

MESSAGGIO DI MOCHIDA SEIJI SENSEI



HEKI-SUI-KAN
KENDO. IAIDO. JODO

traduzione a cura di K. Hashimoto, S. Nishimura e L. Zago, collaborazione per i kanji T.Kodama

- Al fine di comprendere il **Kendo** dovete praticare i fondamentali duramente fino all'età di cinquant'anni. Molti **kenshi** pensano che i fondamentali debbano essere studiati quando sono principianti. Questo è sbagliato, questi studenti comprendono i fondamentali solo nei loro pensieri.

*Nota 1 – **Kendo**: il termine **Kendo** fu creato quando, nel 1919, la **Dai Nippon Butoku-kai**, l'organizzazione del tempo che unificava le arti marziali, rinominò le arti di **Gekken** e **Ken-jutsu** come **Kendo**.*

- Sono stati necessari cinquant'anni al mio corpo per essere in grado di muoversi naturalmente in accordo ai fondamentali del **Kendo**.
- Diventato cinquantenne, la mia pratica del **Kendo** divenne più reale. Ciò è dovuto al fatto che cominciai a praticare **Kendo** nella mia "mente".
- Quando divenni sessantenne, sentii le mie gambe e le mie anche cominciare a diventare deboli. Solo una mente forte sarebbe stata in grado di contrastare queste debolezze. Quindi cominciai a fortificare la mente al fine di superare questi svantaggi.
- A settant'anni tutto il mio corpo divenne debole, quindi provai a praticare sopprimendo le mie emozioni. Una volta che la mia mente divenne stabile potei leggere i pensieri del mio avversario. Avevo provato a mantenere la mia mente in uno stato stabile e pacifico.
- Quando divenni ottantenne riuscii a sopprimere le mie emozioni, ma c'erano dei pensieri negativi che ogni tanto fluttuavano nella mia mente. Ora pratico **Kendo** al fine di cacciare dalla mia mente questi pensieri liberi.
- I principianti devono praticare con ampi movimenti (**waza**) ed esercitarsi molto duramente per tempi brevi.

*Nota 2 – **Waza**: movimento basato su una forma standard ed utilizzato per apprendere attacco e difesa con un compagno.*

- La postura (**shisei**) e l'attitudine (**taido**) devono essere corrette.
- La postura (**shisei**) è estremamente importante per il **Kendo**. Una postura scorretta non è vero **Kendo**.
- Durante la pratica, dovete sempre pensare che se sbagliate un attacco, subirete un contrattacco.
- Alle volte osserviamo un **kenshi** che esegue uno spostamento a destra appena alzatosi da **sonkyo**. Ciò è molto sbagliato. Dovete avere la mente che "va avanti" fosse anche di un alluce. E' molto importante. (diversamente il **kensen** diventa debole).

*Nota 3 – **Sonkyo**: posizione accovacciata nella quale un **kenshi** è appoggiato con i glutei sui talloni, le ginocchia sono aperte all'esterno ed il busto è eretto. E' una cortesia utilizzata nel **Kendo**. All'inizio di un incontro, dopo **ritsu-rei** (saluto in piedi), ciascun **kenshi** si abbassa sulle anche durante l'estrazione della **shinai** allargando le ginocchia, il busto eretto e le punte delle **shinai** che si sfiorano.*

*Nota 4 – **Kensen**: punta della **shinai**. Si riferisce anche al suo uso. E' importante mantenere costantemente il **kensen** sulla linea centrale del vostro avversario, concentrarsi ed essere in allerta così da poter essere in grado di rispondere sia in offesa sia in difesa.*

➤ E' importante che avanziate il piede anteriore ed il piede posteriore lo segua immediatamente. Se muovete il piede posteriore indietro il piede anteriore deve seguire.

➤ Dovete tenere la **shinai** con il pollice della mano sinistra indirizzato in basso.

➤ La pratica di attaccarsi l'un l'altro da vicino (**chika-ma**) è totalmente errata.

*Nota 5 - **Chika-ma**: distanza più vicina all'avversario di quella di **Issoku-itto-no-ma** (distanza ideale sia per l'attacco sia per la difesa), quest'ultima è la miglior distanza per iniziare un **waza**.*

➤ Dovete sopraffare la mente dell'avversario prima di un attacco. Vincere con la forza non va bene.

