

Kendo Nippon 2002-4

La pratica di Kazuhisa Kaneda - 5

Parte prima

«Lo iai di Kaneda non fa paura, non mi trasmette la sensazione di venire tagliato» (2)



[foto KK1: In un clima sereno Kawaguchi e Kaneda fanno la ginnastica di riscaldamento. Ma subito dopo l'atmosfera cambia del tutto.]

Nel Budookan comunale della città di Kumage ci sono solo due persone, una di fronte all'altra. Dopo lo stretching e i saltelli di riscaldamento inizia l'allenamento: «Per prima cosa fa' i dodici kata di seitei». Kawaguchi hanshi guarda attentamente da davanti. Appena Kaneda ha finito, Kawaguchi interviene: «Hai sempre fatto uno iai come questo? Adesso, che cosa stai pensando?» Kaneda risponde come disorientato dalla domanda: «...No, non penso a niente». Kawaguchi comincia a parlare e sono osservazioni pungenti, severe.

«Ah, così? Io guardandoti ho avuto l'impressione che tu volessi eseguire una forma corretta, giusta, e che per te fosse piacevole eseguire i kata. Per questo, a me che ti stavo davanti non è stata trasmessa nessuna sensazione di paura, non ho provato la sensazione di venire tagliato. Se facessi questi kata di adesso alla gara dei settimi dan, perderesti al primo turno! Allora, da adesso in poi proviamo a cambiare

questo tuo iai. Finora hai incontrato vari maestri [per questa serie di articoli, n.d.t.] e hai fatto fondamentalmente koryu, questa volta facciamo seitei. Certo sai che seitei è stato creato per i praticanti di kendo che non hanno occasione altrimenti di impugnare una spada. È il frutto degli sforzi dei maestri di quel tempo che hanno creato questi kata mettendo a base lo spirito delle leggi della spada che regolano l'atto del «tagliare» un avversario. Vorrei che ora praticassimo facendo tesoro di questo spirito. Per prima cosa, ci sono problemi fin dal saluto alla spada».

Kawaguchi si sfilava la spada e fa il saluto alla spada davanti a Kaneda.



[foto KK2: Dal saluto alla spada in poi comincia il severo insegnamento di Kawaguchi hanshi. L'atmosfera si fa tesa.]

«L'avversario immaginato c'è già. Non si tolgono gli occhi dall'avversario. Non si distoglie l'attenzione. Anche taito, va fatto con cura e rapidamente, sempre avendo coscienza dell'avversario». Kawaguchi parla lentamente, in accordo con i movimenti, e di tanto in tanto sbotta: «No, non va, non va, ancora una volta!». I *dame!* cominciano a fioccare, forse per Kaneda era da molto tempo che non gli capitava di ricominciare dal saluto alla spada, forse si sentirà come se fosse la prima volta che gli spiegano il saluto.

Finalmente Kawaguchi dà l'ok e Kaneda può alzarsi.

«No! Non va! Hai già perso la coscienza dell'avversario! Non devi perdere il contatto con l'avversario! Anche quando sei in piedi - come nei *manga*, come se dai nostri occhi uscisse una linea dello sguardo disegnata a puntini e nello spazio in mezzo tra di noi le due linee degli occhi si scontrassero e sprizzassero scintille!» Anche se Kawaguchi hanshi sta scherzando e sorride, l'espressione del volto di Kaneda è rigida.

Anche nei kata da seduti, bisogna avere sempre coscienza dell'avversario. «Non si deve semplicemente assumere una postura. Ci si siede con un movimento naturale, con l'avversario sempre dentro il campo visivo. Tra te e te devi dire all'avversario: "Ti siedi? Anch'io mi siedo, vedi? Sfoderi? E allora anch'io sfodero!" Con questa sensazione ti siedi piano, con cura. Anche qui non si toglie mai il contatto con l'avversario».

E finalmente si comincia: «Va bene. Ipponme!» L'espressione del volto di Kaneda è carica di tensione. Kawaguchi hanshi è in piedi davanti a lui. Appena finito chiede: «Hai gareggiato?» «Sì, più o meno» risponde Kaneda. Kawaguchi si fa più vicino, sempre stando davanti a Kaneda. «Va bene. Ancora una volta!» e si accinge a fare il kata insieme. Che piega sta prendendo questo allenamento?



