

Seminario Nazionale di Jodo Novara, Novembre 2008

I giorni Sabato 8 e Domenica 9 Novembre si è tenuto a Novara il Seminario nazionale di Jodo, organizzato dalla Confederazione Italiana Kendo, e guidato dal Maestro Shiiya Mitsuo (VIII dan hanshi), affiancato dai Maestri Tsubaki Fumio (VII dan kyoshi), Morii Mitsuo (VII dan kyoshi), Jock Hopson (VII dan kyoshi), Morii Kayoko (VI dan renshi) e Chris Buxton (VI dan). Circa sessanta i partecipanti, fra i quali gli amici israeliani, polacchi e francesi, che ringraziamo per essere stati presenti. La presenza di jodoka di altre nazionalità è un indice positivo del processo di integrazione e armonizzazione che il nostro movimento, partito in ritardo rispetto al resto dell'Europa, sta portando avanti.

Prima di commentare seminario ed esami, qualche breve riga di ringraziamento. Naturalmente al Maestro Shiiya e a tutti i Maestri intervenuti, i quali da molti anni hanno a cuore lo sviluppo del Jodo italiano; i loro consigli, tecnici, organizzativi e politici sono regali preziosi che dobbiamo conservare e far fruttare. Alla C.I.K., che in un momento generalmente non felice dal punto di vista economico continua a sostenere il nostro settore, garantendo la tranquillità necessaria per progettare un adeguato processo di sviluppo. A tutti i partecipanti, elemento imprescindibile da cui partire per realizzare il processo di cui sopra. E infine, per noi fondamentale, desideriamo ringraziare ancora una volta tutti gli amici, praticanti di Jodo e non, che ancora una volta hanno prestato la loro opera disinteressata per consentire la realizzazione di questo evento: è un segno di attenzione e passione che è doveroso sottolineare. Alessandro Mazzacane e Pietro Campanale hanno fornito le loro osservazioni che ci hanno aiutato a compilare questo resoconto; grazie anche a loro.

Il seminario ha inizio Sabato con il meeting ufficiale, alla presenza dei Maestri, della commissione tecnica, e di Matteo Petri, segretario generale della C.I.K., che da il benvenuto della federazione ai Maestri; durante il meeting il Maestro Shiiya stabilisce i contenuti tecnici del seminario e la sua organizzazione; comunica preliminarmente le modifiche e le integrazioni al manuale della Z.N.K.R., riportate in fondo a questo resoconto. Dopo il riscaldamento e i saluti di rito, la seduta di allenamento mattutina comincia con l'esecuzione dei kihon tandoku. Come sempre, il Maestro Shiiya pone l'enfasi sulla precisione e la pulizia delle tecniche. Subito dopo, e per tutta la giornata, i partecipanti sono divisi per gruppi in base al grado, e la pratica si concentra sui 12 kata della Z.N.K.R.. Riportiamo in fondo a questo documento alcuni dettagli tecnici su cui il Maestro ha portato la nostra attenzione.

Alla fine dell'allenamento pomeridiano la nuova commissione tecnica ha avuto un incontro informale con i Maestri, durante il quale è stato presentato un rapporto sullo stato dell'arte del Jodo in Italia, le prospettive di sviluppo e le azioni per realizzarlo. In questo contesto il Maestro Shiiya ha posto in evidenza la necessità di fare uno sforzo di propaganda del Jodo verso i praticanti di altre arti marziali, attraverso dimostrazioni pubbliche, e il reclutamento di nuovi praticanti fra le fila dei kendoka, spiegando i vantaggi che la pratica del Jodo può portare al Kendo. Naturalmente, mantenere una linea tecnica chiara e condivisa è un altro elemento che può contribuire allo sviluppo.

Nella giornata di Domenica si è proseguito con la pratica dei 12 kata, mentre chi avrebbe sostenuto gli esami si è concentrato sul programma specifico. Gli esami si sono svolti nel pomeriggio, presenti otto I kyu, sei shodan, quattro nidan, un sandan, sette yondan; venticinque fra essi hanno superato l'esame, e a tutti la commissione tecnica fa i complimenti per l'impegno e la capacità dimostrata. Qualche commento circa la parte scritta dell'esame è in fondo a questo rapporto.

Alcuni suggerimenti tecnici del M° Shiiya

Quelli che seguono sono alcuni dei consigli dati dal Maestro Shiiya durante il seminario; alcuni di essi sono di carattere generale, altri riguardano dettagli di tecniche. Ci scusiamo per eventuali imprecisioni, dovute esclusivamente alla nostra incapacità di osservare, ascoltare, ripetere e contemporaneamente affrontare i piccoli contrattempi che possono manifestarsi durante un seminario.

