

Speciale: la pratica dello iaido e il keiko

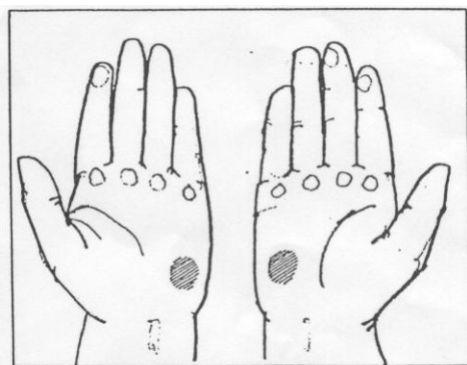
Due punti per progredire

A seconda delle varie scuole antiche i movimenti e la logica che guida le varie tecniche sono in parte diversi, ma la base rappresentata dalle leggi dell'uso della spada è comune a tutte. Abbiamo preso e provato ad indagare due punti

1) *Il tenouchi: impugnare con leggerezza, con spirito (ki) e cuore (kokoro)*

A prescindere dalle varie scuole antiche, tra le leggi che regolano l'uso della spada l'elemento più importante è sicuramente il tenouchi. Va da sé che sia fondamentale anche per il kendo, dove la prima cosa che viene insegnata ai principianti è il modo di colpire con la spada (shinai) e il tenouchi è perciò uno dei punti chiave per gli esami.

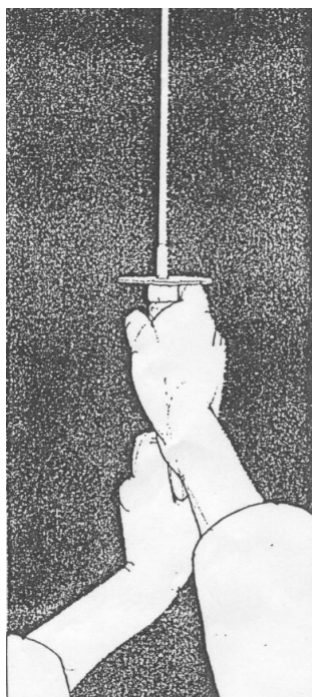
Quando si insegna il tenouchi, si spiega di solito che «mignoli, anulari e medi delle due mani stringono a sufficienza, mentre le altre dita accompagnano la tsuka. Nell'istante del taglio tutte le dita stringono». In particolare i principianti vengono istruiti ripetendo questo concetto più e più volte. Ma in effetti, solo con queste istruzioni non si può raggiungere un «tenouchi che possiede brillantezza (sae)». Se si provasse una volta a fare una prova di taglio, probabilmente si capirebbe che semplicemente a stringere le dita al momento del taglio capita il più delle volte che la paglia si intorcola e la linea di taglio non risulta dritta ma ondeggia.



Inoltre non solo i principianti, ma anche molti yudansha presentano varie callosità nel palmo delle mani e questo va contro i principi del tenouchi e rivela che nei punti in cui si sono formate le callosità si applica una forza eccessiva. Si può dire che vicino all'ideale sarebbe se le callosità fossero sulla linea della testa ma i maestri otavo o nono dan non hanno nessuna callosità, ma mani paffute e morbide.

Riguardo al tenouchi ideale in kamae, i maestri Yamamoto hanshi e Masaoka hanshi dicevano: «Si piegano leggermente le mani che rientrano verso l'interno, si impugna in modo che la parte in mezzo tra i pollici e gli indici (la prima articolazione dei pollici) sia a

contatto col dorso della tsuka. I pollici premono leggermente sull'interno dei medi e mignoli e anulari stringono leggermente. Le due mani impugnano diagonali, in modo morbido e con leggerezza e bene a contatto con la tsuka. Si impugna con leggerezza, con spirito e cuore».



In altre parole, pollici e indici formano una specie di «V» il cui vertice tocca il dorso della tsuka e così avvolge l'intera tsuka dall'alto. Si impugna facendo aderire bene il palmo della mano. Mignoli e anulari stringono leggermente come nel gesto con cui si strizza un panno. Medi e indici accompagnano con la sensazione di sostenere la tsuka da sotto (l'indice della mano destra leggermente piegato tocca la tsuka). I pollici accompagnano la tsuka con la sensazione di premere sui medi. Si impugna il più possibile in modo morbido e leggero. Si deve pensare che la spada è una parte delle mani: se si sfila la spada e si aprono le mani mantenendo la posizione di kamae, le dita devono essere rivolte nella direzione della lama. Se tale direzione è sbagliata, ciò significa che manca l'intenzione di realizzare «un tenouchi che possiede brillantezza», non si segue il filo della lama.