[Foto KK3: Kawaguchi e Kaneda cominciano a fare i kata contemporaneamente. Il nukitsuke è simultaneo, ma quando si passa a furikaburi e kirioroshi il tempo unico di Kawaguchi hanshi è decisamente più rapido...]



[Serie di foto KK4: L'avversario c'è già prima di sedersi. «Ti siedi? Anch'io mi siedo, vedi? Sfoderi? E allora sfodero anch'io!» Ogni movimento deve essere fatto con la sensazione di stare dialogando con l'avversario - così dice Kawaguchi hanshi.]

Dal taccuino di Kaneda

Finalmente il maestro Kawaguchi è qui davanti a me. E in più siamo solo noi due in tutto il palazzetto, che sia un sogno? No, è proprio vero. L'aria fredda del Budokan in pieno inverno, il pavimento gelido come se fossi a piedi nudi allo stadio del ghiaccio mi costringono a svegliarmi dal sogno. Per prima cosa il maestro mi guarda fare i dodici kata di seitei. Per l'emozione è come se i piedi non toccassero il pavimento. Le ginocchia rigide, mi sembra come di fluttuare nello spazio. Il respiro è fuori controllo. Da quanto tempo non mi succedeva una cosa del genere? Comunque, provo a fare il possibile, senza pensare a niente. Comincio il saluto alla spada e ho la testa vuota, non capisco cosa sto facendo. Ma cosa sta succedendo? Il corpo non si muove, il cuore pulsa troppo in fretta e non riesco a calmarmi. In queste condizioni comincio il primo kata. Respirare è difficile. Senza accorgermene in un attimo i dodici kata sono già finiti. Il maestro mi chiede un commento e dico: «Non ho pensato niente», ma ovviamente era tutt'altra cosa rispetto allo stato di mushin. Era quanto di più lontano da mushin ci sia, semplicemente non riuscivo a pensare niente, uno spazio di tempo vuoto di cui non mi resta nessun ricordo. Per il maestro Kawaguchi sarà stato uno spreco di tempo stare lì a guardarmi. Mah, potrebbe anche non essere stato del tutto negativo essere riuscito a dare il peggio che potevo (?), perché poi il maestro gentilmente ha cominciato ad insegnarmi i movimenti base da zero. L'allenamento è iniziato col riconoscere l'esistenza dell'avversario. Se non c'è l'avversario immaginato lì davanti, non è iaido. Il maestro mi ha insegnato ad avere una coscienza più forte dell'avversario invisibile. «Non togliere gli occhi dall'avversario!», ma l'avversario non c'è e la realtà è che non posso farmene un'immagine. Eppure, mano a mano che lo spirito cresce, è strano, ma l'esistenza dell'avversario diventa via via più chiara. E ancora più impressionante è stato fare i kata contemporaneamente al maestro (kakarigeiko). Dentro di me ho pensato: «Questa sì che è fortuna...», ma è stata la sensazione di un attimo. In quel momento è cominciato il vero keiko col maestro Kawaguchi.

Kendo Nippon 2002-5

La pratica di Kazuhisa Kaneda - 5

Parte seconda

«Ti insegno il modo di prendere *ma*. Facciamo insieme il primo kata, con la voce» (1)



Kaneda Kazuhisa, 41 anni, settimo dan kyoushi, Musoshindenryu. Nato a Tokyo nell'anno di Showa 35 (1960). Su consiglio del padre Masao (ottavo dan kyoshi) a 16 anni comincia lo iai presso Yamamoto Shigeo (ottavo dan hanshi). Laureato in economia politica presso l'università Kokushikan. Dopo aver vinto una volta il campionato giapponese nella sezione quinti dan, vince per tre volte consecutive nella categoria sestimi dan a partire dall'anno Heisei 1 (1989) e poi una prima volta nella categoria settimi dan nell'anno Heisei 6 (1994) e in seguito per tre volte consecutive a partire dall'anno Heisei 8 (1996), realizzando così un risultato agonistico straordinario. Oggi insegna a contratto a tempo determinato nella sezione budo della facoltà di educazione fisica dell'università Kokusai Budo, è consigliere della federazione di kendo della città di Kiyose e insegna nei dojo Seishinkai, Shinbukai e Tushokan.