1. In generale, il Maestro ha posto molta attenzione sul lavoro dei piedi durante tutte le tecniche; durante i momenti statici il tallone del piede arretrato deve essere leggermente sollevato (ad esempio, honte no kamae alla fine dei kata); durante quelli dinamici l'azione dei piedi deve essere integrata con quella del resto del corpo (ad esempio, l'alternarsi di kamae durante l'esecuzione del III kata, Hissage).
2. Occorre impugnare il jo con una presa salda ma leggera, altrimenti non lo si può percorrere velocemente; una presa troppo stretta, inoltre, genera rigidità e quindi inefficienza meccanica in tutto il corpo. Bisogna quindi mantenere una condizione generale di scioltezza e rilassatezza che consenta di muoversi velocemente.
3. Per assimilare e padroneggiare una tecnica, occorre eseguire correttamente il movimento molto lentamente, con rilassatezza e morbidezza. Evitare movimenti inutili e dispersivi nel passaggio da un kamae all'altro. Al contrario, agire con movimenti precisi e secchi, eliminando tutti quelli artificiosi o parassiti. Agire con una sensazione di compattezza.
4. Alla fine dei colpi di taglio o affondo, il braccio posteriore deve essere naturalmente esteso, con la mano davanti all'hara, e non davanti al plesso solare, come accade spesso.
5. Durante i kihon honte uchi e gyakute uchi, la mano anteriore non deve perdere il centro mentre si fa scivolare indietro quella posteriore, altrimenti il jo assumerà un'angolazione errata durante l'esecuzione della tecnica.
6. Nelle tecniche honte, gyakute, hiki otoshi uchi, il braccio che effettua il movimento circolare deve passare da sopra la testa, non lateralmente.
7. Nelle tecniche di kuri tzuke, kuri hanashi, tai atari, porsi nella canonica posizione a 45° rispetto a ushidachi, controllando la tzuba con il monouchi del jo (16 cm. dalla punta del jo). Per fare questo, occorre muovere lateralmente il piede sinistro in modo ampio, e poi verso avanti quello destro, in modo che essi si trovino sui vertici di un triangolo equilatero. Un errore comune è quello di disegnare un piccolo triangolo, portando il jo a contatto con la tzuka in un punto ben al di fuori di monouchi e il corpo in una posizione innaturale; disegnando un grande triangolo, il contatto avverrà in modo appropriato e i piedi di shidachi si troveranno al di fuori di quelli di uchidachi. Il jo deve essere esattamente sopra la testa di shidachi, e spalle, gomiti, anche e piedi devono essere sotto la sua perpendicolare; in caso contrario, la tecnica risulterà inefficace e il kamae debole. Alla fine di kuri tzuke la mano che impugna il josaki deve essere incassata fra l'inguine e la gamba, per ottenere il bloccaggio del tachi.
8. In tai atari, il jo deve essere il più possibile perpendicolare rispetto al suolo, e la proiezione deve avvenire con uguale intensità in entrambe le mani; in particolare, non deve avvenire che le anche siano troppo arretrate rispetto al busto o alle mani, segno di una tecnica eseguita solo con la parte superiore del corpo.
9. Tsuki zue: aver cura di colpire il polso di uchidachi, entrambe le volte, con il monouchi; la prima volta, non colpire anche il plesso solare.
10. Hissage: è compito di uchidachi accorciare la distanza con shidachi al momento del primo taglio.

11. Monomi: il piede sinistro di shidachi arretra, al primo passo, lungo una linea diagonale posteriore, di mezzo passo.
12. Tachi otoshi: uchidachi para il primo colpo di shidachi con la metà del bokuto, lo stesso collocato a un angolo di 30° rispetto all'orizzontale. Successivamente tagliare il collo di shidachi con un angolo di 45°, senza spezzare il movimento del polso prima del contatto con il jo.
13. Seigan: uchidachi, quando estraee, si porta in guardia abbastanza frontale; shidachi, quando esegue gyakute tzuki, avanza in modo unitario, non facendo avanzare prima il piede; proseguendo poi per hasso no kamae, il jo forma un angolo di circa 30°.
14. Midaredome: shidachi effettua il movimento che lo porta ad aiuchi da sopra la testa, in modo grande e veloce, con l'idea di respingere il tachi.
15. Ultimo dettaglio: il Maestro Shiiya ha comunicato che è diventato sostanzialmente obbligatorio in Giappone praticare utilizzando esclusivamente jo e bokuto in quercia bianca, con la tzuba in pelle, e non in plastica; ciò allo scopo di prevenire infortuni dovuti a materiali poco idonei e resistenti. Anche in Europa, a cominciare da esami e competizioni, è introdotta questa regola. Sugeriamo quindi di porre attenzione nell'acquisto delle attrezzature; in particolare la tzuba in pelle, anche se costosa, è praticamente indistruttibile e contribuisce a evitare molti infortuni.

