

### Kangeiko di Kendo e Iaido 2008

Nei giorni 12, 3 e 14 Dicembre, a Novara, si è tenuto il tradizionale allenamento invernale di Kendo e Iaido.

Erano presenti Maestri Giapponesi di alto livello, ed in particolare per il Kendo il M° Mochizuki ed il M° Koyama, e per lo Iaido (ed il Kendo) i Maestri Inoue e Takeda.

Si è trattato di un allenamento particolarmente soddisfacente, almeno per quello che riguarda la mia personale esperienza, e mi pare cosa giusta condividere le mie impressioni con chi ci legge.

Arrivo il venerdì, con una mezz'ora di ritardo (so che non si dovrebbe, ma incidenti e traffico da sciopero dei mezzi pubblici hanno reso il trasferimento a Novara un'Odissea e si comincia subito con lo Iaido a lezione già iniziata. Vedo che, mentre stiamo lavorando diversi altri arrivano in ritardo alla spicciolata, vittime dello stesso ingorgo nostro.

In ogni caso il Maestro Inoue stava facendo fare suburi da un pò, e quindi ci si introduce bene nella lezione.

I suburi, specie per chi è abituato a praticare solo Iaido (per chi fa anche Kendo un pò meno, ma neanche tanto) sono particolarmente faticosi.

Al di là delle considerazioni sulla fatica, il Maestro ci ripete più volte che la pratica del suburi, ed in particolare di quello che chiama "Iaido Kirikaeshi" è fondamentale per la formazione di una tecnica corretta. Alla fine del racconto delle giornate di stage riporterò una lista dei suburi che abbiamo praticato nei due giorni.

La pratica risulta impegnativa, specialmente "kabutowari", che significa "spaccare l'elmo" e che si pratica partendo a gambe piegate, con la spada a circa 15 centimetri da terra, alzandosi e riabbassandosi per eseguire un grande e potente taglio in grado, appunto di "spaccare l'elmo". Ripetuto più di dieci volte fa un piacevole effetto tonificante ai muscoli delle cosce.....

Dopo circa un'ora di pratica del suburi, veniamo divisi in due gruppi, ovvero da 4° dan in su con il M° Inoue e gli altri con il M° Takeda e pratichiamo kata sino alla fine del tempo assegnato.

Lasciando le considerazioni finali a dopo, le cose su cui i Maestri tendono a mettere l'accento sono le solite, che abbiamo sentito tante e tante volte ma che spesso ci dimentichiamo di praticare correttamente. In ogni caso non vengono dati sui vari kata dettagli nuovi o differenti rispetto a quanto già sappiamo.

Comunque durante la mattinata arriviamo sino al sesto kata, poi il tempo finisce.

Un nota sul Maestro Takeda, che è quello di cui ho seguito la lezione, è che a dispetto dell'età ha una maniera di muoversi fluida e naturale, con un taglio veramente bello a vedersi.

Giusto il tempo di cambiarsi e di corsa ad iniziare Kendo.

Cominciamo con un la solita ginnastica di scioglimento (per chi non aveva fatto i nostri suburi di Iaido....) e poi suburi di Kendo.

Dopodichè il Maestro Mochizuki incomincia una lezione fisicamente piuttosto impegnativa basata sui fondamentali.

Pratichiamo fondamentali senza e con l'armatura, con la raccomandazione di mettere il

massimo impegno in ogni colpo e di curare lo sguardo e la distanza. Questo, come vedremo, sarà uno dei temi principali di tutto lo stage, sia di Kendo che di Iaido.

Poi veniamo divisi in quattro file, e lavoriamo, con lo stesso tipo di impostazione, a coppie. Gli esercizi sono quelli che pratichiamo già nei nostri Dojo, ma viene posta una particolare cura nel lavorare con intensità e controllo della distanza e dei tempi di esecuzione.

Il resto della mattina prosegue con gli esercizi e con il jigeiko, e risulta essere particolarmente faticosa.

Subito dopo l'intervallo si riprende con lo Iaido, divisi ancora in due gruppi, e pratichiamo i kata dal settimo in poi, mettendo l'accento di volta in volta sui vari particolari.

Noi del gruppo dei gradi al di sotto del 4° dan arriviamo sino alla fine dei dodici Kata di Seitei.

Dopo lo Iaido iniziamo con il Kendo, ed il Maestro Koyama, dopo la parte iniziale, ci divide in squadre da tre elementi che si affronteranno per il resto del pomeriggio, sino al Jigeiko finale, in una sorta di torneo dove ciascuno di noi, sarà chiamato, a turno, anche ad arbitrare.

Lo scopo della pratica è quello di combattere cercando di mantenere la pulizia della tecnica e la le giuste distanze, ed anche quello di ricevere consigli dagli arbitri principali sia per la pratica che per l'arbitraggio.

Alla fine Jigeiko generale, con le immaneabili, lunghissime file davanti ai Maestri, e specialmente Koyama e Mochizuki.

Stanchi ma contenti torniamo a casa, prendendoci tutta la coda da ora di punta in giorno di pioggia e sciopero (più faticosa di tutto il resto della giornata).

Il sabato mattina siamo tutti in perfetto orario (che non ci fosse traffico?) e siamo lì tutti a sperare che il Maestro Inoue non ci infligga un carriola di suburi.

