

## Lo stage di Iaido a Sportilia



Foto: Taiku to Sports Shuppansha

Come ogni anno, all'inizio di Giugno si è tenuto lo stage di preparazione agli esami a Sportilia.

Come ormai tutti sanno, si tratta di uno degli eventi cardine della stagione tecnica, sia per il Kendo che per lo Iaido, e quindi è importante informare chi non è potuto essere presente su quello che è stato detto e fatto.

Lo stage, prima di tutto, ha registrato la mancanza del Maestro Yamazaki, ricoverato in ospedale poco prima della partenza. Al Maestro, che tutti conosciamo e stimiamo, sia per le sue qualità tecniche che, e soprattutto, umane, vanno tutti i nostri auguri di pronta e completa guarigione, con la speranza di rivederlo presto in Italia.

La commissione per lo Iaido, quindi, era composta dai Maestri Ogura e Aoki entrambi Hanshi 8° dan, e dal Maestro Takahashi, Kyoshi 8° dan, inviato all'ultimo momento per garantire il numero necessario.

Quest'anno lo stage si è svolto in maniera leggermente differente dal solito. Infatti, sin dal primo giorno ci si è concentrati in particolare su alcuni kata (che poi sono stati utilizzati per gli esami) mentre lo studio dei kata rimanenti è stato lasciato di fatto per il pomeriggio di Sabato.

Prima di tutto c'è stata una introduzione, nella quale il Maestro Ogura ha puntualizzato la dimensione dello Iaido in quanto budo e in quanto metodo di formazione globale della persona.

Citando letteralmente (appunti presi da Paolo Grosso nella traduzione di Takuya Murata):

*“ Lo Iaido appartiene al Budo giapponese, e vanta 500 anni di storia. Come dice il nome stesso, inizialmente era una tecnica per uccidere, ma in tutti questi anni si è evoluto in un addestramento del cuore, spirituale.*

*Poiché questo è lo scopo principale, non basta apprendere con il corpo.*

*Bisogna addestrare contemporaneamente il corpo e il cuore.*

*La parte di addestramento spirituale è già nascosta nella tecnica stessa, ma se ci preoccupiamo solo della tecnica la parte spirituale ci sfuggirà.*

*Già il processo con il quale ci sforziamo di individuare questa parte nascosta ci farà progredire con il cuore.*

*Quindi, il cuore (la personalità) si evolverà e anche la tecnica salirà di livello.*

*Il cuore, poi, non si evolve solo nella pratica, ma anche nella vita quotidiana; quindi, la vita di tutti i giorni è perfino più importante della pratica nel dojo per il progresso, e porterà a cambiare l'aspetto di tutte le cose.*

*Per esempio, la palestra verrà trasformata in un luogo di altro tipo, cambierà la sua qualità, il suo livello.*

*E' per questo che portiamo rispetto, per esempio, alla palestra o alle bandiere, che non saranno più solo un pezzo di stoffa.*

*Si crea così una risonanza tra il cuore e il luogo; questo è solo un piccolo esempio di come il cuore può trasformare un luogo.*

*Quando il cuore entra in questa risonanza si generano poi dei fatti concreti, per esempio non si entrerà più in palestra con le scarpe, si pulirà il pavimento ecc.*

*Quindi nello Iai non si apprende solo fisicamente la tecnica, bisogna far evolvere il cuore in senso spirituale.*

*Dopo un po' si arriverà così alla formazione dell'Uomo, che ne è lo scopo finale.*

*Per favore, non confondete questo scopo con il passare un esame o vincere una gara.*

*Impostare bene e in maniera corretta il cuore: così anche la tecnica prenderà una via corretta.”*

I Maestri hanno poi iniziato ciascun turno con la dimostrazione e la spiegazione di tre kata, e poi su quei tre kata si è lavorato successivamente approfondendo i vari aspetti tecnici e di esecuzione con esercizi specifici.