Alcuni suggerimenti tecnici del M° Morii agli esaminandi di I kyu

In generale, il Maestro Morii ha insistito molto sulla assoluta fluidità e morbidezza di uchidachi. L'impressione di molti, avendolo di fronte nel ruolo di uchidachi, era che fosse realmente fatto d'aria, mentre all'improvviso un fendente arrivava da non si sa bene dove.

Altro punto fondamentale erano gli spostamenti: sia i passi che gli scivolamenti erano fluttuanti, come sospesi, anche i più lunghi. Ha insistito molto sulla correttezza delle guardie, sul tempismo (facendo capire il senso degli spostamenti, per non lasciare nessun obiettivo all'avversario) e sul semè. Anche nei punti più insospettabili ha suggerito di porre semè, in tutte le guardie, in tutti gli spostamenti, ed ovviamente in tutti i colpi. Questa attenzione ha rivelato spesso errori latenti. Ogni kata è diventato pieno di significati e di sicuro il Maestro ha trasmesso il vero cuore dei kata. Lo stupore era evidente anche quando per mille volte ha mostrato tsuki zue e per mille volte di seguito, con lo stesso sorriso sincero sul volto, ha corretto i nostri errori, sempre gli stessi, sempre quelli.

1. Tsuki zue: portare con sicurezza e con il giusto tempismo il jo verso il suolo; scivolare molto verso dietro, con grande leggerezza nei piedi, senza sforzo, rilassando le anche. Nell'attaccare il kote, sia la prima che la seconda volta, grande semè al viso di uchidachi.
2. Suigetsu: studiare con cura il tempismo dell'ingresso. Durante hiki otoshi l'angolazione del jo rimarrà invariata dall'inizio alla fine della tecnica, e la mano sinistra deve essere molto forte e in posizione decisamente esterna rispetto al corpo, assolutamente non al centro. Praticare con lentezza e senza la minima forza fisica, porre semè all'avversario. Quando uchidachi riceve hiki otoshi deve essere assolutamente rilassato nel corpo, centrato. Braccia, polsi e mani in pieno relax. In questo modo aiuta shidachi nella pratica, preserva se stesso e può ipoteticamente contrattaccare con naturalezza.
3. Hissage: il primo attacco di ushidachi deve essere assolutamente dritto, e durante la tecnica seguente non solo deve essere completamente rilassato, ma non deve opporre alcuna resistenza, come fosse fatto d'aria. Così aiuta shidachi nella pratica, può mantenere la giusta distanza e posizione e contrattaccare con la massima velocità. In kuritsuke, shidachi intercetta dal basso verso l'alto la spada con un unico movimento in avanti, come per colpirlo su entrambi i polsi mentre taglia. Hiki otoshi con grande semè, scivolando come sempre.

4. Shamen: quando si attacca la tempia di uchidachi i gomiti si devono stringere come a rompere un uovo fra le ascelle; arrivare nella successiva guardia insieme.
5. Sakan: uchidachi taglia con grande semè, distendendo bene le braccia. In tsuki hazushi uchi, scivola come sempre leggermente verso dietro. Quando si colpisce la spada, l'angolazione rimane invariata durante tutta la tecnica. Anche qui il polso sinistro deve essere esterno. Uchidachi riceve la spazzata con lo stesso spirito di sempre, massima morbidezza per contrattaccare il più presto possibile. La sensazione che la spada sia fatta d'aria, che non si colpisca niente. Avanzare sempre con grande semè.
6. Monomi: andare nel modo corretto in guardia all'inizio; grande semè al volto quando si colpisce nel punto esatto e con un unico movimento; controllare il plesso solare. Attendere, e andare nella guardia successiva con il giusto tempismo. In kaeshi tsuki, grande morbidezza nello spostamento in avanti. Davvero grande morbidezza, senza forza fisica, solo un movimento unitario di piedi, anche e jo; nel caricare kaeshi tsuki mettere semè, così uscirà anche più dritto. Le anche si muoveranno all'ultimo per "chiudere" la guardia.
7. Kasumi: insistere molto sulla correttezza della guardia di kasumi, pensarla aperta e non chiusa. Per il successivo yakute uchi, oltre alle anche ruotare come si deve le spalle; La mano destra esterna come in tutti gli uchi. Andare nella guardia successiva senza fretta, con il giusto tempismo. Per taiatari, sia uchidachi che shidachi portano la propria consapevolezza in basso, così da effettuare entrambi una tecnica adeguata. Anche in questo caso (come sempre) uchidachi deve essere "fatto d'aria".
8. Tachi otoshi: incrociare le armi con tempismo e spirito corretti; movimento fluido e quasi unitario per colpire la testa di uchidachi; nel caricare la guardia successiva, shidachi deve pensare di proteggersi con la parte centrale del jo dall'attacco di uchidachi, così caricherà nella maniera corretta.
9. Raiuchi: stessi punti importanti di kasumi; tempismo, attendere fino alla fine prima di muoversi. Nel primo attacco, il tempismo e lo spirito di shidachi devono avere la supremazia sul taglio di uchidachi. Nel secondo tsuki, shidachi deve caricare non da sopra la testa, ma dal lato sinistro del corpo. Caricare e colpire devono essere movimenti ben distinti e precisi nell'attacco: caricare bene sul posto, ruotare i fianchi, portare il jo sopra la testa, poi avanzare il necessario e con uno tsuki colpire il do di uchidachi. Non fare un movimento unico, per poi appoggiare il josaki sull'avversario. La punta deve seguire la traiettoria indicata da josaki una volta che si è caricato