➤ I principianti devono praticare solo **men** e **kote**. **Tsuki** e **do** si acquisiranno naturalmente senza pratica una volta padroneggiati **men** e **kote**.

*Nota 6 – **Men**: uno degli obbiettivi (**datotsu-bui**). Il **Men** è il **waza** del **Kendo** per colpire la testa. E' anche l'elemento dell'armatura che protegge testa, viso, gola e spalle.*

*Nota 7 – **Kote**: uno dei **datotsu-bui**. Il **Kote** è il **waza** per colpire l'area del polso. E' anche l'elemento dell'armatura che protegge entrambe le braccia dalla punta delle dita all'avambraccio.*

*Nota 8 – **Tsuki**: è l'unica stoccata ed il nome della zona da colpire. Questo **waza** prevede la stoccata alla gola dell'avversario.*

*Nota 9 – **Do**: uno degli obbiettivi (**datotsu-bui**). Questo **waza** prevede l'attacco sia a destra sia a sinistra del tronco dell'avversario. E' anche l'elemento dell'armatura che protegge petto e addome.*

➤ Quando attaccate **men** dovete avanzare il piede destro. In questa fase dovete avanzare solo il piede destro e non toccare con esso il suolo.

➤ Non è corretto sollevare troppo il piede anteriore quando avanzate. Dovete avanzare il piede come se scivolasse sul pavimento (**suri-ashi**).

*Nota 10 – **Suri-ashi**: l'atto di camminare senza sollevare i piedi ma facendo scivolare la pianta del piede sul suolo. E' funzionale per stabilizzare la parte bassa del corpo e permettere alla parte superiore di muoversi in maniera libera e non contratta perché previene la tensione del corpo e da stabilità durante il movimento.*

➤ Quando scoprite un cedimento nell'attenzione dell'avversario (**suki**), abbassate la punta della vostra **shinai** (**kensen**) quindi fate pressione verso il polso sinistro del vostro avversario. Se lui manifesta timore dovete attaccare.

Nota 11 – Suki: lo spazio tra due oggetti. Un'apertura. Si riferisce anche alla caduta di attenzione, essere fuori guardia. Una debolezza. E' un'opportunità che deve essere sfruttata.

➤ Quando attaccate il vostro avversario avendo abbassato la punta della **shinai** non dovete contemporaneamente abbassare le vostre anche. Dovete avanzare, anche di mezzo passo, e provare ad attaccare **men** come l'avversario indietreggia.

➤ Dovete far uscire dalla linea centrale il **kensen** del vostro avversario prima di un attacco.

➤ Per perfezionare il vostro **Kendo** dovete, sempre un po', studiare il movimento dei piedi (**ashi-sabaki**). Se avanzate, il piede posteriore deve seguire immediatamente il piede anteriore.

*Nota 12 – Ashi-sabaki: movimento dei piedi utilizzato per attaccare o evitare. Ci sono quattro tipi di **ashi-sabaki** e sono: **ayumi-ashi**, **okuri-ashi**, **hiraki-ashi** e **tsugi-ashi**.*

➤ Quando attaccate **do** destro, dovete mantenere lo **zan-shin** guardando il vostro avversario.

Nota 13 – Zan-shin: dopo un attacco, è lo stato di essere in allerta ed in guardia nel caso di un contrattacco del vostro avversario.

➤ Quando l'avversario attacca **tsuki**, non dovete mai indietreggiare. Dovete fare un passo avanti.

➤ La sola opportunità di attacco è quando l'avversario avanza o indietreggia (dovete fare almeno un **ippon** di **Kote**).

➤ Quando attaccate l'avversario, dovete muovere la vostra mano destra come se spingeste l'avversario. Le vostre gambe, il corpo e le braccia devono seguire.

➤ Se non percepite alcuna reazione quando fate pressione sul **kensen** del vostro avversario dovete attaccare immediatamente. Se l'opponente indietreggia, dovete attaccare ancora sul lato **ura**.

*Nota 14 – Ura: faccia al vostro avversario è il vostro lato sinistro ovvero l'altrui lato destro. E' il lato destro della vostra **shinai** quando siete in posizione **chudan**.*

➤ Quando attaccate l'avversario dovete passare la **shinai** sotto l'altrui **shinai** ed avanzare incrociando la vostra **shinai** con quella del vostro avversario e colpire **men**. Quando l'avversario attacca il vostro **kote** dovete estendere le vostre mani verso di lui (non verrà mai giudicato **kote**. Non è un **kote** perfetto).

