

花澤博夫 HIROO HANAZAWA

剣道 自伝録 KENDO JIDENROKU

Autobiografia e consigli per principianti



剣道 自伝録 KENDO JIDENROKU

HIROO HANAZAWA

© 2021 - Giappone

© 2023 - Italia

Pianificato da Serafino Mellone, Renshi 6° dan, Jikishinkan Dojo Novara

Tradotto da Masafumi Katsukawa, Renshi 6° dan, Kyumeikan Kendo Monza.

Impaginato da Gaia Katsukawa

Fotografie di Gaia Katsukawa, Pexel e Shutterstock

花澤博夫 HIROO HANAZAWA

剣道 自伝録
KENDO
JIDENROKU

Autobiografia e consigli per principianti

Prefazione

Sono passati ben cinquantacinque anni da quando ho iniziato a praticare il kendo. Durante tutto questo tempo, ho avuto l'opportunità di apprendere da numerosi libri, insegnanti e senpai (mentori) che mi hanno fornito preziose istruzioni e indicazioni. L'impatto che hanno avuto sulla mia formazione nel kendo, sia dal punto di vista mentale che tecnico, è stato enorme. I loro insegnamenti si estendono ben oltre la pratica stessa, influenzando il mio stile di vita e il modo in cui concepisco la mia esistenza. Questo libro rappresenta una raccolta dei loro insegnamenti, e spero che possa diventare un punto di riferimento per le future generazioni di praticanti di kendo. Con la mia esperienza limitata, ho cercato di descrivere ciò che ritengo fondamentale nella pratica di questa disciplina. Tuttavia, se il contenuto non fosse esaustivo, sarei grato se poteste arricchirlo con le vostre idee e ricerche. Auspico che questo libro possa offrire ai futuri aspiranti al kendo un valido supporto e contribuire allo sviluppo di questa meravigliosa disciplina nel tempo a venire.

Sommario

01. La mia visione del Kendo.....	9
02. Il Percorso del Syugyo.....	11
03. Il Galateo del Dojo.....	14
04. Informazioni sullo Shinai.....	16
05. Come impugnare lo Shinai.....	19
06. Kirikaeshi.....	21
07. Datotsu.....	24
08. Metsuke.....	27
09. Le tecniche - Waza.....	29
10. Maai.....	31
11. Kata di Kendo giapponese.....	33
12. A proposito del Keiko.....	35
13. Mitori-keiko.....	39
14. L'atteggiamento mentale prima della gara.....	41
15. L'atteggiamento mentale dopo la gara.....	44
16. L'opportunità di Datotsu.....	45

17. A proposito di Fūkaku	47
18. A proposito di Zanshin	49
19. Le regole dell'insegnante	51
20. Jitoku	53
21. L'importanza degli ultimi ritocchi nell'allenamento	54
22. Fare la differenza nella vita quotidiana	56
23. Vincere con una tecnica decisa e determinante	60
24. Vincere con Seme vivo	64
25. Conoscere Uchima - la distanza dell'attacco	66
26. Vincere prendendo il centro	68
27. Vincere con il piede sinistro	72
28. Un mese prima dell'esame: "Ho iniziato a praticare il Sen no Kakari"	75
29. In qualità di docente al seminario nazionale degli istruttori di kendo	77
30. Parole di incoraggiamento	79



01. La mia visione del Kendo

Il kendo, nel corso della sua lunga storia, è stato praticato con lo scopo di acquisire la conoscenza delle tecniche della spada, lo sviluppo spirituale e il rafforzamento del corpo. Con il passare del tempo, insieme alla verifica del processo di syugyo (allenamento), il kendo si è evoluto cercando di raggiungere una forma di pratica più elevata, che fosse in grado di far conoscere ai praticanti il loro progresso tecnico e spirituale attraverso il risultato delle competizioni. Tuttavia, per raggiungere l'obiettivo di migliorare la tecnica della spada, rafforzare lo spirito e sviluppare le abilità, è fondamentale affrontare un avversario in un vero e proprio combattimento. Ritengo che senza questa componente essenziale, non si possa davvero comprendere l'essenza del kendo. Tesshu Yamaoka scrisse nel suo Shūshin Yoryo: *“La chiave per padroneggiare l'arte della spada sta nell'essere concentrati sull'intento di sconfiggere il proprio avversario. Questo vale per tutti coloro che desiderano migliorare la propria abilità nella spada, compreso me stesso. Il mio obiettivo è di raggiungere una profonda comprensione di questa arte, acquisendo una consapevolezza profonda dei suoi principi e delle sue tecniche di respirazione. Una volta raggiunto questo livello di comprensione, la mente diventa calma e serena come una placida pozza d'acqua e chiara e luminosa come uno specchio. Indipendentemente dalle sfide che si possono incontrare, bisogna essere in grado di adattarsi e rispondere di conseguenza, anche se si dovessero affrontare mille cambiamenti e conflitti. Potremo navigare attraverso essi con l'agilità di uno spirito attento e vigile.*

In definitiva, raggiungere questo livello di padronanza significa essere in armonia con sé stessi e con la propria arte della spada.

L'unico obiettivo che cerchiamo è raggiungere uno stato di pace interiore, accumulando l'abilità di sopportare il peso del cuore e illuminando la mente, in modo da percepire la realtà in cui il nostro essere è in armonia con l'universo.”

Penso che l'essenza delle tecniche della spada possa trovare applicazione in molti campi, come l'istruzione, il commercio, l'artigianato

e l'agricoltura. Credo che la verità delle tecniche della spada possa essere utilizzata per comprendere la natura universale delle cose. Il Libro dei Cinque Anelli afferma che lo spirito di un'arte è lo stesso di tutte le arti e porta a eccellere in tutte le cose della società. Sono in sintonia con la visione del kendo di Teshu Yamaoka. Penso che sia solo attraverso la ricerca della vittoria e l'apprezzamento della sua importanza che si possa sperimentare una mentalità simile a quella di un vero combattimento nel moderno kendo con spada di bambù. Anche se spesso si dice di *"non essere preoccupati della vittoria o della sconfitta"*, penso che ciò non significhi sottovalutare il risultato, ma piuttosto che attraverso *"lo stato mentale dell'assenza di pensiero"* si possa acquisire l'atteggiamento necessario per vincere. Credo che imparare seriamente il kendo sia la chiave per acquisire alte competenze tecniche e sviluppare una forte spiritualità, e questo ci consentirà di vincere in combattimento. Penso che il kendo moderno si concentri troppo sulle tecniche *"esterne"* piuttosto che sulla forza spirituale interna, e che ciò che si deve ottenere attraverso l'allenamento del kendo stia diventando meno importante. La concezione secondo cui *"una sola arte si applica a molte strade"* può essere considerata un'attrattiva umana del kendo, in quanto può far comprendere il significato della vita e trasformarsi in una forma di sviluppo personale.

02. Il Percorso del Syugyo

Penso che ci siano due approcci di allenamento quando si tratta di apprendere qualcosa: l'allenamento che inizia dalla forma e l'allenamento che inizia dall'interno. Nel caso del Kendo, una disciplina che pone un'enfasi maggiore sull'esperienza pratica rispetto alla teoria, ritengo che sia preferibile iniziare con l'allenamento della forma. Come recita il detto, *"Inizia con i fondamentali e poi vai oltre i fondamentali stessi"*. Iniziare con la forma porta allo sviluppo interiore e, alla fine, a raggiungere uno stato di libertà oltre la forma stessa. Tuttavia, durante la fase iniziale dell'addestramento, è importante stabilire una solida base nella forma fondamentale. È importante valorizzare i fondamentali, acquisire la postura corretta e le tecniche di colpo adeguate, bisogna evitare di affrettare il progresso o di fissarsi sulla vittoria fin dall'inizio. È importante invece procedere un passo alla volta e costruire abilità in modo costante nel corso del tempo.

Inoltre, durante il periodo di allenamento, è necessario avere un atteggiamento di apprendimento aperto e non essere prigionieri delle proprie emozioni. È importante acquisire umilmente le basi e migliorare naturalmente fino a raggiungere un certo livello. Nella filosofia Zen, esiste un concetto chiamato *"Shu Ha Ri"*, che rappresenta le fasi dell'apprendimento. La prima fase consiste nell'essere fedeli e seguire scrupolosamente gli insegnamenti impartiti. La seconda fase consiste nel superare le regole e gli insegnamenti precedenti attraverso lo studio e la ricerca. Inoltre, con il progresso dell'allenamento, ci si rende conto della necessità di superare anche questi nuovi limiti. Nella terza fase, si arriva ad un livello di conoscenza tale da superare il modo di pensare convenzionale e si apre una nuova visione. In pratica, si crea il proprio stile personale, senza perdere il rispetto per le regole di base. È importante mantenere un atteggiamento di umiltà e rispetto, senza dimenticare mai la mentalità del *"principiante interiore"*.

Inoltre, nell'insegnamento del kendo, si fa riferimento ai concetti di *"grande, forte, veloce, leggero"*. All'inizio può essere difficile cercare

di incorporare tutti questi elementi, quindi è consigliabile concentrarsi principalmente su *“grande e forte”*. Man mano che si progredisce nella pratica e nel perfezionamento, l'aspetto di essere *“veloci e leggeri”* diventerà naturalmente parte della propria tecnica. Anche durante la pratica del kendo, ci sono degli ordini da seguire, ma il modo migliore è costruire con sicurezza passo dopo passo. Penso che cercare di ottenere una crescita rapida non porterà a un grande successo e sarà impossibile addentrarsi nella profondità del cammino. Inoltre, sono dell'opinione che la cosa più importante nella pratica sia *“continuare”*. Lungo il percorso, ci saranno momenti difficili dove si proveranno emozioni come la paura, la preoccupazione, il dubbio e l'incertezza, che possono minare la passione per il kendo. Tuttavia, credo fermamente che superando queste difficoltà e perseverando nella pratica, si risolveranno la confusione e il dubbio, aprendo la strada a una luce brillante. Tesshu Yamaoka usa l'analogia del lavoro di un Falegname per spiegare il percorso di addestramento.

“Nell'uso della pialla del falegname, vi sono tre livelli di abilità: arashiko (pialla grezza), nakashiko (pialla media) e ueshiko (pialla fine). Per esercitarsi al livello grezzo, è necessario prima consolidare il proprio corpo, espandere il ventre, stabilizzare la posizione e applicare la stessa quantità di forza alle mani destre e sinistre per piallare grossolanamente il legno. In altre parole, senza sforzarsi al massimo e senza lavorare con energia, non si potrà esercitare adeguatamente con l'arashiko. Il livello medio richiede l'applicazione di tutta la forza, ma anche una particolare attenzione nella modulazione della forza per piallare il legno in modo uniforme e ottenere finiture lisce. Tuttavia, senza lo stesso spirito impiegato nel livello grezzo, non sarà possibile raggiungere la perfezione nel livello medio. Infine, nel livello fine, si deve tagliare il legno con la pialla per ottenere una finitura ancora più liscia, senza lasciare alcun segno. Ciò richiede di piallare un lungo pezzo di legno con un solo movimento della pialla, dalla prima all'ultima passata. Se la mente non è concentrata, si incontreranno vari problemi e i risultati saranno irregolari. Questo è il punto cruciale nell'uso della pialla del falegname.”

Inizialmente, è importante comprendere i tre elementi fondamentali: *“cuore, tecnica e abilità”*. Questi tre elementi corrispondono alla pialla, alla persona e al pezzo di legno. Se si pone troppa attenzione alla persona che utilizza la pialla, si rischia di perdere l'equilibrio della pialla stessa. Allo stesso modo, se si concentra troppo sulla pialla

e non sul pezzo di legno, si rischia di deviare dal pilastro. Pertanto, avere i tre elementi di *“cuore, tecnica e abilità”* significa che la pialla, la persona e il pezzo di legno devono lavorare in armonia. Se uno di questi elementi viene trascurato, non si otterrà un risultato soddisfacente nel lavoro di piallatura.