Kawaguchi Toshihiko, nato nella provincia di Yamaguchi nel luglio di Showa 14 (1939). Nell'anno Showa 33 (1958), dopo essersi diplomato presso la scuola tecnica Shitamatsu della provincia di Yamaguchi entra nella ditta Toso dove lavora fino alla pensione nell'anno Heisei 11 (1999). Nell'anno Showa 35 (1960) su invito del maestro Shikuma hanshi inizia lo iaido presso Okihara hanshi. Fa vita da impiegato, ma non trascura per questo il keiko di kendo e iaido. Dopo la morte di Shikuma e Okihara, pratica sotto la guida dei maestri più noti della provincia di Yamaguchi, Kamimoto Eiichi hanshi (deceduto), Tomigahara Tomiyoshi hanshi (deceduto) e Kunida Hajime. Vince i campionati giapponesi nella categoria quinti dan in occasione della sesta edizione nell'anno Showa 46 (1971). Nella settima edizione vince nella categoria sestis dan e nella ventesima edizione in quella dei settimi dan, totalizzando così una vittoria per ogni categoria. Viene scelto due volte per partecipare alla gara nazionale su invito per ottavi dan che si tiene ad Hakone e vince tutte e due le volte. Vive con la moglie Hiroe.

Fuori di tanto in tanto cadono fiocchi di neve, la luce invernale entra ad illuminare il palazzetto. In questo momento due persone stanno una di fronte all'altra. Senza pause Kawaguchi hanshi chiama i kata di seitei e li esegue anche lui insieme a Kaneda.

Ogni tanto si sente: «Non staccare gli occhi dall'avversario!» «Con cura e rapidamente, sempre avendo coscienza dell'avversario!» «Se c'è un'occasione, vai! Puoi partire in ogni momento!» Non molte parole, ma uno spirito che ha coscienza dell'avversario. E poi quante volte si è sentito: «Ancora una volta!»?

Kawaguchi hanshi si muove quasi scivolando senza attrito. Kaneda va dritto, l'espressione del volto tesa. Mentre eseguono i kata uno di fronte all'altro, sembra che

Kawaguchi hanshi abbia colto con sicurezza i punti deboli e le mancanze sia dell'insieme che nei particolari. Forse sarà un po' come negli ormai leggendari «Allenamenti di Yamaguchi» che venivano tenuti dal maestro Kamimoto Eiichi hanshi, ad ogni modo il tempo dell'allenamento scorre teso, senza pause d'attenzione. In questo tempo limitato Kaneda stesso farà attenzione alle cose fondamentali o no? Questo è il punto decisivo. A Kaneda questo è diventato chiaro solo dopo, una volta finito l'allenamento.

«Morbido, morbido! Così rigido non puoi modulare. In ogni kata c'è un momento culminante! Per quanto il movimento appaia pieno di forza, se non c'è modulazione, non è iai. Kaneda, per favore, questa volta cancella tutto quello che hai imparato finora. Non costruire una forma, fai naturalmente! Non per la forma, muovi il corpo per tagliare! Ma al tempo stesso non uscire, non rovinare la forma. Ancora una volta, ipponme!».

Per un po' Kawaguchi si limita a guardare e poi, senza dire niente, fa sedere Kaneda e comincia a fare i kata parlando mentre si muove.

«La tsukagashira va verso la linea centrale del corpo, nukitsuke, non si tirano indietro le anche, si entra con le anche. Furikaburi, quando vado a kirioroshi il ginocchio sinistro vicino al tallone, non un passo grande. Il chiburi nell'ampiezza in cui si aprono le braccia, la mano destra non va indietro». Questo è il primo kata Mae. Kaneda lo ha fatto fino alla nausea e queste parole ormai le sa a memoria.

Adesso Kawaguchi sta seduto e Kaneda esegue i kata. Al nukitsuke: «Sì!», poi kirioroshi: «Aspetta!».

«La saya non è ritornata in posizione e la punta è troppo bassa. Dopo nukitsuke, quando si fa furikaburi, si riporta il koiguchi davanti all'ombelico o no? Sta scritto così nel libro di seitei. Quando si fa nukitsuke, c'è l'intenzione di entrare con le anche, ma questo non significa altro che aprire le anche. Aprire e entrare con le anche con la sensazione che il petto è rivolto dritto in avanti: si apre a sinistra con la forza del sayabiki. Comunque non è un movimento esagerato come fai tu. Anche kirioroshi è di anche. Tu fai kirioroshi con la forza delle braccia e per questo nell'attimo di furikaburi il corpo si incurva».

