limitare l'ambito del movimento del baricentro». In questo modo, pur muovendosi il baricentro, si può tornare in un istante alla nostra posizione di baricentro ideale e così credo si possa realizzare una tecnica che porta all'ippon.

Per limitare l'ambito del movimento del baricentro io presto attenzione all'altezza del tallone sinistro. Lo abbasso con la sensazione come di appoggiarlo quasi al pavimento. In questo modo mantengo la calma, posso rispondere con tranquillità al seme del compagno e mi riesce abbastanza spesso di non spostare troppo in avanti il baricentro, né di farlo cadere troppo indietro o troppo in basso.



[foto DM2-2] Abbassare

il tallone sinistro con la sensazione come di appoggiarlo quasi al pavimento. In questo modo si mantiene la calma, si può rispondere con tranquillità al seme del compagno e si può passare istantaneamente a datotsu. Il baricentro poi non si sposta troppo in avanti né cade troppo indietro o troppo in basso.



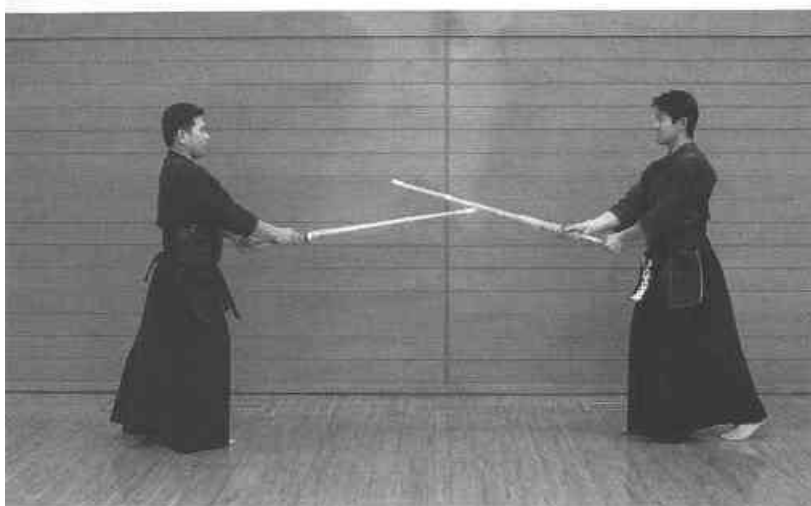
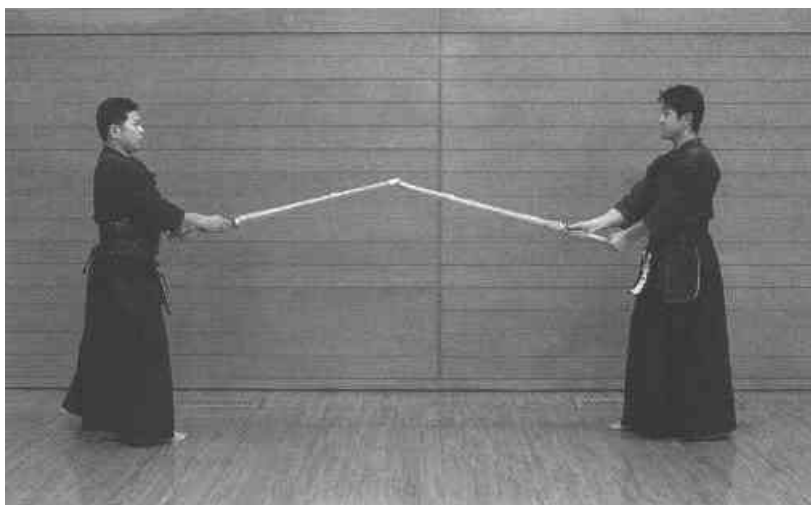
[foto DM2-3] Se il

tallone sinistro è alto, il baricentro si sposta troppo in avanti o cade troppo indietro o troppo in basso. In questo modo non si può passare istantaneamente a datotsu.

Presto attenzione anche all'ascella sinistra. Se si apre l'ascella sinistra più del necessario, si finisce per manovrare la shinai principalmente col braccio destro. Ma

allora la postura si sbilancia in avanti e anche il baricentro si sposta grandemente. Per limitare questa tendenza, io chiudo l'ascella con la sensazione come quando si tiene sotto il braccio il termometro per misurare la febbre, inoltre cerco di tenere il più possibile l'osso del gomito rivolto in basso. In questo modo si può chiudere l'ascella senza esagerare e manovrare la shinai principalmente con la mano sinistra. Riponendo la mano sinistra davanti all'ombelico, si può eseguire seme e limitare l'ambito del movimento del baricentro.

Attirando a me il compagno tenendo ben presente quanto detto fin qui, io eseguo debana men. Spostando indietro il piede sinistro faccio entrare il compagno nella distanza in cui posso colpire. Se si colpisce debana come andando incontro al compagno, il baricentro cade troppo in avanti. Tirando invece indietro il piede sinistro, si può cogliere il debana del compagno stando in una posizione con il baricentro ideale.



[foto DM2-4] Tirando indietro il piede sinistro, si attira il compagno ad una distanza in cui si può colpire. Bisogna fare attenzione che il baricentro non cada troppo in avanti.

Lo spirito di lanciarsi in sacrificio e la tecnica devono fare tutt'uno. Alleno i polsi colpendo il manichino per uchikomi

Quando si combatte davvero, sono poche le occasioni in cui si coglie la possibilità di realizzare debana men al compagno. Se riesco a cogliere una tale istantanea occasione, vorrei trasformarla in un ippon senza perderla invano.

Per realizzare correttamente una tecnica di debana, io pongo coscienza al fatto di fare uchikomi lanciandomi in sacrificio. Se mi sembra che «è ora!», mi decido e vado ad eseguire uchikomi. Una volta che sono passato al movimento di datotsu, non mi importa per nulla se il compagno cerca di cambiare ed esegue kaeshi dô. Ho cura solo di fare uchikomi senza esitazione per realizzare la mia tecnica.

Però, pur covando in me un simile sentire, se il tenouchi non è completo, non è possibile realizzare alcunché. Finisce che una tecnica lanciata in sacrificio diventa semplicemente una tecnica temeraria.

Affinché il mio sentimento di lanciarmi in sacrificio e la tecnica, facendo tutt'uno, portino a realizzare un ippon, io alleno il mio tenouchi con il manichino per uchikomi. Non si tratta semplicemente di ripetere uchikomi su uchikomi. Si tratta invece di realizzare una percezione del tipo di presa che mi permette di colpire con la massima forza tenendo entrambe le braccia stese piegando solo pochissimo i gomiti e mantenendo una postura diritta. Si può prendere coscienza così del fatto di realizzare uchikomi usando il movimento dei polsi, e poiché i gomiti sono piegati, si può togliere in modo giusto la forza.

Se fin dall'inizio sono convinto di «essere in grado di fare tecniche con brillantezza», quando poi cerco di fare debana, anche se si vede che il compagno cambia a kaeshi dô, penso che si possa realizzare uchikomi in sacrificio senza rattrappirsi e avvicinare al corpo le braccia.