Nel kendo, si inizia con l'allenamento di base (arashiko), successivamente, con l'esperienza si può sperimentare e studiare (nakashiko), e infine si utilizzano abilmente queste tecniche (ueshiko). Tuttavia, per utilizzare con maestria le tecniche avanzate, è necessario trascendere i tre elementi di *“cuore, tecnica e abilità”* e raggiungere uno stato di *“mente vuota”* (mushin). Questo significa eseguire le tecniche con totale assenza di pensieri o preoccupazioni, permettendo alla mente di fluire naturalmente e di esprimere una buona tecnica finale. Quando la mente è libera da distrazioni e il corpo si muove in sintonia con il momento presente, si può raggiungere una performance superiore nel kendo.

È vero che la tecnica finale è considerata un segreto che non può essere ottenuto immediatamente, e proprio questa caratteristica la rende ancora più affascinante. Senza un allenamento costante e mirato per perfezionare questa tecnica, non saremo in grado di trasmetterla ad altri in modo efficace. Anche nel kendo, non si può semplicemente insegnare questa tecnica basandosi solo sulla logica o sulla spiegazione verbale. È necessaria molta pratica, impegno e perseveranza per diventare abili nel kendo. Solo attraverso un allenamento costante e un'esperienza diretta si può acquisire la padronanza delle tecniche e sviluppare la capacità di trasmetterle agli altri in modo autentico e significativo.

03. Il Galateo del Dojo

Nel Kendo, l'etichetta e le buone maniere sono considerate di fondamentale importanza. Questo si basa sulla *"filosofia del Kendo"*, che mira a seguire il cammino attraverso il dojo, considerato un luogo sacro di auto-miglioramento. All'entrata e all'uscita dal dojo, è importante avere una mentalità corretta e indossare l'abbigliamento adeguato. Si esegue un inchino di 30 gradi verso la parte anteriore del dojo come segno di rispetto e si mantiene un'atmosfera solenne all'interno del dojo. Il dojo ospita Shikigami come *"Amaterasu-Omikami"*, *"Katori Myojin"* e *"Kashima Myojin"*, il che contribuisce a mantenere uno spirito di *"onestà e lealtà"* che non sia offensivo per gli dei e a perseguire l'ideale del Kendo cercando di migliorarsi. Durante le competizioni, si offrono preghiere agli dei per ottenere la vittoria, mentre nelle sessioni di allenamento regolari si fanno preghiere per il miglioramento personale. Nella pratica del Kendo, è fondamentale rispettare l'etichetta e *"iniziare, continuare e terminare con cortesia"*. Bisogna mantenere il rispetto verso gli insegnanti, i senpai (i più anziani), i colleghi, i superiori e gli inferiori, evitando comportamenti impolite. Durante gli allenamenti e le competizioni, è importante essere seri e evitare chiacchiere o risate fuori luogo. Criticare gli altri senza motivo deve essere evitato. Bisogna maneggiare con cura l'armatura e le spade di bambù. Oggi, dato che sono facilmente reperibili a prezzi accessibili, è fondamentale trattarli con rispetto, considerando il bōgu come un'armatura reale e lo shinai come una vera spada. Non si dovrebbero calpestare o passarci sopra, e non bisogna maneggiarli in modo rozzo.

Le regole del dojo che consiglio:

- **Inclinarsi sempre prima di entrare e uscire dal dojo.**
- **Vestirsi in modo ordinato quando si entra e si esce dal dojo.**
- **Considerare il dojo come un luogo di studio e correggere la propria postura e il proprio atteggiamento.**
- **Maneggiare con cura lo shinai e il bōgu (armatura) e tenere puliti il kendo-gi e l'hakama (abbigliamento).**
- **Mantenere il dojo in ordine e organizzato.**

- Non criticare gli altri e non disprezzare le tecniche altrui.
- Esercitarsi con una mente aperta e con un cuore onesto.
- Mettere in pratica le indicazioni del proprio insegnante (sensei).
- Prestare attenzione alla sicurezza e non trascurare l'ispezione dello shinai, del bōgu, dei pavimenti, ecc. prima e durante l'allenamento.

Queste sono le regole del dojo che ho scelto. Potrebbero non essere sufficienti, ma spero siano utili come riferimento.

04. Informazioni sullo Shinai

Fin dall'antichità sono stati ideati e studiati vari shinai da diverse scuole.

La scuola Yagyū Shinkage-ryū ha inventato una spada di bambù divisa in otto parti rivestita in una sacca in pelle (fukuro-shinai), con un'impugnatura lunga 7 sun e una lama lunga 3 shaku e 2 sun, al fine di ridurre il rischio di infortuni durante l'allenamento.

Nella scuola Muto-ryu, si pratica con shinai corti. Tetsushu Yamaoka ha spiegato che, non essendo naturalmente dotato di una grande abilità tecnica, è importante focalizzarsi innanzitutto sul coraggio e sulla determinazione. Questa è la ragione per cui si utilizzano sempre spade corte all'interno della scuola.

È noto che Susumu Oishi, rinomato spadaccino alla fine del periodo Edo, utilizzava un lungo shinai di 5 shaku 3 sun (circa 160 cm). Questa scelta gli conferiva un vantaggio durante i confronti con gli avversari.

Si ritiene che l'utilizzo di diverse lunghezze di spade di bambù abbia lo scopo di migliorare la propria tecnica e di studiare strategie per sconfiggere l'avversario. Inizialmente, lo shinai aveva la stessa lunghezza della spada giapponese standard, ovvero 90 cm. Tuttavia, quando si iniziarono a organizzare combattimenti, si sollevarono delle critiche riguardo all'idea che uno shinai più lungo potesse conferire un vantaggio ingiusto. Di conseguenza, nel 1856, Nobutomo Otani, del Koubusho (l'Accademia militare), stabilì un limite massimo di 3 shaku e 8 sun (circa 117 cm) per la lunghezza dello shinai.

Tuttavia, è accettabile che si allunghi o si accorci un po' a seconda delle dimensioni del corpo, e oggi si usa anche una versione con una lunghezza di 3 shaku 9 sun (circa 120cm).

Bokuden Tsukahara diceva: *“La lunghezza della spada dovrebbe essere determinata in base all'altezza della persona”*. Attualmente le norme stabiliscono che la spada di bambù debba essere lunga 120 cm o meno per gli studenti universitari e per gli adulti, 117 cm o meno per gli studenti delle scuole superiori e 114 cm o meno per gli studenti delle scuole medie. Sebbene sia oggetto di dibattito quale

lunghezza sia vantaggiosa, sembra che *“uno shinai lungo sia adatto per affinare la tecnica”*, mentre *“uno shinai corto sia adatto per allenare la mente e la concentrazione (Ki)”*.

Per la pratica, è consigliabile utilizzare uno shinai che sia leggermente personalizzato in base alle proprie dimensioni corporee e alle proprie capacità tecniche. La scelta della lunghezza dello shinai può essere leggermente accorciata rispetto alla specifica standard per adattarsi meglio alle proprie caratteristiche fisiche. Inoltre, il peso dello shinai è un altro aspetto importante da considerare. Le preferenze sul peso variano da persona a persona, e si può optare per uno shinai leggermente più pesante o più leggero, con una punta più leggera o con la parte superiore leggermente più pesante, o anche una spada di bambù con un bilanciamento attentamente studiato. L'obiettivo è trovare uno shinai che si adatti meglio al proprio stile di combattimento e che consenta di esprimere le proprie abilità in modo ottimale.

Anche se c'è un proverbio che dice *“non scegliere il pennello del saggio”*, che sottolinea l'importanza dell'abilità dell'artista piuttosto che degli strumenti utilizzati, la scelta dello shinai nel Kendo è comunque un fattore significativo per sviluppare le necessarie abilità tecniche. Attualmente, ci sono specifiche standardizzate per gli shinai, che differiscono in base all'età e al genere dei praticanti. Per gli adulti e gli universitari, il peso dello shinai dovrebbe essere di 510 g o più per gli uomini e di 440 g o più per le donne. Per i liceali, il peso dovrebbe essere di 480 g o più per gli uomini e di 420 g o più per le donne. Infine, per gli studenti delle scuole medie, il peso dello shinai dovrebbe essere di 440 g o più per gli uomini e di 400 g o più per le donne. Queste specifiche aiutano a garantire una pratica uniforme e a consentire ai praticanti di sviluppare correttamente le loro abilità nel Kendo.

Tenere uno shinai leggero in mano può influire negativamente sullo stato mentale, portando a una sensazione di leggerezza e a fluttuazioni emotive che possono influire sulla precisione delle tecniche veloci e leggere. D'altro canto, tenere uno shinai pesante promuove una maggiore concentrazione, un migliore controllo del movimento e una disciplina mentale più solida. Tuttavia, se lo shinai è troppo pesante, si rischia di perdere agilità nei movimenti, adottare una postura errata e avere difficoltà a gestire lo shinai in modo fluido, aumentando il rischio di essere sopraffatti dall'avversario. Pertanto, è fondamentale scegliere uno shinai che sia adatto alle proprie

capacità fisiche e di forza, in modo da evitare di essere superati dall'avversario e mantenere il controllo.

Nella cerimonia del tè, si adotta il concetto di tenere pesante ciò che è leggero e leggero ciò che è pesante per creare un equilibrio armonioso. Questo principio può essere applicato anche al kendo. È insegnato che si deve usare una spada pesante in modo leggero e una spada leggera in modo pesante. Ciò significa che, nonostante il peso effettivo della spada, è importante utilizzarla con un senso di leggerezza e precisione. Anche una spada leggera può essere maneggiata con precisione e ottenere colpi precisi. Nel processo di allenamento, è raccomandato sperimentare diverse spade con varie lunghezze, pesi e dimensioni al fine di migliorare sia la tecnica che l'aspetto mentale. Questo aiuta a sviluppare la flessibilità e l'adattabilità nell'utilizzo delle diverse spade, consentendo al kendoka di affinare la propria abilità in modo completo e versatile.

Per esempio, durante l'allenamento delle tecniche, è consigliabile utilizzare uno shinai leggero, mentre per potenziare l'aspetto mentale si consiglia l'utilizzo di uno shinai più pesante. Inoltre, la lunghezza e le dimensioni dello shinai possono essere adattate in base agli obiettivi specifici dell'allenamento.

Penso che anche le dimensioni dell'impugnatura siano importanti per la precisione delle tecniche di colpo. Se l'impugnatura è troppo corta rispetto alla lunghezza totale dello shinai, i colpi possono essere precisi ma lo shinai può risultare difficile da maneggiare e sentirsi pesante durante l'uso. Al contrario, se l'impugnatura è troppo lunga, lo shinai può sentirsi leggero ma i colpi potrebbero non essere precisi e la tecnica potrebbe essere meno efficace. È importante scegliere le dimensioni dell'impugnatura in base al proprio corpo e alle proprie abilità tecniche.

Nelle regole della Federazione Giapponese di Kendo, viene consigliato di selezionare uno shinai che si adatti alle proprie esigenze considerando la lunghezza, il peso e il bilanciamento. È fondamentale tenere presente che lo shinai è uno strumento utilizzato per colpire l'avversario. Pertanto, è di estrema importanza fare attenzione alla sicurezza durante la pratica e rispettare le regole stabilite per garantire un ambiente di allenamento sicuro.