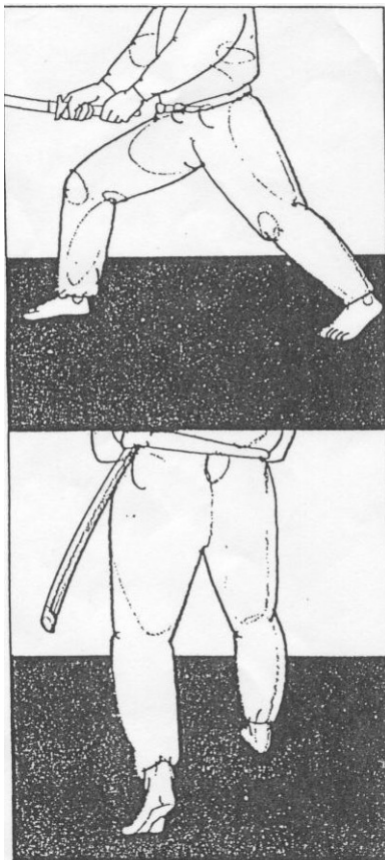
Nel momento del taglio il tenouchi descritto finora subisce una leggera torsione verso l'interno. Ma bisogna cercare di mettere il più possibile la forza solo per un istante dopo il quale, una volta concluso il taglio, si torna di nuovo al tenouchi di partenza in preparazione della tecnica successiva. La situazione delle mani in kamae e al momento del taglio possono trovare delle somiglianze col modo di afferrare il volante dell'auto. Mentre si procede dritti si può impugnare il volante mettendo forza solo nei mignoli e negli anulari, mentre le altre tre dita semplicemente accompagnano (un po' come in kamae), mentre quando si svolta a destra o sinistra per un istante agiscono anche le altre tre dita. La maggioranza delle persone impugnano la tsuka così come viene, senza averne coscienza, mentre la capacità di alternare rilassatezza e accelerazione è la cosa fondamentale del tenouchi.

Spesso si vedono principianti che afferrano mettendo troppa forza nella mano destra. Se non vengono subito corretti, questo difetto impedirà loro di progredire. Per controllare il proprio tenouchi si può prendere kamae e chiedere a qualcuno di afferrare la shinai e tirarla via verso di sé. Se il tenouchi è scorretto, la shinai ci verrà tolta di mano

senza alcuna resistenza.

2) *Iaigoshi è la base di tutti i movimenti*

Non solo nello iai, ma anche in ogni altro sport le anche giocano un ruolo fondamentale. Nello iai si parla di «iaigoshi» (anche dello iai), ma non si intende con questo semplicemente che sopra le gambe ci sono le anche. Se non si capisce iaigoshi, il movimento della spada perde spirito e il movimento delle anche morbidezza. Iaigoshi si può dire sia la base di tutti i movimenti, la chiave per ogni miglioramento.



L'essenziale di iaigoshi nell'istante in cui si avanza con una gamba è che mentre si mantiene la morbidezza della due ginocchia, si piega il ginocchio anteriore (dal ginocchio alla caviglia verticale al pavimento) e si stende con leggerezza la gamba posteriore, mettendo forza come torcendo ginocchia e cosce verso l'interno. Così facendo si abbassano le anche. Il baricentro cade per il 40% sulla gamba anteriore e per il 60% sulla posteriore. Si ha l'impressione di spingere con la gamba posteriore quella anteriore. La metà superiore del corpo è inclinata leggermente in avanti.

Bisogna fare attenzione che se si fa un passo troppo ampio, si perde la stabilità della parte superiore del corpo, inoltre si è forti solo verso l'avanti, ma deboli rispetto ad una forza che ci spingesse dai lati. Infine diventa difficile andare a destra o sinistra. Inoltre, se la gamba posteriore si irrigidisce, bisogna fare attenzione che le anche tendono a cadere in avanti.

Quando si è in piedi, la cosa fondamentale è che le ginocchia siano appaiate e leggermente flesse e che le anche siano un po' basse. Si mantiene il corpo morbido e si accumula energia nel tanden.

Si può forse dire che la cosa cui si deve prestare più attenzione durante una dimostrazione è di mantenere iaigoshi in qualunque circostanza.