

---

## LO STAGE DI IAIDO DEL MAESTRO MIYAZAKI

CAMERI 14 - 15 MARZO 2009



L'appuntamento con il Maestro Miyazaki non si può perdere e puntualmente, la mattina del sabato si parte per Cameri.

Il primo impatto con la struttura è molto positivo, dato che si tratta di un palazzetto nuovissimo (per alcune parti ancora da terminare) e molto ben realizzato.

Spogliatoi, docce, spazi comuni, tutto perfetto e pulito. Molto bella, anche se un pò ridotta la palestra, con un buon pavimento in legno.

Il Maestro Miyazaki, che per informazione dei pochissimi che non lo conoscono parla perfettamente Italiano, ci accoglie e ci spiega in breve la sua visione dello Iaido, cercando di mettere l'accento su una serie di aspetti non proprio scontati.

Ci spiega prima di tutto che secondo lui lo Iaido non è realmente, o non è più, una tecnica per uccidere, ma piuttosto un modo per coltivare una serie di qualità interiori che sfociano poi nella bellezza finale del gesto tecnico.

Se devo essere sincero, la presentazione mi ha un pochino spiazzato, facendomi pensare ad una impostazione dell'allenamento solamente formale, ma mi sbagliavo di grosso. Tutto quello che è seguito è stato molto interessante e, a differenza di quanto si poteva pensare inizialmente, molto più "realistico".

Andiamo con ordine.

La prima spiegazione, seguita da un rapido riscaldamento, ci ha introdotti alla lezione vera e propria.

Il primo punto toccato è stato quello della naturalezza della posizione, del caricamento e del taglio.

Mettendo l'accento sulla naturalezza della posizione del corpo, il Maestro ci ha spiegato di tenere i piedi all'interno della figura delle spalle (il piede destro poi verrà portato appena in avanti) le braccia naturalmente stese sui fianchi e le ginocchia leggermente flesse, con tutte le articolazioni (gomito, mani, ginocchia) non stese e rigide ma rilasciate e morbide. Il collo è diritto, e si deve avere la sensazione che un filo ci tiri verso l'alto dal centro della testa. Questa è shizen tai, ovvero la "posizione spontanea".

Da questa posizione impugnare la spada consiste solamente nell'alzare le due mani nella posizione per afferrare la tsuka, in modo che mani e braccia rimangano naturali.

Il caricamento della spada per tagliare risulta anche esso naturale, ruotando solamente le spalle sino a raggiungere la massima estensione possibile con la destra al centro della testa. Il taglio consisterà nel ritornare alla stessa posizione con il movimento inverso, aggiungendo una leggera estensione delle braccia al momento dell'ipotetico impatto con l'avversario ed un leggero te-no-uchi al momento dell'arresto.

Ogni rottura della posizione naturale guasterà l'insieme del movimento, come il Maestro ci ha fatto vedere molto bene con esempi (gomiti piegati, braccia troppo stese, movimenti inutili delle spalle e del collo, ecc..).

Dopo questa spiegazione, con alcune prove di posizione e movimento, abbiamo fatto due esercizi preparatori che avevano lo scopo di consolidare quanto spiegato.

Il primo dei due aveva lo scopo di allenare il movimento di ukenagashi, che si ripete in molti dei kata di Seitei Iai, e la scioltezza del taglio.

Ci si mette in posizione naturale, con i piedi leggermente larghi, e si assume chudan no kamae. Da chudan, si solleva la spada in ukenagashi di fronte a noi, con la spada trasversale davanti alla nostra fronte, circa 20 cm più in alto e in avanti, come a parare un colpo in arrivo con lo shinogi della nostra spada, con la punta della spada verso destra.

Da lì, con scioltezza, si carica e poi si taglia scendendo naturalmente in chudan e flettendo le ginocchia. Si riprende la posizione di ukenagashi, questa volta con la punta della spada verso la nostra sinistra e si ripete il taglio come prima, continuando poi a ripetere.

La sensazione personale, dopo pochi tagli, è che si avverte molto bene quanto siamo contratti nel fare questo movimento, sentendo subito le spalle che si induriscono.

Il secondo esercizio è simile ai due tagli avanti-indietro di morote tsuki, ma viene eseguito rimanendo sempre sul posto.

Si fa in questo modo: da chudan, si carica e ci si gira 180° all'indietro, tagliando però (a differenza di morote tsuki) senza avanzare. Poi ci si gira 90° a destra, tagliando senza avanzare, e si continua a ripetere 180° indietro e 90° a destra, sino a tornare da dove eravamo partiti. Anche qui si ripete per sentire quanto siamo contratti.

Dopo questi esercizi (da ricordare e praticare una volta tornati nei nostri Dojo), il Maestro ci ha fatto lavorare senza spada.

Come prima cosa ci ha fatto eseguire i 12 kata di Seitei senza spada, curando di usare la mano destra di taglio come fosse la spada e curando sempre la posizione naturale. Questo esercizio ha lo scopo di servire a togliere il più possibile forza e contrazione, e ci abitua a memorizzare e richiamare il movimento corretto.

Inoltre, particolare da non sottovalutare, permette di praticare lo Iaido anche a chi non ha spazio a casa per poter usare la spada.

La mia sensazione è che incrementi la sensibilità di chi lo pratica, sia in termini di scioltezza che di memorizzazione della tecnica.

Dopo l'esecuzione senza spada, abbiamo ripetuto due volte i kata con la spada, prima due volte i primi sei e poi due volte i secondi sei, constatando che in effetti le esecuzioni risultavano un pò più sciolte.

Poi abbiamo eseguito i kata senza spada a coppie, curando le distanze in modo da poter prendere bene la direzione dei tagli. La posizione del compagno va studiata in modo da consentire l'ultimo taglio nella posizione corretta.