05. Come impugnare lo Shinai

La posizione corretta per impugnare la spada di bambù è quella di non appoggiare la mano destra sulla tsuba, ma di tenerla leggermente distante da essa, mentre la mano sinistra impugna l'estremità (tsukagashira) a metà del mignolo (han-kake). La posizione ideale per la impugnatura della mano destra è a circa quattro lunghezze del pugno da tsukagashira. La presa non deve essere né troppo forte né troppo morbida, ma deve essere leggermente contratta, con la giunzione tra il pollice e l'indice allineata alla cucitura dell'impugnatura sia sulla mano destra che sulla mano sinistra. La presa della mano sinistra dovrebbe essere simile a quella di una persona che tiene un ombrello, mentre la mano destra dovrebbe sentire di impugnare un uovo crudo. È importante mantenere una sensazione di morbidezza nei polsi e nelle articolazioni delle mani, come se fosse una sensazione di *"fluttuazione"*.

Poiché la mano destra ha più forza della sinistra, si tende ad avere una tecnica di colpo che implica necessariamente l'uso della mano destra. Tuttavia, se la mano destra viene utilizzata troppo, il colpo diventa piatto e impedisce il sae della spada. È necessario avere la sensazione di colpire con la mano sinistra. La mano destra deve essere utilizzata come supporto e tenuta molto leggermente. Entrambe le mani dovrebbero impugnare il shinai con il mignolo, l'anulare e il medio stretti, mentre il pollice e l'indice dovrebbero essere leggermente aperti. La tecnica di impugnatura dello shinai varia da persona a persona, e dipende dalle proprie sperimentazioni e ricerche.

Nel caso dell'attacco, è difficile esprimere a parole sensazioni come *"la respirazione e il tenouchi"*, poiché queste sono sensazioni che possono essere acquisite solo attraverso l'esperienza personale.

La corretta impugnatura dello shinai è fondamentale per eseguire correttamente i colpi e utilizzare tecniche sofisticate nel Kendo. Senza una corretta impugnatura, diventa difficile ottenere la precisione e il controllo necessari per eseguire movimenti variabili e per mantenere saldamente la presa sulla spada anche quando viene spazzata via dall'avversario. L'obiettivo è acquisire una tecnica

di impugnatura che consenta di eseguire colpi precisi, di muoversi con agilità e di mantenere un grip solido sulla spada in qualsiasi situazione. Per raggiungere questo obiettivo, è importante dedicarsi alla ricerca e all'innovazione personali, cercando costantemente di migliorare la propria tecnica di impugnatura attraverso la pratica e l'esperienza.

Il modo di impugnare la spada descritto nel Libro dei Cinque Anelli di Musashi è il seguente.

“Quando si impugna la spada, bisogna tenerla con la sensazione di far fluttuare il pollice e l'indice, il dito medio non deve essere né troppo stretto né troppo allentato e l'anulare e il mignolo devono essere usati per stringere la spada.

Non bisogna essere troppo rilassati, ma neanche troppo rigidi all'interno della mano, poiché la spada è fatta per tagliare il nemico. Quando si taglia il nemico, si deve impugnare la spada in modo che non vi sia alcuna tensione all'interno della mano. Anche se pure l'avversario brandisce una spada, si deve impugnare la propria con l'intenzione di tagliare l'avversario senza esitazione, utilizzando l'indice e il pollice in modo leggermente diverso. Il modo di impugnare la spada quando si fa una prova di taglio o quando si taglia un nemico non cambia. In generale, bisogna evitare di avere una presa troppo salda sulla spada o sulla mano. Una presa salda porta alla morte, mentre una presa morbida porta alla vita. Questo è ciò che si dovrebbe sempre tenere a mente”.

Nel Kendo, l'obiettivo principale è colpire correttamente l'avversario durante gli scambi di attacchi. Pertanto, è fondamentale mantenere sempre in mente l'importanza di colpire correttamente durante la risposta all'attacco dell'avversario, durante l'esecuzione dei propri colpi e durante la difesa contro i suoi attacchi. Si dice che un'adeguata mentalità durante il maneggio dello shinai porti a un colpo vivo, mentre uno shinai maneggiato senza questa mentalità viene considerato morto. Per raggiungere un colpo vivo, è essenziale avere una mano e uno shinai flessibili, in grado di colpire l'avversario in modo tempestivo e efficace. Questa flessibilità e prontezza nel colpire l'avversario sono elementi fondamentali per il successo nel Kendo.

In una poesia antica del kendo si dice: *“Impugnare con la mano destra in avanti e la mani sinistra indietro, come stringere (strizzare) gentilmente il tenugui”.*

06. Kirikaeshi

Il “*kirikaeshi*” è un metodo di allenamento molto importante nella pratica del Kendo. Questo perché contiene tutti gli elementi necessari del Kendo: una postura corretta, l'entrata nella distanza di attacco, l'impatto corretto (*corpo e spada in sincronia = kentai-icchi*), un'accurata direzione della lama, l'impatto sul punto giusto della spada sull'obiettivo corretto, oltrepassare l'avversario e lo zanshin (*stato fisico mentale dopo l'attacco*). Questi sono tutti elementi essenziali del Kendo e, quindi, la pratica del “*kirikaeshi*” è importante sia per principianti che non.

Sin dai tempi antichi si dice che guardando il “*kirikaeshi*” di una persona si possa capire il suo livello di kendo. Inoltre, il “*kirikaeshi*” è incluso nell'esame per il primo dan poiché durante la fase iniziale di apprendimento, gli studenti possono concentrarsi eccessivamente sulla vittoria o sulla sconfitta durante l'allenamento e le competizioni. Questo può portare a sviluppare abitudini errate, tecniche limitate o una mancanza di attenzione all'impatto corretto e alla giusta distanza. Pertanto, eseguire correttamente il “*kirikaeshi*” e consolidare le fondamenta è un modo efficace per correggere queste abitudini sbagliate e per praticare il kendo in modo progressivo.

Il metodo del “*kirikaeshi*” prevede di iniziare con una postura corretta della guardia, stabilire la giusta distanza e fare il kiai (la voce) appropriato. Successivamente, si eseguono colpi al men centrale, quattro colpi sul lato sinistro e destro avanzando, seguiti da cinque colpi sul lato sinistro e destro ritirandosi. Questo ciclo viene ripetuto due volte, e si conclude con un ultimo colpo e lo zanshin, ossia mantenere la presenza mentale e la prontezza dopo l'esecuzione del colpo.

L'attenzione deve essere posta sul fatto che il “*kakarite (chi lo esegue)*” deve adattarsi al movimento del partner (motodachi) e colpire con precisione la parte corretta dell'obiettivo, mantenendo una distanza adeguata e una corretta angolazione della lama (hasuji). Ed è importante eseguire l'attacco con una postura corretta.

Nel “*kirikaeshi*” il “*kakarite*” deve prestare attenzione ai seguenti punti:

- Mantenere una postura corretta, una posizione di guardia corretta e una corretta gestione dello sguardo (*metsuke*).
- Rilassare le spalle e non irrigidirle.
- Prestare attenzione alla respirazione, cercando di eseguire l'intera sequenza con un unico respiro.
- Durante l'attacco, la impugnatura sinistra non deve deviare dalla linea mediana e il gomito deve essere esteso all'altezza del plesso solare.
- Non far cadere in avanti la propria posizione durante lo spostamento. Non disfare la postura per causa dello spostamento con *okuriashi*.
- Durante il “*furikaburi (caricamento)*”, alzare il pugno sinistro fino alla fronte e cercare di mantenere la punta della spada (*kensen*) al di sopra della testa del manico (*tsukagashira*).
- Durante il “*furikaburi*”, evitare di allentare la presa del mignolo della mano sinistra e di non piegare troppo il gomito destro né di stendere troppo, e cercare di eseguire un corretto movimento di rotazione del polso.

Effetti positivi per il “*motodachi*” durante il “*kirikaeshi*”:

- Imparare a trovare la giusta distanza dal proprio partner.
- Migliorare la presa della mano (*tenouchi*).
- Imparare come controllare l'avversario.
- Imparare a riconoscere lo stile dell'avversario.
- Imparare a reagire all'avversario.

Il “*kirikaeshi*” ha un grande effetto sulla pratica del kendo. Se si prestano attenzione ai punti importanti e si comprendono gli effetti positivi, si otterranno sicuramente risultati positivi in allenamento e gara. È importante acquisire una tecnica corretta di “*kirikaeshi*” sia per *kakarite* che per *motodachi*.



07. Datotsu

Nel Kendo, gli obiettivi in cui è permesso colpire sono il men (testa) centrale, le parti laterali sinistra e destra del men, i polsi (kote sinistro e destro), il torso (do sinistro e destro) e tsuki (la gola). Nel caso di una vera spada, qualsiasi attacco è permesso poiché si tratta di una situazione di vita o di morte, ma nel kendo moderno con la spada di bambù, essendo richiesto di colpire parti specifiche, è necessario colpire in modo preciso con la zona corretta dello shinai (monouchi).

La pratica del kendo con lo shinai prevede il colpire parti specifiche del corpo, ma per essere considerati colpi validi (yūkō-datotsu), devono soddisfare alcune condizioni che sono stabilite dall'articolo 12 del regolamento di arbitraggio delle gare. Queste condizioni includono *“spirito pieno di slancio”, “postura adeguata”, “colpire correttamente l’obiettivo con la parte corretta dello shinai seguendo la linea di taglio con la direzione della lama (hasuji) corretta”* e *“rimanere concentrati anche dopo il colpo (zanshin)”*. Un vecchio detto afferma che *“sia per colpire che per tagliare, la forza da sola non basta, anche per suonare il tamburo occorre accumulare la capacità con le esperienze, in modo che il suono risuoni nitido e forte, e tutto si compia nello stesso modo”*.

L'obiettivo non è colpire solamente con la forza, poiché se si applica troppa forza e si commette un errore nel colpo, la propria postura cede e non si riesce a reagire ai successivi cambiamenti dell'avversario. Utilizzando solo la forza per colpire, si perderebbe anche la protezione del proprio corpo. Non c'è nulla di sbagliato nell'usare una buona dose di forza, ma trovare il giusto equilibrio è una sfida. Inoltre, non bisogna concentrarsi solo sul colpire con la mano destra, ma piuttosto con la mano sinistra.

Come affermato dai maestri del passato, *“Non colpire con le mani, colpisci con i piedi. Non colpire con i piedi, colpisci con le anche. Non colpire con le anche, colpisci con il cuore”*. Questa saggezza indica che il vero scopo è colpire con il proprio cuore, passo dopo passo. Significa che bisogna concentrarsi sul coordinare i movimenti di tutto il corpo, piuttosto che focalizzarsi esclusivamente sulle mani o

sui piedi. Questo permette di sviluppare una tecnica più potente e fluida, in cui ogni movimento è guidato dalla determinazione interiore. L'obiettivo finale è colpire con il proprio cuore, esprimendo la propria volontà e determinazione attraverso ogni colpo.

Esistono diversi approcci per colpire, come le tecniche di renzokuwaza (combinazione di colpi) e ōjiwaza (contrattacco). Nel caso dei colpi a men o do, è necessario applicare una certa forza, mentre per il kote, l'uso di combinazioni e contrattacchi più leggeri può portare a buoni risultati. L'obiettivo delle tecniche di colpo è quello di cercare di ottenere *“grandezza, forza, velocità e leggerezza”*. È importante dedicarsi continuamente all'allenamento per sviluppare maggiore velocità, agilità e precisione, eliminando movimenti superflui man mano che si progredisce dal livello principiante a quello avanzato.

Per i principianti, è comune che si metta troppa forza quando si solleva o si carica lo shinai, e questo può portare a una perdita di energia durante l'impatto. Attraverso una pratica attenta e consapevole, si impara gradualmente a colpire con la giusta quantità di forza senza sprechi di energia. È fondamentale evitare di effettuare colpi inefficaci o privi di corretto hasuji (angolazione della lama), poiché anche se si riesce a colpire l'avversario, il colpo non sarà considerato valido se la tecnica non è eseguita correttamente. Pertanto, l'attenzione alla tecnica corretta è essenziale per garantire colpi validi ed efficaci nel Kendo.