Alcuni suggerimenti tecnici del M° Buxton agli esaminandi di I kyu

Il Maestro Buxton ha curato l'ultimo allenamento prima dell'esame. Ha lavorato moltissimo sulla parte di uchidachi, sulla correttezza dei tagli, sullo spirito che egli deve tenere. L'attacco deve essere sincero, dritto, senza paura; stessa cosa dicasi per shidachi.

Un aspetto sul quale ha insistito in maniera particolare è stato osame no kata. L'ha fatto ripetere numerosissime volte ad ognuno degli esaminandi, per comprendere meglio il delicato sistema di semè, movimento, tempismo. Ogni movimento doveva essere deciso ed attuato con grande presenza di spirito, al momento giusto, mandando quasi più semè che durante le tecniche all'interno dei kata. Ogni debolezza durante questa fase veniva denudata da un colpo di spada. Questo ha influito moltissimo sulla resa all'esame e sulla concentrazione generale.

Ha usato spessissimo (se non sempre) i concetti di soft, smooth, sharp, e oltre alla pratica rivolta alla tecnica, ha curato molto l'etichetta da seguire durante l'esame.

Punti recentemente introdotti o modificati nel manuale Z.N.K.R.

1. Qualche cambio nel reiho, che è già introdotto negli esami e nelle competizioni.
 - a. Durante lo zarei (saluto in ginocchio) le mani scendono insieme a terra, e insieme salgono dopo il saluto; il bokuto è a destra di chi lo porta, e deve essere portato a destra anche quando ci si alza, nella posizione sageto.
 - b. Durante il saluto in piedi, i cambiamenti riguardano solo uchidachi, anche se shijo deve leggermente modificare il timing del suo saluto, per consentirne un'esecuzione più armonica. In linea con il reiho del kendo, il bokuto è nella posizione sageto quando ci si avvicina all'area di allenamento (nella mano destra, il pollice destro non è sulla tsuba, la spada è tenuta in modo rilassato in modo che il suo angolo rispetto al corpo sia di 45 gradi); l'inchino reciproco è fatto in modo che il bokuto mantenga questa posizione, con il corpo che si inclina di 15 gradi. Subito dopo l'esecuzione del saluto, passando davanti al corpo, il bokuto deve essere portato a sinistra, nella posizione taito (il bokuto è sull'anca sinistra, il pollice sinistro sulla tsuba). Alla fine dell'esecuzione di una serie di kata, immediatamente prima del saluto, il bokuto deve essere riportato da sinistra a destra, nella posizione sageto; logicamente, lo scambio delle armi avviene in maniera simmetrica rispetto alla precedente convenzione. Durante lo scambio, entrambe le braccia devono essere estese al livello delle spalle.
 - c. Durante la pratica del koryu è mantenuto il vecchio modo di salutare.
2. Il monouchi del jo è collocato dalla punta fino a 16 centimetri dalla punta stessa; quando si colpisce o si intercetta, occorre sempre farlo con il punto a 16 centimetri. Ad esempio, l'uchi finale nel primo kata (Tzuki tzue), colpisce il kote con un punto del jo collocato a 16 centimetri dalla sua punta; quando il jo intercetta la tzuka, come ad esempio nel terzo kata (Hissage), lo fa con la stessa geometria. Naturalmente rimane invariata la modalità di portare i colpi al punto uto.
3. Nel kata Monomi, è specificato che il passo iniziale del piede sinistro è un mezzo passo (hanpo) verso sinistra-dietro.
4. La posizione delle mani durante la prima fase delle tecniche kuritzuke, kurihanashi, taiatari (quando il jo è portato sulla testa, mentre intercetta la tzuka), è tale da dividere il jo in due parti corrispondenti rispettivamente al 40 e al 60 per cento del jo stesso.
5. Nel kata Ran ai, dopo aver eseguito la tecnica kuri tzuke, shijo continua a mantenere il jo orizzontale finché uchitachi non arretra per assumere la guardia di hidari hasso, allo scopo di colpire il do destro di shijo; solo in questo momento shijo comincia a ruotare verso destra.