La mattina del Venerdì, direi ovviamente, è stata dedicata ai primi tre kata, ovvero Mae, Ushiro e Ukenagashi.

Al di là degli aspetti meramente tecnici, che non si discostano da quanto ormai si sa e da quello che è scritto sui vari libri e compendi su Seitei Iai, i Maestri si sono soffermati soprattutto su alcuni punti, che poi sarebbero stati ripresi durante tutto lo stage.

I punti sono:

- 1) La correttezza dei colpi, ovvero il fatto che i diversi tagli (e anche gli tsuki) dovessero essere tali da poter realmente tagliare (o ferire) un avversario, intendendo con ciò la somma dei diversi aspetti coinvolti: distanza, direzione, esecuzione e giusta forza. Inoltre è stata sottolineata l'importanza del corretto tempo in particolare per i gradi alti.
- 2) La "presenza" di kokoro, ovvero il giusto atteggiamento di pratica, ma anche la percezione della presenza dell'avversario che rende la tecnica reale e non la relega alla funzione di puro esercizio di movimento
- 3) Il fatto di non inserire movimenti inutili o di eseguire in maniera errata le tecniche. Il fatto che lo Iaido si pratichi con un avversario immaginario, non significa che l'avversario non esista. Semmai significa che è più difficile tenere conto dei suoi movimenti, e quindi si deve approfondire ciascun movimento in funzione di "cosa farebbe l'avversario se....". Nuovamente è un concetto importante man mano che sale il livello di pratica.
- 4) Il corretto utilizzo di "seme", ovvero della "minaccia" verso l'avversario, con lo scopo di fargli fare quello che in qualche modo facilita la nostra tecnica. Questo aspetto raccoglie e lega elementi dei punti precedenti. Il Maestro Aoki ha poi continuato ad insistere con gli avanzati (dal 4° dan in su) sui seguenti punti:
- 5) Il concetto di riai: riuscire a far vivere il kata, renderlo reale, costruire in modo logico la tecnica e far sì che tutto il kata sia legato, abbia un'unità fondamentale sia in senso tecnico che profondo. Bisogna impegnarsi nell'azione non solo nella forma. Per esempio in mae è importante il modo in cui si sfodera e si carica prima di tagliare. Bisogna riuscire sempre a dare un senso al kata, renderlo realistico.
- 6) Usare meglio Jo Ha Kyu coordinando meglio il ritmo del kata che non deve avere pause.
- 7) Usare meglio lo sguardo e il senso di distanza.

Per ciascuno dei kata studiati (con questo intendendo quelli su cui ci si è soffermati in particolare) sono stati analizzati gli aspetti sopra citati, insistendo su quella che doveva essere la corretta forma ed esecuzione.

Dato che gli atleti presenti sono stati divisi in tre gruppi, a seconda del grado, a me è capitata la fortuna di essere nel gruppo affidato al Maestro Ogura.

Per quello che mi riguarda non avevo avuto la fortuna di conoscere prima il Maestro, ed è stata veramente una gradevole sorpresa. Ho trovato il Maestro una persona squisita e disponibile, grande comunicatore, sempre con un sorriso ed una battuta al momento giusto, in grado di mantenere viva l'attenzione e di coinvolgere tutti nella lezione.

Il suo Iaido è pulito, essenziale, ma da ogni suo movimento traspare una forza palpabile, una sensazione di reale efficacia molto presente.

Le sue osservazioni sui kata, anche se alla fine erano cose già dette prima da altri, hanno sempre rivelato qualcosa di nuovo e di importante.

Come al solito, poi, la possibilità di avere qualcuno che esegue le tecniche in quel modo scatena un meccanismo di apprendimento per imitazione che fa assimilare molto più rapidamente i concetti.

Il primo giorno, come abbiamo detto, sono stati approfonditi sei kata. Si trattava di Mae, Ushiro, Ukenagashi, Morote tsuki, Ganmen ate e Shi o giri, poi di seguito sono stati spiegati i punti fondamentali di tutti i restanti.