Nel maneggiare lo shinai, ci sono diversi movimenti da prendere in considerazione, come *“colpire (utsu), pungere (tsuku), spazzare (harau) e arrotolare (maku)”*. Tuttavia, imparando a colpire correttamente, si può acquisire naturalmente padronanza nel maneggio dello shinai, compresi i movimenti di *“pungere, spazzare e arrotolare”*.

Il 35° articolo dell'Arte della Guerra di Musashi sottolinea l'importanza di colpire con determinazione e precisione. Non importa quale tipo di spada si utilizzi, l'obiettivo è quello di colpire il bersaglio corretto come se si stesse tagliando un oggetto di prova, eseguendo colpi liberi e decisi. Anche se si parla di *“toccare”*, ci sono momenti in cui si colpisce senza intenzione, ma è fondamentale cercare sempre di fare un vero colpo, indipendentemente se si colpisce il corpo dell'avversario, la sua spada o si commettono errori. Non importa quanto sia difficile, bisogna avere il coraggio di rialzarsi e cercare di

colpire con tutto il proprio impegno e determinazione.

Anche se si mira a colpire con l'intenzione, se l'hasuji della spada non segue correttamente il movimento e si finisce per colpire con il lato o il dorso della spada, non si può considerare un vero colpo. Potrebbe essere più appropriato dire che si è solo *"toccati"* reciprocamente. Nel kendo, i colpi che non sono intenzionali non vengono considerati validi.

Quando il kendo si concentra principalmente sulla competizione, può esserci la tendenza a trascurare lo studio delle tecniche di colpire e a concentrarsi esclusivamente sulle tecniche di *"toccare"*. Tuttavia, anche se le tecniche diventano sempre più sofisticate, i colpi incompleti non saranno efficaci. Pertanto, sarebbe preferibile dedicarsi diligentemente allo studio delle vere tecniche di colpire, al fine di sviluppare una solida base di abilità e migliorare l'efficacia dei colpi durante la pratica del kendo.

08. Metsuke

Nel Kendo, si pone grande enfasi sull'importanza del *"metsuke"*, ovvero la focalizzazione degli occhi. È essenziale mantenere una posizione stabile del *"metsuke"* quando si assume la guardia, evitando di guardare troppo in alto o in basso. I movimenti degli occhi possono rivelare il tuo stato emotivo e i tuoi pensieri all'avversario. Secondo il detto *"uno-occhi, due-piedi, tre-spirito/mente, quattro-tecnica (ichigan, ni-soku, san-tan, shi-riki)"*, la funzione dei tuoi occhi è considerata l'elemento più importante. Pertanto, è fondamentale allenare la focalizzazione degli occhi per mantenere una postura corretta e comunicare una forte determinazione al tuo avversario.

Il *"metsuke"* nel Kendo si concentra sul volto dell'avversario, ma è importante evitare di fissare un punto specifico come gli occhi o i polsi. Ad esempio, i principianti tendono a guardare il punto di impatto quando colpiscono il men o il kote. Tuttavia, questo rende le proprie intenzioni facilmente prevedibili all'avversario. È cruciale mantenere la concentrazione sul viso dell'avversario e osservare l'intero corpo, cercando di avere una visione più ampia possibile. Anche quando ci si avvicina all'avversario, è importante mantenere la sensazione di guardare in lontananza, osservando l'intera figura dalla testa ai piedi. In questo modo, anche a distanza ravvicinata, si può osservare l'avversario senza dover spostare continuamente lo sguardo. Questa pratica aiuta a mantenere una visione globale dell'avversario e a rendere le proprie azioni meno prevedibili.

Mentre guardiamo l'intero corpo dell'avversario, ci sono due parti in cui si dovrebbe porre particolare attenzione: la punta della spada e il pugno. Se queste due parti non si muovono, l'avversario non può attaccare facilmente. Concentrarsi su queste due parti permette di prevedere in modo naturale l'attacco dell'avversario. Come si dice, *"gli occhi sono lo specchio dell'anima"* e ciò che si pensa si riflette negli occhi e nei movimenti del corpo. Quando si combatte con un avversario meno esperto, è importante guardare negli occhi per capire cosa sta pensando. Tuttavia, se l'avversario è più esperto, fissare gli occhi può essere rischioso poiché si potrebbe rivelare la propria intenzione.

In tal caso, si consiglia di guardare l'altezza della cintura o di tenere gli occhi semichiusi per osservare l'avversario senza rivelare troppo.

In alcune situazioni, come quando si desidera impegnarsi al massimo in un attacco, potrebbe essere necessario chiudere gli occhi e attaccare con determinazione, seguendo il detto *“Anche i gusci di castagno galleggiano sulle rapide se abbandonano il loro corpo alla corrente”*. Questo rappresenta il vero spirito dell'arte del kendo. Tuttavia, è importante comprendere chiaramente la verità riguardo al metsuke. Concentrarsi eccessivamente su dove guardare potrebbe portare a sospetti infondati. Quindi, è necessario prestare attenzione e trovare un equilibrio appropriato nella pratica del metsuke.

Nel Libro dei Cinque Anelli è scritto: *“Ci sono due modi di osservare: con un occhio attento al cuore dell'avversario (kan), e con l'altro occhio osservando la situazione complessiva del campo di battaglia (ken). Bisogna mantenere uno sguardo ampio e concentrarsi sulla situazione generale, giudicare l'atmosfera della battaglia e la forza e la debolezza dell'avversario, al fine di ottenere la vittoria”*.

I due modi di osservare, *“vedere con la mente/cuore (kan)”* e *“vedere con gli occhi (ken)”*, si riferiscono alla prospettiva dell'osservazione nel kendo. *“Vedere con il cuore”* implica guardare l'immagine generale, avere una visione d'insieme, mentre *“vedere con gli occhi”* implica concentrarsi sui dettagli visibili. *“Kan no Me Tsuyoshi = Fortificare lo sguardo kan”* significa porre maggiore enfasi sullo *“sguardo del cuore”*, cioè concentrarsi sull'aspetto più ampio e globale. In sintesi, si tratta di guardare l'intero quadro invece di concentrarsi solo sui dettagli, di utilizzare l'occhio interiore oltre all'occhio fisico.

Nel Densho Ittō-ryū è scritto: *“Quando vuoi vincere dal lato ura del nemico, guarda il lato omote della spada del nemico, il nemico difenderà l'omote rendendo il lato dell'ura vuoto”*.

Quando si cerca di colpire il men dell'avversario, è utile guardare deliberatamente il kote dell'avversario per attirare la sua attenzione sul kote e quindi sfruttare l'opportunità di colpire il men quando l'avversario è distratto. Questa è una tattica un po' rudimentale ma efficace e vale la pena imparare. Attraverso il syugyo, si dice che si può raggiungere l'apice dell'arte, dove *“il proprio sguardo diventa così potente da accecare gli occhi del nemico”*, impedendogli di guardare in faccia, proprio come il sole nascente che acceca gli occhi delle persone.

09. Le tecniche - Waza

Nel contesto del kendo, il termine “waza” può avere due significati distinti. Da un lato, “waza 技” si riferisce al perfezionamento tecnico, all'affinamento delle abilità. Dall'altro lato, “waza 業” si riferisce al metodo o all'approccio per colpire. Nel contesto menzionato, “waza 技” viene utilizzato come un mezzo per applicare il modo di colpire. Il kendo offre una vasta gamma di tecniche, e ognuno dovrebbe dedicarsi alla loro ricerca e pratica. Conoscere un'ampia varietà di tecniche può essere vantaggioso quando si affronta un avversario. È importante sperimentare e studiare costantemente per ampliare il proprio repertorio di tecniche utilizzabili in modo regolare e per perfezionarle nel tempo. Inoltre, durante l'allenamento, è importante identificare le proprie specialità personali, le tecniche in cui si eccelle o che si adattano meglio al proprio stile. Sviluppare queste specialità può fornire un vantaggio durante la pratica e le competizioni. Pertanto, è fondamentale concentrarsi anche su questo aspetto e cercare di coltivare le proprie abilità distintive.

Le persone che si trovano nel range di primo a quarto dan possono differire notevolmente nella presenza o assenza di una specialità personale. Coloro che possiedono una specialità personale possono godere di un vantaggio distintivo. Tuttavia, è importante fare attenzione perché concentrarsi eccessivamente sulla specialità personale può portare a una mancanza di varietà nelle tecniche, rendendo le altre meno efficaci. L'obiettivo ideale nel kendo è migliorare tutte le tecniche e diventare abili in ognuna di esse. Non dovrebbero esserci tecniche che non si riescono a eseguire, ma è importante riconoscere che ogni tecnica ha i suoi punti di forza e di debolezza. Essere troppo concentrati sulla specialità personale può aumentare la probabilità di successo in determinate situazioni, ma può anche rendere una persona vulnerabile in altre.

Se le tecniche si sviluppano in modo flessibile, si acquisirà la capacità di adattarsi a qualsiasi situazione e di ridurre al minimo il rischio di gravi fallimenti.

Esistono due tipologie di tecniche: Sen no Waza e Go no Waza. Le prime sono tecniche offensive, mentre le seconde sono tecniche di

contrattacco. Tuttavia, è importante dare rispetto alle tecniche di Sen no Waza e i principianti, in particolare, dovrebbero impegnarsi attivamente nella pratica delle tecniche offensive.

L'essenza del kendo risiede nel *“colpire il cuore dell'avversario con il proprio cuore”*, e ciò richiede un impegno costante nella pratica fino a raggiungere tale livello. È cruciale avere la motivazione per progredire gradualmente lungo il cammino verso il successo. Sebbene l'obiettivo massimo sia sconfiggere l'avversario con un singolo colpo valido, è altrettanto importante imparare ad utilizzare tecniche multiple, come ad esempio due o tre colpi consecutivi. Anche se non si riesce a farlo perfettamente, acquisire la capacità di eseguire tecniche consecutive rimane fondamentale per superare l'avversario. Inoltre, non fornirò spiegazioni dettagliate su tutte le tecniche qui. Pertanto, spero che ognuno possa approfondire la propria pratica e perfezionare le proprie tecniche consultando video, DVD e libri di istruzioni.

10. Maai

Nel kendo, il concetto di Maai rappresenta la distanza o l'intervallo tra l'avversario e se stessi nello spazio e nel tempo. È la dimensione creata dal movimento mentale dell'avversario, simile al centro di un pendolo che oscilla da sinistra a destra e su e giù. Anche se la distanza fisica tra sé e il proprio avversario può essere la stessa, attraverso l'effetto mentale, è possibile creare una situazione in cui l'avversario si trova in una posizione svantaggiosa mentre si è in una posizione vantaggiosa, e viceversa. Questo rappresenta l'essenza dello scambio di distanza e dipende dai movimenti interni della mente.

C'è un insegnamento dei nostri predecessori che dice: *“Più lontano dal nemico ma più vicino a sé”*. Il maai si riferisce generalmente alla distanza tra l'avversario e sé stessi. Nel kendo, *“issoku ittō no maai”* è la distanza di circa un ken (1,8 metri) tra sé e l'avversario, dove entrambi possono colpire l'altro con un solo passo e un solo colpo. Normalmente, le tecniche vengono applicate da questa distanza. Le distanze più vicine a questa sono chiamate *“chikama”*, mentre quelle più lontane sono chiamate *“tōma”*.

Quando ci si trova in *“tōma”*, si sperimenta una certa tranquillità sia in termini di distanza che di tempo, nonostante l'avversario stia attaccando. Tuttavia, quando si è in *“issoku ittō no maai”*, non si può abbassare la guardia poiché si dispone di un tempo molto limitato per reagire all'attacco dell'avversario. Anche quando si è in *“tōma”*, non si può abbassare la guardia se l'avversario è abile a muoversi rapidamente e ad avvicinarsi velocemente.