Forse è stanco per la tensione del confronto senza pause uno a uno, comunque Kaneda sembra spento.

Nukitsuke



[foto KK5: Si va a sfoderare con la tsukagashira diretta al centro del corpo]



[foto KK6-7: Nel nukitsuke di Kaneda le anche sono «aperte». Un nukitsuke in cui le anche «entrano» è invece quello di Kawaguchi, con il petto rivolto in avanti.]

Prima di cominciare l'allenamento Kawaguchi hanshi aveva detto che quello che lui sta cercando nello iai è dignità, verosimiglianza, eleganza. In questo senso koryu o seitei sono la stessa cosa. Premessa, base di seitei è eseguire correttamente

quanto è stabilito.

«Kaneda, capisco bene che stai facendo col massimo impegno. Però lo iai è questione di tagliare correttamente e con forza. Se guardo le tue tecniche di adesso, ci sono dei punti scorretti, vaghi». L'allenamento si focalizza così sul solo Mae e si passa a controllare i particolari. Kaneda continua a fare e rifare Mae. Ho già scritto sopra di nukitsuke, adesso provo a condensare quanto detto dal maestro su furikaburi, kirioroshi, chiburi e noto.

Furikaburi

- 1) Bisogna essere coscienti che furikaburi è un movimento fatto al fine di tagliare. Per questo, una volta fatto furikaburi non ci si ferma sopra la testa. Non deve diventare un movimento in due tempi, come se si facesse kamae sopra la testa.
- 2) Se si è rigidi si finisce per eseguire un movimento in due tempi. Per evitare questo difetto bisogna caricare morbidi e con la sensazione come di fare tsuki indietro verso l'alto.
- 3) Se i polsi sono morbidi, si evitano movimenti inutili. Si esegue furikaburi con la coscienza di portare il kissaki con morbidezza a lato dell'orecchio sinistro. Se si toglie istantaneamente la forza dal braccio destro che ha eseguito nukitsuke, il kissaki va naturalmente verso l'orecchio sinistro. In questo momento si deve fare attenzione che il pugno non impedisca la vista.
- 4) Si fa furikaburi mentre la mano sinistra che tiene il koiguchi torna davanti all'ombelico. Se si fa così, il corpo naturalmente si volge in avanti.
- 5) Non dimenticare seme. A questo fine si deve fare furikaburi con la sensazione di passare sotto alla spada.
- 6) Una volta fatto furikaburi la punta non deve scendere oltre la linea orizzontale.

[foto di furikaburi:



KK 8-9: Se si toglie immediatamente la forza dal braccio destro, la punta va naturalmente verso l'orecchio sinistro. Attenzione che il pugno non impedisca la visuale.



KK 10: Si fa furikaburi con la sensazione di passare sotto alla spada.



KK 11-13: Grazie all'atto di riportare la saya davanti il corpo si volge in avanti e si può fare un furikaburi morbido. Senza pause si esegue kirioroshi]



KK 14: Il furikaburi di Kaneda manca di morbidezza e perciò finisce per essere in due tempi. Inoltre la punta è più bassa della linea orizzontale.



KK 15: Kaneda prova a fare furikaburi togliendo la forza dal braccio destro e con la sensazione come di fare tsuki indietro verso l'alto. Questa volta la punta non scende.]

Kirioroshi

1) Se si taglia con la forza delle braccia il kirioroshi finisce troppo basso. Si taglia con le anche.

[foto di kirioroshi:



KK 16: Il kirioroshi di Kaneda finisce con la punta troppo in basso perché taglia di braccia. Se tagliasse di anche non succedrebbe.