Speranza vana, perchè ne pratichiamo a bizzeffe per più di un'ora, tanto per gradire. Il Maestro ci dirà, poi, che quando ha iniziato a praticare lui, più di cinquanta anni fa, la pratica dello Iaido per i principianti era di fatto solo suburi per un anno circa, e che i più bravi venivano introdotti al primo kata della loro scuola (non c'era ancora Seitei Iai) solo verso la fine dell'anno.

Poi ripetiamo, di fatto, la pratica del giorno prima, divisi ancora in gruppi.

Il Kendo, invece, risulta un pò meno faticoso del giorno prima.

Durante la giornata praticheremo degli interessanti esercizi a file di 5, che hanno lo scopo di allenare la nostra percezione di distanza e di tempo. In particolare ci vengono fatti ripetere Men e Kote Men con gli avversari sia a distanza normale che molto più breve e più lunga, con le 5 ripetizioni in fila o addirittura con tre serie da 5 avanti e indietro, con la raccomandazione di mettere il massimo dell'intensità in tutti gli esercizi. Il lavoro è molto bello in particolare il fatto di cercare il colpo preciso e completo anche se ripetuto rapidamente uno dietro l'altro.

Viene anche organizzata una stimolante sessione di shiai, con 10 campi (ed altrettanti arbitri fissi) e la formula che ci si sposta verso l'alto o verso il basso nei campi di gara a seconda che si vinca o si perda. Tutti noi riusciamo a fare almeno 7-8 incontri, o anche di più.

A fine giornata, al solito, il jigeiko generale con i Maestri.

Per lo iaido, invece, al pomeriggio ci sono ulteriori divisioni tra chi dovrà sostenere l'esame e chi no, e continuano le spiegazioni dei maestri. Da notare la bella spiegazione della dinamica del taglio tenuta da Takeda a fine giornata. Ho trovato tale spiegazione molto precisa e convincente, supportata come dicevo da una sua esecuzione da ammirare.

La domenica mattina è dedicata per lo iaido al ripasso di chi deve fare l'esame ed a lezione con i Maestri, divisi in tre gruppi. Poi tutti facciamo un embu sui kata di Seitei (i dan più alti fanno anche koryu).

La mattina del Kendo è invece dedicata ai Kata, con le spiegazioni del Maestro Takeda, che ribadisce i vari punti fondamentali.

Al pomeriggio esami, tutto sommato con buoni risultati (specialmente nello iaido, dove la percentuale dei promossi è molto alta).

Come considerazioni sull'impostazione dello stage mi è parso (e la mia sensazione è stata confermata da coloro con i quali ho parlato) che i Maestri, sia di iaido che di Kendo abbiano voluto mantenere una linea comune sulla didattica.

In particolare i punti su cui ci si è concentrati, con le inevitabili varianti tra le due discipline, sono stati lo sguardo (sempre negli occhi dell'avversario a Kendo, sempre sull'avversario immaginato a Iaido), la distanza corretta, l'esecuzione efficace (con "seme" nel Kendo, con kirioroshi deciso e potremmo dire "definitivo" nello Iaido) e infine lo zanshin.

Parrebbe che queste cose siano scontate, ma l'impostazione dell'insegnamento ha proprio puntato allo sviluppo ed al controllo di questi aspetti.

Per concludere, un allenamento molto stimolante e divertente, con aspetti profondi ed interessanti in tutte e due le discipline. Anche il numero di praticanti è stato piuttosto elevato, anche il venerdì a dispetto del giorno lavorativo.

Per finire, una breve descrizione dei suburi di Iaido del Maestro Inoue:

1) Iaido Kirikaeshi: da seiza, si sfodera e si taglia sul posto, alternando la salita sul piede destro e sul sinistro ed effettuando piccolo chiburi prima di noto

2) Lo stesso del precedente, ma avanzando.

3) Da in piedi, tagliare scendendo in ginocchio ed alternando piede avanti destro e sinistro

4) Eseguire un primo men fermandosi come nel Kendo, poi tornare a chudan e eseguirne un secondo sino a spada orizzontale in basso, alternando.

5) Lo stesso del precedente ma facendo men con il passo avanti e tagli sino in basso con il passo indietro

6) Tagliare verso avanti e indietro come per eseguire i due tagli finali di morote tsuki, curando ukenagashi.

7) Lo stesso del precedente ma ruotando sul posto (senza avanzare tagliando) prima in senso antiorario e poi, facendo perno sull'altro piede, in senso orario.

8) Kabutowari, ovvero "spaccare l'elmo" partendo a gambe larghe e flesse, con la schiena dritta e la spada a 15 cm da terra, inspirare e con una unica espirazione fare un grande taglio salendo in piedi e poi tornando nella stessa posizione accosciata,

Infine, il Maestro Inoue praticava una interessante sequenza di suburi in movimento come segue:

- partire e fare estrazione come per soho giri, poi alternare yoko men come per kirikaeshi di Kendo per 5 passi, sino ad arrivare a yokomen destro
- caricare come per il taglio orizzontale di soho giri, ed eseguire quattro tagli orizzontali spostandosi a destra e a sinistra
- eseguire kesa giri verso il basso e poi il taglio rovescio dal basso verso l'alto sulla stessa traiettoria per tre volte, avanzando e cambiando passo
- tornare in chudan e eseguire tsuki a suigetsu avanzando
- fare fumikomi men da Kendo
- girarsi e fare piccolo chiburi e noto

Spero qualcuno abbia la voglia di provarci..... E per quest'anno è tutto.

Giorgio Zoly