Da *“tōma”*, non è consigliabile avanzare verso l'avversario a meno che si abbia una buona gestione del proprio corpo e una buona agilità. Tuttavia, durante gli allenamenti, è sempre vantaggioso concentrarsi sulla pratica della distanza *“tōma”*. Quando si affronta un avversario che non è abile nel muoversi rapidamente, si può attaccare e successivamente mantenere una distanza in cui l'avversario non può colpire.

La distanza ravvicinata (chikama) è relativamente più facile da gestire, ma ritengo che sia particolarmente importante per i principianti concentrarsi sull'allenamento a distanza lontana (tōma). Durante questo tipo di pratica, quando l'avversario attacca dalla distanza *“issoku ittō no*

maai”, è possibile evitare di essere colpiti retrocedendo di un passo. Inoltre, se l'avversario attacca con un movimento ampio, invece di ritirarsi, è possibile schivare spostandosi a sinistra o a destra. Allo stesso modo, avvicinandosi rapidamente all'avversario, è possibile evitare di essere colpiti. Tutto ciò dipende dalla capacità di gestire la distanza dei due combattenti, ovvero di mantenere una distanza favorevole attraverso il movimento in avanti e all'indietro, a destra e a sinistra.

Anche se si desidera mantenere una distanza adeguata solo per sé stessi, l'avversario si muove costantemente, quindi è necessario adattarsi al suo gioco di strategie e conoscere la sua distanza preferita, così come la propria, al fine di mantenere costantemente una posizione favorevole. Questo è estremamente difficile da fare. In primo luogo, è fondamentale avere una conoscenza approfondita del proprio *“maai”*, poiché è possibile colpire efficacemente solo da quella determinata distanza. È importante acquisire una solida comprensione di ciò che è possibile o non è possibile fare a quella distanza attraverso la pratica quotidiana.

I principianti dovrebbero impegnarsi nell'apprendimento di come colpire da varie situazioni attraverso la pratica di kirikaeshi e uchikomi. È importante concentrarsi principalmente sulla pratica a distanza, ma è altrettanto essenziale studiare la tecnica del chikama. Nel kendo, ci sono tecniche specifiche per il combattimento a distanza e tecniche per il combattimento ravvicinato. È necessario esercitarsi a distanze diverse al fine di poter esprimere pienamente la propria forza in qualsiasi situazione che si possa presentare.

Musashi Miyamoto dice: *“La lettura anticipata della spada dell'avversario, chiamata “mikiri”, è la parte più importante sia nelle shiai che nei duelli reali. All'inizio, è necessario allenare appieno i movimenti del proprio corpo, ma una volta che si è acquisita una certa abilità, si deve praticare la lettura anticipata della spada avversaria, cercando di non muovere il corpo inutilmente e di non permettere alla spada nemica di toccarci.”*

Penso che la pratica dei Nihon Kendo Kata sia efficace per allenarsi nel mikiri. Anche se l'avversario attacca o punta la spada, non si fa mai toccare. Se non si è in grado di prevedere fino a dove arriverà la punta della spada, si verrà colpiti dall'avversario. La pratica dei kata include questo elemento importante, quindi è necessario esercitarsi con attenzione.

Recentemente sembra che i kata di kendo siano diventati solo una formalità. Penso che sia importante conoscere e considerare il significato dei kata.

11. Kata di Kendo giapponese

In ogni scuola di kenjutsu, fino all'invenzione delle armature (bōgu), i kata erano l'unico metodo di allenamento utilizzato. Si eseguivano i kata per correggere la postura, sviluppare la percezione, correggere le abitudini sbagliate, per fare in modo che l'hasuji della spada fosse corretto, per rendere i movimenti agili e veloci, per rendere gli attacchi precisi, per comprendere la distanza e per elevare il proprio spirito. Attraverso la pratica delle tecniche, sviluppavano la propria abilità su tutti gli aspetti dell'arte marziale.

Con l'avvento delle armature complete e la diffusione della pratica con le spade di bambù (shinai), l'importanza dei kata è gradualmente diminuita. Tuttavia, non c'è dubbio che ci siano molti benefici nello studio dei kata di ogni scuola e nel diventare abili in essi. Fino alla fine del periodo Edo, c'erano maestri che raggiungevano livelli eccezionali di abilità attraverso solo la pratica dei kata, senza mai praticare con lo shinai protetti dalle armature. In quel periodo, l'insegnamento del kendo cominciava sempre con lo studio dei kata. Successivamente, furono studiati i movimenti di base e i metodi di insegnamento, e oggi non è necessario iniziare con i kata, ma se si vuole diventare un maestro, lo studio delle tecniche è essenziale.

Nel 1911, era impossibile imparare le forme di ogni scuola, quindi è stato richiesto di stabilire una forma unificata che non fosse incline ad alcuna scuola, selezionando oltre 500 caratteristiche distintive di ogni scuola e le loro basi essenziali. Nel 1913 fu istituito il "Dai Nihon Teikoku Kendo Kata" con sette tecniche con tachi (spada) e tre con kotachi (spada piccola). Nel 1952, i "Dai Nihon Teikoku Kendo Kata" fu rinominati "Nihon Kendo Kata". Il 7 dicembre 1981 è stato redatto il "Nihon Kendo Kata Manual" (All Japan Kendo Federation) e nel 2002, il comitato per la diffusione dei kata di Kendo ha creato un documento chiamato "Materiale di seminario per i kata di Kendo giapponesi". Quando si praticano i kata di Kendo, è importante eseguirli con precisione e con una determinazione completa, senza abbassare la guardia neanche per un momento, come se si stesse affrontando un avversario con una spada vera e mettendoci tutta l'energia necessaria in accordo con i punti salienti delle tecniche.

Durante l'esecuzione dei kata di Kendo, è necessario avere una conoscenza del metsuke, della respirazione e del zanshin, e praticare con pieno spirito. Non dovrebbe finire con l'idea che *"i kata sono solo una mera formalità"*, ma dovrebbe essere possibile applicare questi principi anche nella pratica e nelle competizioni effettive di Kendo con lo shinai. Per questo motivo, è importante leggere attentamente il manuale dei *"Nihon Kendo Kata"* e fare molte ripetizioni durante l'allenamento, in modo da acquisire una comprensione dei principi dei kata di Kendo.

12. A proposito del Keiko (pratica/allenamento)

“*Keiko*” significa allenamento e si riferisce all’elaborazione e alla ricerca basate sugli insegnamenti dei predecessori. Anche nella pratica del Kendo, è importante riflettere, elaborare e condurre ricerche. Tuttavia, se si pensa troppo fin dalle fasi iniziali, le abilità non potranno crescere e si potranno creare incertezze mentali, che potrebbero persino ostacolare il progresso.

Nei primi anni di pratica del Kendo, è importante abituarsi all’allenamento stesso e concentrarsi sul fare ciò che viene insegnato senza pensarci troppo. L’importante è fare il maggior numero possibile di ripetizioni. Continuando con l’esercizio, i movimenti del corpo e le tecniche diventeranno naturali e miglioreranno progressivamente senza nemmeno accorgersene. Con il miglioramento delle abilità, spontaneamente sorgono domande che richiederanno ulteriori ricerche e miglioramenti, contribuendo così a progredire ulteriormente nella pratica.

Ci sono persone che praticano Kendo da molti anni senza pensare, limitandosi ad esercitarsi passivamente. Questo modo di fare non consente di fare progressi.

“*Keiko*” significa anche “*ingegno, ricerca, sforzo*”. Per assicurarci di veramente assimilare ciò che abbiamo pensato e studiato, dobbiamo impegnarci seriamente nella pratica, facendo attenzione a non cadere nella routine e nella pigrizia. Tuttavia, non è sufficiente solo pensare: non si può migliorare semplicemente facendo ripetizioni meccaniche. Ciò che pensiamo deve essere in linea con la pratica stessa. Ad esempio, durante l’esecuzione di una tecnica, potremmo colpire il bersaglio molte volte, ma non riuscire a ottenere un’azione perfetta. Alla fine, continueremo a ripetere la stessa cosa senza pensare, nonostante il gran numero di ripetizioni effettuate, perché manchiamo di ingegno e curiosità. Non basta solo pensare e studiare, è necessario esercitarsi e ripetere le tecniche molte volte per colpire il bersaglio correttamente. Nel Kendo, c’è un detto che recita “*jiri-icchi*”, ovvero “*armonia tra teoria e pratica*”. È importante mantenere questa armonia, e per farlo dobbiamo comprendere la teoria e poi metterla in pratica. L’unica soluzione è allenarsi in modo

continuo.

A volte sentiamo gli allievi dire frasi come *“Sono debole nelle competizioni ma forte negli allenamenti”* o *“Sono debole negli allenamenti ma forte nelle competizioni”*. Ritengo che questo modo di pensare sia molto sbagliato. L'allenamento non ha altro scopo se non quello di prepararsi per le competizioni. Si dice che lo scopo dell'allenamento sia perfezionare le tecniche, rafforzare la forza mentale o correggere le abitudini sbagliate, ma l'obiettivo finale è sempre quello di vincere le competizioni e superare gli avversari.

Il fine del Kendo non può essere limitato alla semplice ricerca della vittoria in una competizione, ma deve estendersi alla ricerca dell'essenza dello spirito che conduce alla via. Tuttavia, l'obiettivo finale non può essere separato dalla ricerca interiore sulla via del Kendo, che è la formazione dell'essere umano attraverso l'esercizio dei principi fondamentali della spada. Gli allenamenti e le competizioni sono inseparabili e devono essere affrontati con l'importante obiettivo di coltivare e perfezionare il proprio essere attraverso la pratica del Kendo, secondo i principi etici e filosofici proposti dalla Federazione Giapponese di Kendo.

Pertanto, è importante comprendere che se continuiamo a parlare di essere *“forti negli allenamenti e deboli nelle competizioni”* o viceversa, significa che c'è ancora un aspetto su cui dobbiamo lavorare per migliorare la nostra ricerca e pratica. Anche se vincere in una competizione è importante, durante gli allenamenti non dovremo sempre mettere la vittoria al primo posto. Le competizioni sono un'occasione per mostrare i risultati del nostro allenamento, mentre gli allenamenti sono un momento per imparare e perfezionarsi, attraverso la ripetizione delle tecniche e la correzione degli errori. È anche possibile allenarsi senza l'obiettivo della vittoria immediata. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare che gli allenamenti sono finalizzati alla preparazione per le competizioni.

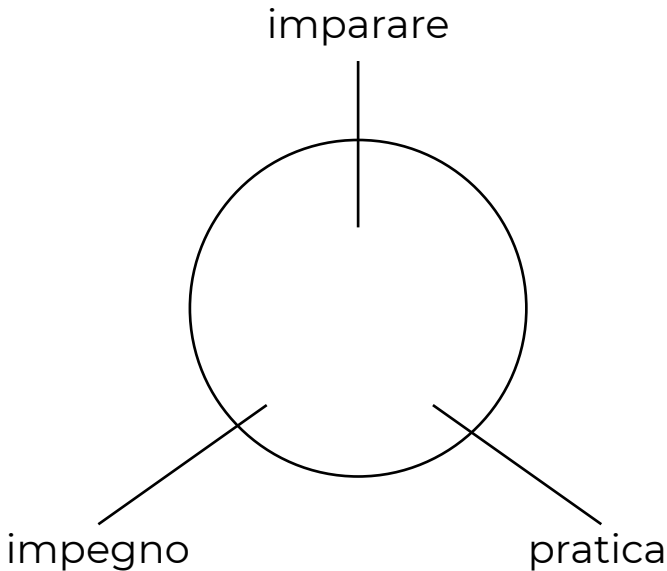
Queste sono alcune importanti regole da seguire durante gli allenamenti:

- Impostare degli obiettivi e cercare di allenarsi il più possibile per raggiungerli
- Mantenere una pratica leale e attenersi fedelmente ai fondamenti
- Sperimentare e approfondire la ricerca durante gli allenamenti
- Allenarsi contro avversari più abili di se stessi, per imparare e

migliorare

- Utilizzare al massimo le proprie energie fisiche e mentali durante gli allenamenti
- Allenarsi con compagni che hanno uno stile di combattimento diverso dal proprio
- Allenarsi anche con compagni meno abili di se stessi, senza abbassare il proprio livello
- Riflettere sugli allenamenti appena terminati e utilizzare queste riflessioni per migliorarsi la volta successiva
- Controllare regolarmente le proprie attrezzature e prestare attenzione alla sicurezza durante gli allenamenti.