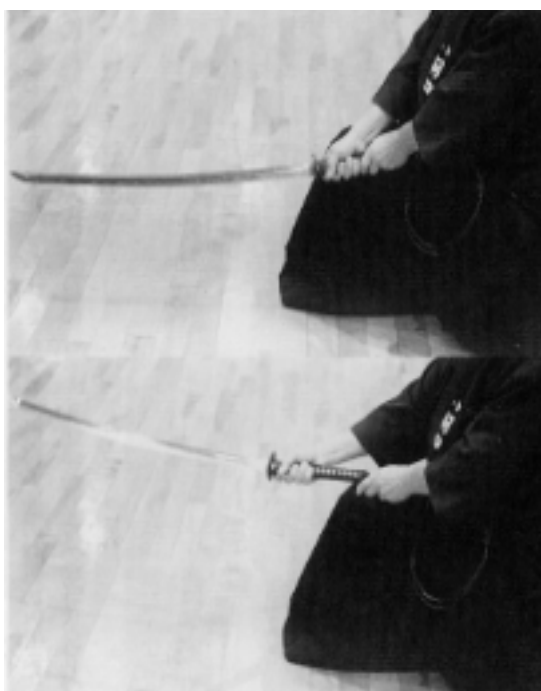


KK 17: Kawaguchi hanshi fa vedere un kirioroshi corretto.]

Chiburi

- 1) Ci vuole accumulo (tame), ma non bisogna fermare (tozeru) il movimento.
- 2) Una volta fatto kirioroshi si passa a chiburi senza mostrare disattenzione nei confronti dell'avversario (caduto). Non dimenticare seme. Per questo, quando si passa da kirioroshi a chiburi la mano destra va in avanti come sfilando la tsuka dalla mano sinistra.
- 3) La mano destra alla tempia impugna quasi senza impugnare, del tutto senza forza. Attenzione alla posizione del pugno e all'angolo del polso.

[Foto di chiburi:



KK 18: Si passa a chiburi con la sensazione come se la mano destra andando in avanti sfilasse la tsuka dalla mano sinistra. Se si mantiene la sensazione di fare seme nei confronti dell'avversario, questo movimento dovrebbe venire spontaneo.



KK 19: Quando chiburi è finito, è importante la posizione del pugno destro. Guardando in avanti, il pugno entra o no nel campo visivo?



KK 20: La mano alla tempia non impugna con forza, si ha la sensazione quasi di staccare le dita.



KK 21: Controllare la posizione del pugno e l'angolo del polso della mano alla tempia.



KK 22: A partire dalla tempia si fa scendere naturalmente e rapidamente la spada.]

Nota

- 1) Fin da prima che il ginocchio destro stia per toccare il pavimento, si ruota e chiude la parte interna delle coscie. In questo modo si può fare scendere il corpo in modo graduale.
- 2) Se si appoggia il pollice sulla tsuba e si porta la tsuba al centro del corpo, il mignolo della mano sinistra non si stacca dall'obi.



[Foto di nootoo: KK 23: I punti importanti sono chiudere la parte interna delle coscie e portare la tsuba al centro del corpo].

Dal taccuino di Kaneda

Quando ho cominciato a fare iai, sia nelle gare che agli esami, koryu era la cosa fondamentale e molti praticanti concludevano le loro dimostrazioni con Batto di Omoriryu. Da un certo punto in poi, però, si è cominciato a inserire nelle gare e negli esami kata stabiliti dalla commissione giudicante e in questo modo seitei ha acquisito importanza. Gli incontri d'allenamento per seitei sono diventati numerosi e al centro dei discorsi tra praticanti non stava più koryu ma seitei. Se non si eseguiva correttamente seitei non si vincevano le gare né si superavano gli esami. Imparare i kata correttamente era per tutti una questione della massima importanza. Inoltre, un po' alla volta i kata di seitei cambiavano. «Sono cambiati di nuovo?» «Dove sono cambiati?» I discorsi tra praticanti erano di questo tenore e tutti si impegnavano a

studiare e aggiornarsi. È stato molto piacevole e fruttuoso imparare i kata di seitei. In ogni parte del Giappone gli incontri d'allenamento di koryu sono sempre stati numerosi e molto seguiti, ma d'altro canto si può forse dire che gli ultimi vent'anni sono stati davvero l'epoca di seitei. Con l'aggiunta recente di due nuovi kata è necessario fare un allenamento di seitei sempre più ricco, ma al tempo stesso occorre non indulgere troppo in seitei e fare pratica anche di koryu. Da Kawaguchi ho imparato l'importanza dell'«intenzione» con cui si eseguono i kata, e tutti i punti vaghi e imprecisi che ancora non riesco a fare come stabilito nel libro di seitei. La causa di queste imprecisioni penso risieda nell'eccesso di forza, come finora molti maestri mi hanno fatto notare. Questo eccesso di forza produce molti effetti negativi.