Di seguito, kata per kata, le osservazioni ed i consigli dei maestri ed i punti che hanno sottolineato di curare. Le osservazioni sono state raccolte da chi ha frequentato con i tre

diversi Maestri, cercando di non perdere nulla di quanto detto

A priori va sottolineato che è stata fatta una distinzione fra Hukenagashi e Hikinuki. Il movimento di hikinuki fa seguito ad un colpo di punta sull'avversario e richiede quindi che prima di poter caricare la lama sia necessario estrarre la spada dal corpo dell'avversario con un movimento del nostro corpo (non tirando con le braccia) per poi caricare passando per ukenagashi. Dopo i tagli invece quando ci si gira si realizza Ukenagashi. In entrambi i casi la spada deve rimanere il più possibile in linea.

MAE: curare la "pressione" sull'avversario, usare bene te-no-uchi su nukitsuke per tagliare realmente sul primo taglio, fare furikaburi rapidamente (questo vale per tutti i kata) per non esporsi a reazioni e tagliare con decisione. Il cambio di gambe dopo chiburi è una azione che serve a preparare un eventuale colpo all'avversario a terra, e quindi deve essere eseguita con controllo e una forte sensazione di zanshin, unendo le ginocchia fino a farle toccare.

USHIRO: per girare, non attendere di essersi alzati, ma iniziare subito la rotazione. Quando ci si gira i gradi più bassi possono puntare i piedi, mentre dal 2° dan in su dovrebbero girarsi subito senza puntare i piedi.

Il Maestro Ogura consiglia, sino a 5° dan, di fare fumikoni su ki ken tai dopo la rotazione, in modo da rendere più incisiva e precisa l'azione di taglio.

UKENAGASHI: La prima azione, dopo essersi voltati verso l'avversario è quella di alzarsi sulle ginocchia, in modo da far arrivare un eventuale colpo dietro alle nostre spalle (il Maestro Ogura ci ha proprio mostrato l'azione con un avversario che attaccava di lato). Poi l'estrazione deve essere quasi verticale, verso l'alto. La "parata", che poi parata non è, deve comunque essere con il petto rivolto all'avversario, e non c'è soluzione di continuità tra parata e taglio. Il taglio è kesa, ma non esce dalla figura dell'avversario. Il Maestro ha spiegato che è il movimento del taglio stesso a portare la lama fuori dal corpo dell'avversario, ma non al di fuori dell'anca bensì più o meno di fronte al suo fegato. Importantissimo, durante il taglio, è curare ki ken tai, ovvero non anticipare l'arretramento del piede sinistro al momento del taglio per evitare di andare fuori bersaglio. Il corpo deve partire nello stesso momento del taglio.

TSUKA ATE: Per tsuka ate, prima di tutto curare il modo di sedersi, con il ginocchio sinistro che tocca il suolo per primo, poi il piede destro si mette a fianco del ginocchio già a terra e ci si siede sul piede sinistro. Le mani sono chiuse ma non contratte ed i polsi appoggiano alle cosce con leggerezza. Si fa ate salendo dalle anche, e specialmente si deve curare che il piede sinistro sia bene in linea dietro al ginocchio. Questo serve a dare potenza al colpo, che non riesce ad essere parato (Il Maestro ha mostrato con un compagno che un avversario, che si sta alzando anche lui verso di noi, può con la mano spingere chi sta facendo tsuka ate e neutralizzare il colpo, se il piede non è bene in linea). Si può fare fumikomi per dare più incisività al colpo. La posizione prima di tsuki all'indietro va fatta con il dorso della lama all'altezza del monouchi ben appoggiato sopra al petto sulla sinistra, e la mano destra tiene la spada morbidamente. Nel fare tsuki, la mano sinistra si chiude ruotando verso il corpo, e non esce dalla figura. Furikaburi deve essere rapido, usando hikinuki e poi passando per ukenagashi. e il mignolo della mano destra porta la spada in posizione prima del taglio.