Seguire queste regole durante gli allenamenti è molto importante. Il *"Sanbi no kurai"* (i tre livelli di apprendimento) è una parte del libro *"Shijūfushasho"* della Yagyū Shinkage Ryū e richiede un'impegnativa pratica integrata come mostrato nell'immagine seguente.



- Sforzarsi di assimilare e padroneggiare il contenuto dell'apprendimento di base durante la pratica.
- La pratica dovrebbe essere svolta fedelmente alla base e in modo costante, allenandosi al mattino e alla sera.
- Non esiste perfezione nella pratica del kendo. La pratica quotidiana dovrebbe essere condotta costantemente con ingegno.
- L'apprendimento, la pratica e l'ingegno non seguono un percorso lineare, ma sono interconnessi come una scala a spirale. Quindi, è importante impegnarsi costantemente nell'apprendimento, adattando il processo di apprendimento in modo intelligente, e poi dedicarsi alla pratica, personalizzando l'esercizio in base a ciò che è stato appreso. In questo modo, si può fare progressi non in modo lineare, ma seguendo un percorso a spirale.

Quando si pratica, si dovrebbe sempre cercare di praticare in armonia con la teoria e la metodologia (Riho), che si riferisce alla *“mente, al corpo e alla tecnica della spada.”*

- La mente si riferisce alla coltivazione di una mente calma e imperturbabile quando si affronta l'avversario.
- Il corpo si riferisce alla postura corretta e stabile durante l'attacco e la difesa, che permette di eseguire efficacemente le tecniche di spada e completare azione senza interruzione.
- La tecnica della spada si riferisce all'uso corretto dello shinai come fosse una vera spada, impiegando una varietà di tecniche per colpire accuratamente le parti del corpo dell'avversario con la parte corretta dello shinai (monouchi) e con la direzione della lama (hasuji) corretta.

È importante valutare personalmente se un colpo è efficace o meno, poiché un colpo ragionevole è considerato valido (yūkō-datotsu). Dobbiamo evitare di colpire inutilmente e prestare attenzione ai colpi dati con metà forza o spirito durante l'allenamento. Colpire senza motivo o dare colpi con metà forza era considerato un *“ashi-garu-geiko”* (allenamento da soldato semplice) e non era ben visto. Dobbiamo concentrarci e colpire ogni singolo colpo con grande attenzione e determinazione. L'allenamento ha il potere di rendere possibile l'impossibile. Sono convinto che coloro che perseverano costantemente nel loro sforzo, senza perdere di vista il proprio obiettivo, saranno in grado alla fine di padroneggiare il proprio kendo.

13. Mitori-keiko

Si dice che la tecnica abbia inizio dall'imitazione. È importante imparare le basi dei movimenti dei piedi, la gestione dello shinai, la gestione della distanza e le strategie dall'avversario attraverso il "*mitori keiko*" (osservazione dell'allenamento) e utilizzare ciò che si apprende per migliorare la propria pratica. Guardare gli allenamenti e le competizioni degli altri è altrettanto utile. Soprattutto ai livelli principianti, è importante osservare attentamente le performance degli esperti e cercare di imitare i loro punti di forza. Inoltre, non bisogna sottovalutare le lezioni e le competizioni con persone meno esperte di noi, poiché anche in quei contesti si possono trovare elementi di valore. Anche se non ci sono aspetti positivi evidenti, sicuramente ci saranno difetti o debolezze da cui trarre spunti di riflessione e miglioramento.

Tuttavia, al livello dei principianti può essere difficile comprendere le caratteristiche positive o negative in modo accurato. Per sviluppare la capacità di valutare tecnicamente e mentalmente le qualità e i difetti, è necessario raggiungere livelli intermedi o avanzati. A quel punto, diventa cruciale guardare molte lezioni e competizioni di diverse persone al fine di sviluppare una comprensione precisa. Senza questa comprensione accurata, non sarà possibile acquisire un kendo corretto. Pertanto, la pratica del "*mitori keiko*" (guardare e apprendere) è un requisito importante nel kendo.

Per quanto riguarda il metodo del mitori keiko, mentre si è principianti, una tecnica consiste nel concentrarsi sui punti chiave, come le mani, i piedi, le anche, la postura, ecc. e fare la pratica del mitori keiko su quel punto specifico.

Anche per quanto riguarda le tecniche, osservare e imitare le azioni durante gli allenamenti e le competizioni con avversari più forti può essere un metodo efficace. Tuttavia, diventa particolarmente importante quando si raggiunge un livello medio o avanzato sviluppare un occhio critico: individuare le debolezze e i punti di forza di un avversario, identificare i punti in cui attaccare per ottenere successo, comprendere come neutralizzare le tecniche forti dell'avversario e disarticolare la sua posizione difensiva. Tutte queste abilità

possono essere apprese attraverso un'osservazione attenta durante la pratica del *"mitori keiko"*.

Non solo le tecniche, ma anche il modo di impugnare lo shinai, la posizione degli occhi (metsuke), il kiai (voce), tutto può essere appreso attraverso la pratica della *"mitori keiko"*. L'importante è non farsi distrarre dal risultato dell'incontro o dall'emozione della vittoria o della sconfitta, ma piuttosto concentrarsi sul perché si è vinto o perso, o su come è stata eseguita una tecnica specifica, cercando di capirne il motivo. Si potrebbe sostenere che l'esercizio del 'mitori-geiko' fornisca un valore aggiunto superiore rispetto alla pratica con l'armatura nel kendo.

Attraverso la pratica del mitori keiko, si sviluppa la capacità di valutare rapidamente la forza dell'avversario con un solo sguardo, allenando gli occhi. Con l'esperienza, si diventa in grado di identificare i punti di forza e di debolezza dell'avversario con un solo sguardo. Inoltre, nel corso del tempo, si può persino arrivare a riconoscere la forza di una persona semplicemente osservandola, senza aver assistito a competizioni o lezioni di allenamento.

Per fare progressi nel kendo, è cruciale dedicarsi allo studio dei libri dedicati a questa disciplina e mettere in pratica quanto appreso per migliorare i propri punti deboli e potenziare le abilità. È fondamentale apprezzare l'importanza del mitori keiko, sfruttarne appieno i benefici e impegnarsi nell'esplorazione e nello studio costante. Questi sono i segreti per progredire nel kendo.

14. L'atteggiamento mentale prima della gara

Nella pratica del kendo, è cruciale sviluppare una postura mentale e fisica che ci permetta di affrontare qualsiasi avversario, ovunque e in qualsiasi momento. Credo fermamente che sia fondamentale adottare un atteggiamento mentale in ogni pratica quotidiana, trattandola come se fosse una vera e propria competizione. Colui che ha interiorizzato questa mentalità non ha bisogno di essere istruito su come affrontare una gara prima di essa. Tuttavia, poiché raggiungere questo stato mentale richiede tempo, vorrei discutere dell'importanza del focus prima dell'incontro.

Per quanto riguarda la mentalità prima dell'incontro:

- Prendersi cura del proprio stato mentale e cercare di raggiungere il miglior stato possibile.
- Prendersi cura della propria salute fisica e cercare di raggiungere il miglior stato possibile.

È importante prepararsi mentalmente e fisicamente per raggiungere il miglior stato possibile prima di un incontro. Questo atteggiamento dovrebbe essere un obiettivo costante nel kendo, sia per il corpo che per la mente. Tuttavia, prima di un incontro, assume un'importanza particolare. A meno che non si sia una persona eccezionale, è necessario dedicarsi alla preparazione mentale e fisica per affrontare l'incontro nel migliore dei modi. Senza una adeguata preparazione, possono sorgere diverse difficoltà durante un incontro, come la mancanza di tensione nei confronti dell'avversario, eccessiva rigidità, agitazione, paura e mancanza di agilità nei movimenti. Evitare l'imprudenza è fondamentale in ogni cosa, poiché anche le persone estremamente esperte possono essere sconfitte a causa di un momento di imprudenza. Quando la data di un incontro è stabilita, è importante prendersi cura della preparazione mentale e fisica durante gli allenamenti. Quando si è motivati a vincere o si sente una forte necessità di farlo, naturalmente si diventa più seri e ci si impegna nello studio e nell'esplorazione di diverse tattiche. Penso che praticare la preghiera in un santuario, adottare un comportamento rispettoso, unificare la propria mente e indossare

un amuleto siano metodi efficaci per indirizzare la propria mente in una direzione positiva. Inoltre, ritengo che simulare la situazione che si affronterà durante l'incontro, compresa la data e l'avversario, non sia mai tempo sprecato.

Il giorno della competizione, sarebbe consigliabile cercare modi per mantenere un umore allegro, ad esempio ascoltando musica che ci piace. È anche importante prendersi cura del proprio corpo, evitando di mangiare e bere troppo e assicurandosi di avere una quantità sufficiente di sonno. Nell'area di gara (shiai-jo), è necessario osservare attentamente l'ambiente circostante, percepire l'atmosfera e concentrarsi silenziosamente mentre si aspetta il proprio turno. In quel momento, è importante fare attenzione a non perdere la concentrazione a causa di chiacchiere o distrazioni. Prima della competizione, sarebbe utile fare esercizi di preparazione e rilassamento per familiarizzare con il proprio corpo. Inoltre, l'ingresso nell'area di gara dovrebbe essere pianificato adeguatamente, arrivando al momento giusto, poiché una preparazione affrettata potrebbe causare affaticamento, mentre un ritardo potrebbe causare agitazione. Durante la competizione, è importante dare il massimo con fiducia, senza sottovalutare un avversario debole o temere un avversario forte.



15. L'atteggiamento mentale dopo la gara

Credo che ci siano pochi momenti nella vita di un kendoka in cui si può avere una gara perfetta. Anche in quella gara perfetta, se guardiamo indietro e riflettiamo, potremmo scoprire molte insoddisfazioni. Se ci accontentiamo solo della nostra prestazione in gara, penso che dovremmo riflettere di più su noi stessi. *“Vincere e montarsi la testa”* significa avere obiettivi troppo modesti, quindi è importante valutarci alla luce degli ideali. In questo modo, anche in una gara vinta, possiamo individuare difetti ed errori. E soprattutto, se perdiamo una gara, riflettere sugli eventi è molto significativo. Anche se vinciamo la gara, potremmo perdere molte opportunità che avremmo dovuto cogliere durante la stessa. Questo significa che non abbiamo avuto una gara ideale. Dobbiamo riflettere sulla nostra postura, tecnica, prontezza mentale e qualità del movimento. È difficile esprimere appieno le nostre qualità. Tuttavia, se perdiamo ma abbiamo espresso appieno il nostro potenziale, allora possiamo essere soddisfatti. Al contrario, se vinciamo ma non abbiamo espresso il nostro potenziale, dobbiamo riflettere seriamente senza essere troppo contenti della vittoria.

Anche se si vince o si perde, l'obiettivo durante la competizione è quello di mettere in gioco tutte le proprie forze. Penso che i kendoka di alto livello diano sempre il massimo anche contro avversari meno esperti.