- Non è bene parare la **shinai** avversaria con forza sul lato **ura**. Dovrete premere la **shinai** leggermente dal lato **omote**. Non dovete mai spostare il vostro **kensen** dalla linea centrale del vostro avversario.

Nota 15 - Omote: faccia al vostro avversario è il vostro lato destro ovvero l'altrui lato sinistro. E' il lato sinistro della vostra shinai quando siete in posizione chudan.

- Quando attaccate **kote**, dovete colpire dritti. Non piegare il vostro corpo a destra o a sinistra.
- Quando attaccate **men** dalla distanza con i **kensen** appena incrociati, premete leggermente il **kensen** del vostro avversario spostandolo dalla linea centrale del vostro corpo e colpite **men** con un piccolo movimento.
- Quando l'avversario attacca il vostro **men**, aspettate fino a che le sue braccia siano stese in alto (come se stesse per tagliare i vostri capelli) quindi colpite **do**. Un **kote** contro il **men** dell'avversario deve avere lo stesso feeling.
- Dopo aver colpito il **men** dell'avversario dovete tenere lo **zanshin**. Non dovete alzare la **shinai** portandola sopra la vostra testa.
- Dovete difendere il vostro **kote** destro con il **mono-uchi**, il **kote** sinistro con la parte mediana della **shinai** ed il **men** alzando dritto la vostra **shinai**. Non dovete mai parare con la **shinai** orizzontale.

Nota 16 – Mono-uchi: è la parte della shinai dove la forza ha maggiore efficacia, è l'area tra la punta della shinai ed il nakayui.

- Quando il vostro avversario vi attacca, non dovete parare con la **shinai** orizzontale. Dovete parare muovendo la **shinai** dal basso verso l'alto (**suri-age**) e quindi colpirlo.

Nota 17 – Suri-age: la tecnica di deviare l'attacco della shinai avversaria con la vostra, muovendola dal basso verso l'alto come se disegnaste un arco con il kensen.

- Un attacco di **kote** andando indietro senza forza nello stomaco non è efficace.

- Appena eseguito un **hiki-men** non portare e tenere la **shinai** sopra la vostra testa.

Nota 18 – Hiki-men: la tecnica di colpire men indietreggiando da un situazione in cui siete vicini al vostro avversario come nel caso di tsuba-zeriai o dopo che l'opponente è rimasto fuori guardia, ad esempio dopo tai-atari non bisogna perdere l'opportunità di attaccare data dal suki dell'avversario. Esistono hiki-men ed hiki-do.

- Quando siete in **chudan** ed il vostro avversario in **jodan**, coprite il vostro **kote** destro con la **shinai** ed un attacco al vostro **kote** sinistro con la **tsuba**. Dovete avanzare di un passo; il vostro avversario non vi colpirà mai.

- Quando assumete **jodan** non strigete la **shinai** con tensione fino al momento di attaccare il vostro avversario.
- Quando l'avversario attacca da **jodan**, non alzate le mani o verrete colpiti. Dovete coprire il vostro **kote** destro con il **kensen** e mantenere la mente forte.
- Quando assumete **jodan**, perderete se indietreggiate o restate sulla difensiva.
- Il vostro avversario attacca **kote** quando entrambi siete in **jodan (ai-jodan)**, dovete evitare l'attacco spostandovi e quindi avanzare attaccando immediatamente. Non inclinare la parte superiore del corpo indietro o spostare le mani per evitare l'attacco.

- Quando attaccate corpo contro corpo (**tai-atari**), dovete spingere verso l'alto le mani dell'avversario.

Nota 19 – Tai-atari: la tecnica di urtare l'avversario con un surplus di forza d'attacco. E' importante spezzare l'equilibrio e la postura dell'avversario e creare un'opportunità di attacco.

- Quando l'avversario vi attacca, dovete mantenere un'appropriata postura ed avanzare di un passo. Se l'avversario vi attacca, il vostro **kensen** tocca la linea centrale del suo corpo, non abbiate timore di subire una sconfitta.
- Nel momento in cui l'avversario vi attacca (**okori**), dovete colpire con un piccolo e veloce movimento.