KESA GIRI: Ovviamente non si deve fare su e giù con le spalle e la testa quando si fa il primo taglio sull'estrazione. Il taglio non deve uscire dalla figura dell'avversario, ovvero dalla linea delimitata dalle sue braccia stese in alto. Il taglio di ritorno è ben chiuso, e non deve uscire dalla figura dell'avversario lateralmente. Come nel terzo kata, la punta della spada si trova davanti al fegato dell'avversario dopo il taglio. La posizione di hasso è con le anche ben dritte ma con il tronco leggermente hanmi, e la tsuba è a un pugno di distanza dalla bocca sulla destra.

MOROTE TSUKI: Curare l'altezza e specialmente l'inclinazione del taglio di nuki uchi. L'inclinazione va dalla tempia al mento, quindi il taglio è abbastanza inclinato. Non si deve fare

questo taglio come quello di sanpo giri (più verticale) e viceversa. Tsuki va caricato correttamente, senza che l'alluce del piede sinistro superi il tallone del destro (come nel kamae del Kendo) e poi lo tsuki è effettuato con potenza dalla mano sinistra che spinge in avanti, mentre la destra guida soltanto. Il piede sinistro rimane dove è e deve essere ben posizionato per fare da appoggio per dare potenza al colpo. Il passaggio verso il dietro deve essere fatto con fumikae, ovvero con lo spostamento laterale del piede dietro, in modo da arrivare perfettamente in linea. Un fumikae troppo ampio fa girare oltre la linea dove si trovano gli avversari, mentre un fumikae troppo breve non fa arrivare sulla linea. In questo kata i due avversari sono allineati perfettamente. Il primo furikaburi deve essere fatto con hikinuki seguito da un ukenagashi ampio, e poi la spada deve essere sul centro (makko) per poter colpire sulla linea centrale. Furikaburi deve essere rapido. Il secondo caricamento deve essere ukenagashi.

**SANPO GIRI:** Curare bene la pressione sull'avversario frontale, usando correttamente metsuke e seme, colpire l'avversario a destra con la giusta inclinazione, che va dal lato destro della fronte dell'avversario sino al mento (quindi molto più verticale del taglio di morote tsuki). Girare bene le anche facendo ukenagashi per il secondo colpo, poi fare bene ukenagashi per fare il taglio finale. Anche jodan no kamae deve essere fatto con le anche diritte e il torso leggermente hanmi.

**GANMEN ATE:** Il primo atemi deve essere portato al centro degli occhi, con la sensazione di poter uscire dal retro del cranio dell'avversario. Si può fare fumikomi per dare più potenza al colpo e migliorare ki ken tai. Quando ci si gira, fare il corretto fumikae, pensando che l'avversario è leggermente laterale. La spada prima di tsuki deve essere bene sopra all'osso dell'anca ed essere assolutamente orizzontale. Lo tsuki è diritto, con ki ken tai e con il gomito che striscia sul fianco nel portare l'affondo. La rotazione di ritorno deve avere lo stesso fumikae per tornare sulla linea iniziale, furikaburi è fatto con la mano destra e con hikinuki seguito da ukenagashi, e la sinistra afferra la spada quando è al centro.

**SOETE TSUKI:** Durante l'estrazione si deve ruotare il corpo con rapidità. Il Mestro Ogura ha mostrato con un compagno come sia facile per il nostro avversario, diversamente, bloccare l'estrazione con la mano destra. Il taglio arriva poco sopra l'orizzontale, e prima dello tsuki la spada è bene sopra all'osso dell'anca destra, mentre la mano sinistra è ben stesa al centro della lama. Si deve ritrarre il piede destro, inclinandolo verso l'esterno, e poi si fa tsuki assolutamente orizzontale, allungando e stendendo le braccia mentre si avvanza. Prima di chiburi la mano destra deve essere all'altezza del petto e non più in alto, e chiburi deve essere fatto seguendo l'hasuji della lama.