Ieyasu Tokugawa disse: *“Un guerriero che non si lascia distrarre anche se meno abile è più affidabile di uno abile ma distratto”*. È cruciale comprendere che non si deve mai sottovalutare l'avversario né avere paura di affrontarlo. Dopo il combattimento, è fondamentale analizzare e valutare la propria prestazione, sia in caso di vittoria che di sconfitta. È necessario esaminare come è stata ottenuta la vittoria o perché si è subito una sconfitta. Dopo il combattimento, è importante guardarsi in modo critico e riflettere sul proprio comportamento. Inoltre, ascoltare le critiche dei propri insegnanti, anziani o altre persone può rappresentare una preziosa fonte di apprendimento per i futuri allenamenti.

16. L'opportunità di Datotsu (colpire)

Nelle competizioni di kendo, penso che ci siano sempre 3 o 4 opportunità per vincere, ma se queste opportunità vengono perse diventa difficile ottenere la vittoria. Il vincitore ha una buona comprensione delle opportunità e delle situazioni in cui può ottenere la vittoria. Nel *“Kempō-gekishiron (di Kagechika Mori)”*, queste situazioni di vittoria vengono indicate come *“Shioai”*, che significa *“opportunità”*. Per cogliere queste opportunità, è necessaria una grande prontezza di riflessi, altrimenti si perderà l'occasione di vincere. Ci sono molte situazioni in cui si può cogliere l'opportunità, come *“colpire quando si vede un'apertura nell'attacco dell'avversario, colpire quando l'avversario ha dei dubbi, colpire quando l'avversario rimane fermo, colpire quando l'avversario si sposta in avanti e colpire attirando l'avversario”*.

Opportunità (shioai) di colpire in una gara

- Osservare la guardia dell'avversario, scomporla e colpire.
- Conoscere le mosse migliori dell'avversario e colpire evitandole.
- Individuare le abitudini dell'avversario e colpire.
- Mirare al debana/degashira dell'avversario per Colpire.
- Prestare attenzione alla distanza tra sé e l'avversario: *“più lontano dall'avversario, più vicino a sé stesso”*.
- Attirare l'attacco dell'avversario e colpire.
- Quando la difesa dell'avversario è forte, colpire con una combinazione di colpi.

È fondamentale apprendere accuratamente gli insegnamenti dei nostri predecessori. Tuttavia, è importante considerare che le opportunità di vincere possono anche essere opportunità di perdere. Quello che è uno *“shioai (opportunità)”* per noi stessi è anche uno *“shioai”* per l'avversario. C'è un detto che recita: *“In ogni vittoria c'è una sconfitta e in ogni sconfitta c'è una vittoria”*.

Nel *“Heihō Sanjūgo Kajō”* (I trentacinque punti dell'arte della guerra) si afferma: *“Significato di “En no Atari (destino del colpo)”*. Parlando dell'attaccare e del difendere, il momento critico in cui l'avversario si avvicina per tagliare con la sua spada è sia un'opportunità per me di

contrattaccare con la mia spada, sia una situazione in cui posso evitare o respingere l'attacco. Sia che io contrattacchi, eviti o respinga, devo sempre considerare la lama della spada che colpisce l'avversario come l'elemento cruciale. Tutto ciò che faccio, sia che metta la mia spada sopra la sua, sia che eviti o colpisca, deve tutto essere finalizzato a colpire l'avversario. La mia mente, il mio corpo e la mia spada devono essere costantemente orientati verso l'intento di colpire. È necessario esaminare attentamente tutte queste situazioni." Le parole di Musashi Miyamoto sono davvero profonde, come ci si potrebbe aspettare da un maestro così esperto: *"Tutto è il en (destino) della tua spada che colpisce il nemico"*. Pertanto, non c'è bisogno di un'occasione o di una situazione particolare ed è importante addestrarsi costantemente a considerare ogni momento come un'opportunità (shioai) per combattere con il proprio avversario. Il compianto Maestro Yūji Ikeda Hanshi mi ha insegnato che l'opportunità di colpire è l' *"odore"*. All'epoca ho avuto difficoltà a capirlo, ma praticando sempre di più mi sono reso conto che poter trovare e cogliere le opportunità di colpire guardano le espressioni facciali, i movimenti e le mosse dell'avversario durante gli attacchi e le difese, e che queste erano le situazioni in cui sentire l' *"odore"* di cui parlava Ikeda-sensei. Vorrei continuare a ricercare il significato dell' *"odore"* nei miei allenamenti futuri.

17. A proposito di Fūkaku

Penso che il fūkaku (fascino/personalità) non sia qualcosa che si acquisisce facilmente solo attraverso la pratica del kendo. È qualcosa che viene naturalmente sviluppato nel corso degli anni, quando la mente e la tecnica si sono consolidate. Ritengo che l'hinkaku sia un elemento essenziale del fūkaku, incarnando l'elevatezza e la bellezza. Nel kendo corretto e serio, che lascia un'impressione duratura e percepibile come nobiltà ed eleganza, si trova questo hinkaku. Essere corretti e seri è un tratto nobile che si manifesta quando si raggiunge uno stato di vuoto mentale, senza pensieri e con l'abbandono dell'ego, alla ricerca del vero kendo. Credo che la correttezza e la serietà siano elementi cruciali per la dignità, unite a un atteggiamento ordinato e a una pratica costante e impegnata. Affrontare gli avversari forti senza paura e senza sottovalutare quelli deboli, mantenendo una tecnica impeccabile e senza agitazioni, contribuisce a sviluppare naturalmente la dignità. Inoltre, penso che la vera dignità e nobiltà derivino dalla personalità di una persona. Dobbiamo sempre cercare di migliorare nella pratica quotidiana e aspirare a uno stile di kendo dignitoso.

Le regole per una buona pratica sono le seguenti:

- La postura e la guardia (Kamae) devono essere corrette e non forzate.
- Fedeltà ai fondamenti e avere molta energia.
- La concentrazione mentale (spirito) deve essere piena.
- Ridurre al minimo gli attacchi inutili e catturare le opportunità di attacco in modo naturale.

Durante la pratica intensa, può capitare di sentirsi più deboli. È comune anche perdere in competizioni o subire colpi durante l'allenamento. Tuttavia, per diventare veramente forti, è essenziale impegnarsi in una pratica accurata. È interessante notare come le cose giuste e positive richiedano spesso un lungo percorso, ma alla fine portino alla vittoria. Dopo molti anni di allenamento, è facile cadere in fraintendimenti, come cercare di colpire con astuzia o fare le cose

a modo proprio. Questo può portare allo sviluppo di cattive abitudini e rendere sempre più difficile vincere o colpire efficacemente. Questa sfida mette in evidenza la complessità del kendo. È a questo punto che si comprende l'importanza di essere seri e fedeli ai fondamenti corretti.

Il percorso (dō) ha un aspetto prezioso che ritengo sia profondamente significativo. Capire questo aspetto in modo approfondito è di grande importanza. Continuando con l'atteggiamento mentale corretto, la pratica accurata e la perseveranza, si progredisce naturalmente e si acquisisce dignità. La differenza nella dignità tra coloro che vedono il kendo solo come un mezzo per colpire gli avversari e coloro che cercano di raggiungere un alto livello di spiritualità attraverso il kendo diventa evidente sia nelle competizioni che nell'allenamento. È inoltre necessario sviluppare un "*kigurai*" (comportamento dignitoso e rispettoso) per acquisire dignità.

Nel Libro dei Cinque Anelli, si afferma che è necessario trattare i propri avversari come se fossero i propri soldati e agire di conseguenza. Si sottolinea l'importanza di muovere gli avversari a proprio piacimento, come un comandante che dirige i propri soldati. È un concetto che richiede una strategia attenta e una comprensione profonda della dinamica del combattimento.

Il giusto temperamento, il *kigurai*, è fondamentale per dominare l'avversario nel kendo. È attraverso il *kigurai* che si acquisisce la capacità di sopraffare l'avversario. Quando si affronta l'avversario con un *kigurai* saldo e risoluto, si è in grado di controllarlo liberamente e di percepire la sua falsità e la verità dei suoi movimenti. L'obiettivo è diventare kendoka che abbiano raggiunto il livello della maestria, dove il *kigurai* è pienamente sviluppato e si manifesta nella capacità di dominare gli avversari con precisione e determinazione.

18. A proposito di Zanshin

“Zanshin” significa lasciare la mente concentrata dopo il colpo, cioè non abbassare la guardia dopo aver colpito.

Nel “Ittōryū no densho” (Il manuale di Ittōryū) si parla di due tipi di “zanshin” (la perseveranza mentale). Il primo dice:

“Zanshin significa mantenere la mente concentrata anche dopo aver ottenuto una vittoria completa. È un insegnamento che avverte di non abbassare la guardia. Anche se si è riusciti a colpire o tagliare con successo, non importa quanto l'avversario sia abile, è difficile prevedere cosa possa accadere, poiché vi sono molti esempi storici in cui sono accaduti imprevisti, anche quando si è sconfitto e si è ottenuto la testa del nemico. Pertanto, non bisogna mai abbassare la guardia dopo una vittoria completa, ecco cosa si intende per zanshin.”

Nelle competizioni attuali, anche se è inevitabile effettuare un certo hikiage, ritengo che sia importante mantenere il concetto di “zanshin”. I movimenti superflui che indicano una vittoria in modo eccessivo (hikiage eccessivo) possono compromettere il concetto di “zanshin” e in alcuni casi possono persino annullare un attacco efficace. Nonostante ciò, durante un incontro, è comprensibile che sia necessario effettuare un certo hikiage. Tuttavia, anche durante l’hikiage, non si deve dimenticare il concetto di “zanshin”. Un hikiage scorretto si verifica quando il hikiage avviene dopo un attacco insufficiente, quando si mostra la schiena all’avversario o si distoglie lo sguardo dall’avversario. Questo tipo di hikiage senza “zanshin” non è accettabile. È fondamentale mantenere sempre un concetto di “zanshin” che permetta di rispondere all’avversario.

Il secondo tipo di “zanshin” consiste nel colpire con tutto il corpo e l’anima senza lasciare traccia di sé. E dice:

“Zanshin” è il concetto di colpire senza esitazione né esitazione. Significa colpire con coraggio e determinazione anche in situazioni in cui sembra impossibile colpire. “Senza lasciare il cuore” significa abbandonare l’ego e liberare la mente. L’abbandono si riferisce al ritorno alla mente originaria. In situazioni critiche, può sorgere il dubbio e potrebbe non essere possibile eseguire immediatamente

te la tecnica appropriata. In tali momenti, si può perdere l'incontro, anche se si avrebbe potuto vincere. Tuttavia, attraverso la pratica diligente e costante (syugyo), si può raggiungere la vittoria in modo naturale anche in momenti di crisi. Vincere in modo naturale significa colpire il fushi, il punto giusto al momento giusto. Quando un falco cattura la sua preda, sta colpendo il fushi. Nell'arte della spada, lo stesso concetto si applica: se non si colpisce il fushi, non si tratta di una vittoria autentica. Se si riesce a colpire il fushi, si è sicuri di vincere in qualsiasi momento. "Rinunciare al bene e fare il male, fare il male per conoscere il bene" significa abbandonare le nostre limitazioni e tornare alla nostra intenzione originaria di combattere senza restrizioni. Tuttavia, quando si colpisce, non bisogna pensare fin dall'inizio di abbandonare il proprio cuore. Se si lascia andare il cuore durante l'attacco, si può lasciarsi sopraffare da esso e non si sarà in grado di colpire con una mente aperta, e l'avversario può trarne vantaggio. Si dice che se si abbandona il cuore, il cuore rimarrà o tornerà.

Quando si getta via l'acqua da una tazza da tè, se la si getta con tutta la forza e la determinazione, con l'intenzione di gettare via tutta l'acqua in un colpo solo, rimarrà comunque una goccia d'acqua. Allo stesso modo, quando si colpisce un avversario, se si abbandona tutto e si colpisce con tutta la forza, rimarrà una goccia del Ki. Questo è lo zanshin.