In pratica, per i diversi kata si esegue:

Mae: da vicino,

Ushiro: con il compagno leggermente spostato per arrivare dritti al taglio

Ukenagashi: in modo che il taglio sia esattamente sulla spalla dell'avversario

Tsuka ate: vicino

Kesa giri: in modo da vedere bene il taglio sulla spalla

Morote tsuki: in modo che si arrivi al taglio finale a non più di 1.5 m l'uno dall'altro

Sanpo giri: come sopra

Ganmen ate: come sopra

Soete tsuki: si parte con il compagno alla sinistra, un paio di metri distante, per arrivare giusti con lo tsuki

Shio giri: si parte a 45°. con il compagno davanti a destra a circa 4 -5 m di distanza, in modo da finire l'ultimo taglio assieme l'uno do fronte all'altro

Shoo giri: abbastanza distanti da poter fare tutti i tagli

Nuki uchi: abbastanza vicini.

Si curi sempre la posizione naturale e la scioltezza dei movimenti.

Nell'eseguire, non si perda mai il contatto con lo sguardo del compagno di fronte (inevitabilmente si tenderà ad abbassare lo sguardo dopo il taglio, le prime volte). Questo modo di fare i kata mi ha dato la sensazione di dover avere maggiore concentrazione sul movimento, e secondo me è molto buono per affinare la "realtà" della tecnica, che si perde un pò nella classica esecuzione da soli.

Dopo l'intervallo di pranzo abbiamo eseguito i kata a coppie, ancora senza e poi con la spada, per accorgerci che con la spada (ovviamente.....) ci irrigidivamo notevolmente.

Poi il Maestro Miyazaki ci ha fatto lavorare sul modo di spostarci correttamente in suri ashi, ovvero con i piedi che strisciano.

La posizione è quella naturale, con le ginocchia che rimangono flesse e con i piedi che strisciano sempre a terra, mantenendo i talloni appena scarichi dal peso (il tallone dovrebbe essere sollevato quel tanto che basta per far passare un foglio di carta) e specialmente quando ci si muove non si dovrebbe mai perdere la posizione e non si dovrebbe mai cambiare l'altezza di spalle e testa.

Questa camminata è una camminata comune alle diverse Arti Marziali, ed io ricordo che mi fu insegnata tanti anni fa per gli spostamenti durante i kata di Judo.

Durante questa camminata, ed il Maestro ci ha fatto vedere degli esempi, si dovrebbe poter muoversi e girare, continuando a tagliare nelle varie direzioni senza mai rompere la posizione naturale. Per noi è un pò difficile, ma il Maestro si muoveva come se avesse le rotelle sotto ai piedi.....

Dopo averci fatto provare la camminata, il Maestro ci ha fatto aggiungere l'atteggiamento di minaccia, il "seme", la consapevolezza di un avversario di fronte a noi, per farci ricordare che è così che ci si dovrebbe sempre muovere (e qui abbiamo constatato che la sua ricerca non è solamente del movimento estetico ma anche una ricerca di combattimento).

Dopo il movimento, ci ha fatto provare il taglio, partendo da shizen tai, caricando naturalmente e tagliando come spiegato all'inizio, ma muovendoci in avanti ed inserendo ki ken tai.

Per fare questo il piede che avanza deve partire un attimo prima della spada che sale, ed il piede che segue deve chiudere il movimento assieme alla spada che arriva.

Questo taglio, alla fine, mette d'accordo il modo di eseguire proprio sia del Kendo che dello iaido, per buona pace di tutti e per farci capire che iaido e Kendo sono due facce della stessa medaglia.

Alla fine, per verificare quanto avevamo compreso, il Maestro ci ha fatto eseguire i kata divisi in tre gruppi a seconda del grado (sino a 1° Dan, 2° e 3° Dan e da 4° in su) per dirci alla fine che il primo gruppo aveva decisamente ammorbidito, mentre gli altri due gruppi comunque continuavano a mettere più forza del necessario.

La domenica si lavora in coppia senza spada ripetendo per più volte la serie dei dodici seitei, facendo attenzione alla distanza, alla percezione dell'avversario, cercando di togliere forza alla parte superiore del corpo, mantenendo la postura corretta.

Successivamente ci concentriamo sull'armonia implicita nell'esecuzione dei kata, sul movimento di entrambe le parti del corpo, destra e sinistra che spesso viene dimenticata e sottovalutata, ciò vale per le mani, le braccia e le gambe: quindi si procede all'esecuzione di esercizi che implicano questo coordinamento.

L'esecuzione viene compiuta senza spada, concentrandoci sulle nostre braccia e mani come prolungamento della spada.

Il pomeriggio si riprende l'esecuzione dei kata in coppia con la spada: uno esegue e l'altro osserva e controlla facendo le proprie osservazioni privilegiando il coordinamento e l'armonia generale. Si eseguono circa 4 kata per poi alternarsi con l'altro. Al termine di ogni kata il Maestro mostra i movimenti corretti e risponde alle domande. Poi si lavora ancora in coppia praticando insieme uno di fronte all'altro, in un duello reale, percependo la distanza giusta per terminare con lo stesso tempo: in questa fase ci si concentra sul movimento di uke nagashi che nel terzo kata deve essere reale e sull'applicazione di questo movimento nei kata successivi.

In conclusione, un'interessante stage e un modo insolito di affrontare la pratica con una serie di esercizi da portare a casa e da applicare. La valenza didattica come al solito è notevole, sia per chi pratica sia per chi si trova ad insegnare a sua volta. Di grande importanza l'aspetto della riflessione su ciò che facciamo e su come lo realizziamo.

*G. Zoly e Vanp*

*Foto per gentile concessione di Paolo Grosso*