**SHIHO GIRI:** Il primo colpo, che si fa stando frontali all'avversario e continuando a guardarlo in faccia è portato alla mano dell'avversario, sulle nocche, e non al polso, la spada quindi è quasi orizzontale. Quando ci si gira si deve fare un piccolo fumikae con il piede sinistro, perchè se ci si gira con i piedi sul posto si va fuori dalla linea dove si trova il secondo avversario e non si riesce a fare tsuki sul giusto bersaglio. Il successivo furikaburi è con hikinuki veloce, e subito la spada si alza (agendo con il mignolo della mano destra) per iniziare il taglio. Tutta l'azione deve essere fluida. Prima dell'ultimo taglio, innanzitutto la punta inizia a scendere per wakigamae, poi ci si gira e si fa furikaburi in un unico movimento, senza mai fermare l'azione. Non ci si deve assolutamente fermare in wakigamae. Jodan deve essere fatto con il torso leggermente hanmi e le anche frontali all'avversario, con la sensazione di poter colpire in avanti in qualunque momento.

**SOO GIRI:** L'estrazione di soo giri è seguendo la linea della saya. Poi si fa ukenagashi a proteggersi e si taglia senza fermarsi con una inclinazione dal lato della fronte al mento. Si estrae la spada dal corpo dell'avversario seguendo la stessa linea del taglio, si ricarica e si taglia dalla clavicola al plesso solare, poi si ricarica e si taglia da sotto l'ascella al centro della pancia sotto all'ombelico. Il caricamento prima del taglio orizzontale deve essere fatto portando le mani bene sopra la testa. Poi abbassandole sul fianco per fare un taglio

perfettamente orizzontale lungo 180°. Per tagliare correttamente si usa la mano sinistra con te no uchi e la destra si usa solo per guidare la lama.

NUKI UCHI: Per evitare il colpo centrale dell'avversario, si deve arretrare bene con un grande passo con il piede sinistro. L'estrazione deve essere verticale per evitare di essere colpiti a kote, poi la mano destra prepara la spada per il taglio sollevandola con l'azione del mignolo. Il taglio è ben centrale, avanzando, con forte zanshin. Dopo chiburi il passo deve mostrare zanshin ed essere abbastanza ampio.

Questi in sintesi i punti relativi ai dodici kata di Seiteti Iai.

Va detto che il Maestro Ogura ha molto insistito sul corretto atteggiamento e sulla percezione degli avversari, su zanshin ed in generale su kokoro, il "cuore", che traspare da tutto l'insieme della persona che pratica.

In effetti, dopo gli esami, il discorso fatto prima dell'annuncio dei risultati è stato molto chiaro. Il Maestro Ogura, capo commissione, ha detto che ha apprezzato l'impegno e la serietà di tutti i partecipanti, ma che ovviamente impegno e serietà non bastano a conseguire un livello.

Per i diversi gradi, il Maestro ha elencato i requisiti necessari a passare l'esame ovvero:

Per primo e secondo dan, abbigliamento corretto, corretto reiho, corretto nukitsuke e kiritsuke, movimenti formalmente precisi e corretta impostazione.

Per terzo dan, oltre a quanto chiesto per i primi due dan, dimostrare la percezione degli avversari, e tagliare con decisione e corretto te no uchi

Per quarto e quinto dan, oltre ovviamente a quanto necessario per i dan precedenti, dimostrare kokoro e corretto zanshin, e controllo su se stessi e sull'avversario

Per sesto e settimo dan, aggiungere riai, ovvero dignità e presenza, non eseguendo nessun movimento superfluo e eseguendo ogni movimento perfettamente e in maniera coerente con il combattimento.

Una nota sui risultati degli esami. Mentre per i gradi sino a terzo dan, tutto sommato la commissione è stata relativamente clemente, per i gradi da 4° dan in su la selezione è stata piuttosto drastica, con una percentuale di quarti dan passati del 40 %, un solo promosso per i quinti dan e nessun sesto e settimo dan.

*Giorgio Zoly*