*Nota 20 – Okori: l'origine, l'inizio di un qualcosa. L'istante in cui la vostra voglia o desiderio di attaccare l'avversario sorge nella vostra mente e si materializza come azione. Questo è il momento in cui un **suki** appare facilmente.*

- Devi pensare al **ma-ai** in ogni esercizio. Se vedi che c'è una buona opportunità per attaccare, devi coglierla e andare avanti, anche se non sei completamente pronto o preparato. E' molto importante nel **Kendo** muoversi in avanti.

Nota 21 – Ma-ai: la distanza con l'avversario. Come stabilire questa distanza è una cosa molto sottile e molto importante, e dipende dall'equilibrio tra te ed il tuo avversario.

- Quando sei in guardia **chudan**, non devi mai stare con l'alluce del piede destro indirizzato all'esterno. Alcuni **kenshi** non miglioreranno mai il loro **Kendo** anche praticando molto duramente.

- **Kirikaeshi** porta tensione alle vostre spalle. Quando eseguite **kirikaeshi** dovete rilassarvi e non sforzare le spalle. Sollevare entrambe le mani fino a che non siete in grado di vedere il vostro compagno tra le vostre braccia, quindi colpite la sua testa a destra e a sinistra da questa posizione. Dovete colpire a livello della terza barra del **men-gane** del partner con un angolo di 45° ma senza ruotare orizzontalmente la vostra **shinai**. Alcuni **kenshi** pensano si debba caricare la **shinai** fino a che

il **kensen** tocchi la spina dorsale. Questi **kenshi** hanno solo metà della conoscenza di cosa sia il **Kendo**.

Nota 22 – Kirikaeshi: la tecnica di base per migliorare la qualità del Kendo. Questa tecnica combina la base del movimento degli attacchi di men al centro e ad entrambi i lati, destro e sinistro. E' un importante ed essenziale metodo di pratica per principianti ed esperti.

- Ricevendo **kirikaeshi**, dovete agganciare la **shinai** del compagno dall'alto in basso per scaricare la potenziale forza ed assorbire la sua pressione. Mai parare la **shinai** rimbalzando. Fate in modo che il compagno avanzi diritto, se non avete sufficiente spazio dietro di voi, girate in tondo. Quando il partner è stanco del **kirikaeshi** fategli attaccare **men**. Quest'ultimo attacco di **men** deve essere fatto da una distanza prossima al **mono-uchi (issoku-itto)**. Prima dell'ultimo **men** deve essere presa un'inspirazione. Quest'ultimo **men** è molto importante per il **kirikaeshi** e durante gli incontri.

Nota 23 – Issoku-itto: distanza ideale per attaccare e difendersi, è possibile colpire avanzando di un passo ed evitare di essere colpiti indietreggiando di un passo.

- **Miru**, guardare, ha due significati. Il primo è guardare con gli occhi (?), il secondo guardare con lo spirito (? ?). Concentrandosi guardando un dettaglio ci si espone a commettere degli errori di giudizio diversamente dal guardare in modo globale, ovvero prendendo in considerazione la totalità delle informazioni, il quale permette di anticipare efficacemente le intenzioni dell'avversario. Questo modo di guardare con lo spirito, essendo molto efficace, merita di essere messo in pratica anche nella vita quotidiana. Nel **Kendo** la concordanza di questi due modi di guardare permette un ottimo risultato. All'inizio si utilizza una **shinai** di lunghezza normale (4 **shaku** e 5 **sun**: 1 **shaku** = 30,3 cm, 1 **sun** = 3,03 cm) poi se ne utilizza una più corta per rinforzare l'energia **tanriki** (forza del **tanden**). Il grande maestro **Yamaoka Tesshu** ha anch'egli utilizzato una **shinai** di misura normale, poi progressivamente una più corta per finire con non utilizzare più alcuna arma "**muto**" (? ?).

- Dovete attaccare dalla massima distanza (**to-ma**) possibile.

Nota 24 – To-ma: distanza maggiore di issoku-itto. Questa è la migliore distanza per difendersi da un attacco.

Non solo voi trarrete profitto dalla pratica. Se voi non praticate correttamente sarà il vostro avversario a trarne profitto.