Senza rendersene conto, colpire senza il senso di zanshin, lasciando andare la mente, lo zanshin si sviluppa naturalmente. Questa è la ragione per cui nella nostra scuola l'importante è "abbandonare sé stessi" e quindi "ritornare a sé", senza risparmiarsi. Questo costituisce un elemento cruciale dell'insegnamento profondo dell'arte."

Sembrerebbe che ciò che viene insegnato vada in contrasto con l'idea di colpire lasciando il cuore dietro di sé. Tuttavia, se colpisci senza abbandonare il cuore, il cuore rimarrà dopo il colpo. Credo che questo sia un aspetto che merita di essere studiato. L'obiettivo ideale è quello di non abbassare mai la guardia in nessuna situazione, e se si riesce a raggiungerlo, potrebbe non essere necessario avere lo zanshin.

19. Le regole dell'insegnante

Il ruolo dell'insegnante nel Kendo è di enorme importanza, poiché il suo approccio e il metodo di insegnamento possono influenzare la scelta dell'allievo di continuare o abbandonare il percorso. Pertanto, l'insegnante deve essere sempre consapevole della grande responsabilità che ricopre. È essenziale che l'insegnante si dedichi costantemente alla coltivazione del proprio spirito e al perfezionamento delle abilità tecniche, cercando di essere un modello da seguire e guidando gli allievi nel loro sviluppo.

Gli allievi, imparando le basi corrette fin dalle prime fasi, possono rafforzare la loro motivazione nell'apprendimento e migliorare gradualmente nel tempo. Tuttavia, l'insegnante e il suo metodo possono influenzare positivamente o ostacolare la crescita di coloro che hanno il potenziale per progredire. È quindi importante per l'insegnante studiare i metodi di insegnamento non solo per il successo degli allievi, ma anche per la propria crescita personale. Come si suol dire, *“insegnare è metà dell'apprendimento”*.

Inoltre, l'insegnante deve prestare attenzione alle capacità individuali di ciascun allievo e fornire una guida personalizzata, adattando il proprio approccio alle necessità specifiche. Poiché gli allievi progrediscono, è inevitabile che si sviluppino abitudini sbagliate, quindi l'insegnante deve impegnarsi a correggerle e assicurarsi che le tecniche vengano eseguite correttamente.

D'altra parte, l'insegnante deve cercare di estrarre il massimo dalle capacità degli allievi più talentuosi, fornendo loro un insegnamento di livello superiore. In questo modo, si contribuisce alla formazione dei futuri leader nel mondo del Kendo e allo sviluppo stesso del Kendo come disciplina.

Quando l'insegnante pratica con l'allievo, dovrebbe utilizzare il tōma per permettere all'allievo di colpire da lontano se tende a combattere da vicino. Se l'allievo non è abile nel chikama, l'insegnante dovrebbe invece concentrarsi sulla pratica delle tecniche da vicino. È importante analizzare le tecniche errate e incoraggiare l'uso delle tecniche corrette.

Inoltre, l'insegnante deve prestare attenzione alla salute mentale degli al-

lievi, offrendo supporto a coloro che ne hanno bisogno e aiutando a stabilizzare quelli che sono troppo aggressivi. Gli insegnanti di Kendo devono occuparsi non solo dell'aspetto tecnico, ma anche della salute mentale dei loro allievi. In questo modo, gli insegnanti stessi possono continuare a crescere ulteriormente.

Come insegnante, è importante prestare attenzione a non trascurare il proprio allenamento e il proprio progresso, altrimenti si rischia di non essere in grado di offrire ai propri studenti il miglior supporto possibile. Un insegnante non dovrebbe mai dimenticare lo spirito di *"apprendista e maestro che camminano insieme"*. Durante l'allenamento, penso che sia più utile allenarsi con qualcuno più bravo di sé stessi, anziché con qualcuno meno bravo. Con l'aumentare del proprio livello di abilità, potrebbero diventare sempre meno le persone più brave di sé con cui allenarsi. Pertanto, trovare modi per trarre vantaggio dall'allenamento con qualcuno meno bravo di sé è una considerazione importante per un insegnante. Inoltre, alcuni insegnanti potrebbero avere la tendenza a voler modellare tutto secondo la loro forma, ma durante l'allenamento, ogni persona è diversa e ha abilità, caratteristiche fisiche e personalità diverse. È importante lavorare per far emergere le caratteristiche individuali dei singoli, in modo che ognuno possa esprimere la propria unicità durante l'allenamento.

I requisiti per un insegnante sono:

- Essere un membro rispettabile e responsabile nella società.
- Conoscere bene le tecniche del kendo.
- Insegnare con convinzione e passione.
- Essere "Shi-tei-dōkō (apprendista e maestro che camminano insieme)".
- Avere come obiettivo un'educazione continua per tutta la vita.
- Mettere l'accento sull'insegnamento dei fondamentali del kendo.
- Sviluppare e migliorare costantemente metodi di insegnamento efficaci ed efficienti.
- Avere una grande conoscenza dell'arbitraggio.
- Motivare gli allievi, facendo sperimentare loro il senso di realizzazione personale.
- Prestare attenzione alla sicurezza e impegnarsi per prevenire infortuni e incidenti.

L'insegnante deve sempre avere come obiettivo la ricerca e la comprensione dei principi corretti attraverso la pratica costante e la ricerca della perfezione.

20. Jitoku

Ho cercato di riassumere ciò che ho imparato durante la mia pratica di Kendo, comprendendo sia gli aspetti tecnici che quelli mentali, e ho cercato di spiegare l'importanza fondamentale della formazione. Tuttavia, sento che ci sono ancora alcuni punti che non riesco ad esprimere adeguatamente a parole e che mancano ancora molti altri aspetti da esplorare. Alla fine, è un punto che non ho ancora del tutto compreso. La cosa affascinante del Kendo risiede nel concetto di Jitoku, che rappresenta la realizzazione attraverso l'esperienza personale. Non si tratta di qualcosa che si può *“capire”* semplicemente perché viene insegnato, né si può *“realizzare”* solo perché si comprende la teoria. È un aspetto che si può acquisire solo attraverso una pratica approfondita e l'esperienza diretta nel Kendo. Il contenuto del Jitoku può variare da persona a persona, a seconda del loro livello di esperienza, ma l'approccio individuale è ciò che fa davvero la differenza.

Nel libro *“La misteriosa arte del gatto - Il gatto addormentato”*, si legge:

“Il maestro vi dice solo ciò che sa e vi insegna la sua verità, ma spetta a voi ottenere la vera verità, chiamata auto-acquisizione (Jitoku)”. Non è possibile raggiungere la vera essenza del kendo solo imparandolo da altri. Ritengo che si possa raggiungere la padronanza della via della spada solo affrontando il kendo in prima persona, riflettendoci seriamente e sperimentandolo.

21. L'importanza degli ultimi ritocchi nell'allenamento

La pratica del kendo segue una serie di fasi: si inizia con un riscaldamento, poi si passa a suburi, kirikaeshi, allenamento di base, pratica delle tecniche, allenamento libero, pratica di combattimento, uchikomigeiko (uchikomi-keiko), kakarigeiko (kakari-keiko) e infine si conclude con kirikaeshi. Dopo questa serie di fasi, è molto importante dedicare tempo alla fase di perfezionamento. Ciò permette di rivedere la propria postura, la propria determinazione, la distanza e la tecnica di attacco, e di rafforzare il proprio corpo. Un attacco deciso e preciso a partire da una buona postura richiede una perfetta coordinazione tra la mente, la spada e il corpo (Ki Ken Tai no Ichhi), e darà luogo a un'efficace tecnica di attacco. Inoltre, penso che la forza e la bellezza della propria postura di fronte all'avversario conducano a un kendo di grande stile (fūkaku).

Ci sono vari esercizi per la fase di perfezionamento della tecnica: Ci sono l'uchikomigeiko, il kakarigeiko, e varie altre forme di pratica. Nell'uchikomigeiko, è importante che il kakarite esegua la tecnica con un movimento che unisce mente, spada e corpo (Ki Ken Tai no Ichhi), concentrandosi sulla parte del corpo indicata dal motodachi. Il motodachi non solo indica l'opportunità di attaccare, ma anche crea un'atmosfera di energia per incoraggiare il partner ad attaccare (aiki).

Durante il kakarigeiko, il kakarite deve concentrarsi intensamente sulla propria tecnica, mostrando una determinazione ferrea. Al contempo, il motodachi deve adattarsi alla distanza, alla posizione del corpo e all'attacco del proprio partner, cercando di creare un'opportunità di attacco nel caso in cui il partner esegua un attacco corretto e correggendo, se necessario, se l'attacco non è preciso. È fondamentale creare una connessione con il proprio avversario (aiki), attirando la loro attenzione e rafforzando il proprio spirito attraverso l'impatto fisico. Anche il motodachi richiede uno sforzo supplementare. È importante utilizzare posture e tecniche di risposta che rendano l'uso del corpo più fluido contro gli attacchi del partner (kakarite) che si sta allenando. L'aigakari (ai-kakari) è una pratica in

cui entrambi i partecipanti eseguono attacchi reciproci, mettendo alla prova le loro abilità, la forza e la resistenza fisica. Questo tipo di allenamento permette di migliorare notevolmente la forza mentale e fisica di entrambi i partecipanti. In entrambe le forme di pratica, sia il kakarigeiko (kakari-keiko) che l'aigakari (ai-kakari), è richiesto mettere tutto se stessi in un breve lasso di tempo e affrontare il proprio avversario. Non si può sperare di migliorare se ci si lascia sopraffare dalla fatica, dal dolore, dalla stanchezza o da un atteggiamento mentale di abbandono durante l'esercizio. Per diventare più forti, è essenziale impegnarsi appieno durante l'allenamento finale.

22. Fare la differenza nella vita quotidiana

“Attraverso la dedizione costante durante le quattro stagioni dell'anno (Gotsugotsuji syunkasyuntō)”, si creerà un divario tra sé stessi e gli avversari.

Durante il seminario di formazione all'ottavo dan, il maestro Tateo Morishima disse: *“La vera sfida del kendo inizia dall'8° dan”*. Se applichiamo questo alla mia attuale pratica di kendo, penso che sia necessario passare dalla fase in cui la mia mente, abilità fisiche e tecniche sono al loro apice, alla fase in cui devo affrontare la sensazione di declino fisico durante l'allenamento e concentrarmi invece sulla pratica mentale e tecnica.

Nella vita di tutti i giorni, caratterizzata da numerosi impegni, è importante trovare il modo di integrare il kendo e sfruttare le competenze acquisite per migliorare il proprio kendo stesso. Sia la ricerca del kendo che la sua pratica richiedono impegno e dedizione costanti. Sono convinto che sia possibile approfondire la comprensione dell'essenza del kendo attraverso un metodo personale di impegno quotidiano, permettendoci di distinguerci ulteriormente.

Utilizzare il tempo in modo efficace.

È interessante notare come, quando disponiamo di molto tempo, tendiamo a rimandare gli allenamenti e trascurare la pratica. Tuttavia, quando ci avviciniamo agli esami o alle competizioni, ci impegniamo seriamente nell'allenamento. Penso che sarebbe utile organizzare un ciclo di allenamento pianificato in modo da poter praticare la spada in modo graduale e costante. Durante gli anni che mi hanno condotto all'esame per l'ottavo dan, mi sono dedicato ad allenamenti intensi e concentrati, tanto da temere di ammalarmi a causa della loro intensità. Questo perché ho capito di non avere un piano organizzato personalizzato. Di recente, a causa di una vita frenetica, spesso non ho il tempo di allenarmi nemmeno per un'intera settimana. Pertanto, ho modificato il mio piano di allenamento per creare un ciclo mensile. Anche se il contenuto non è cambiato molto, mi sono impegnato a frequentare regolarmente il dojo e, quando lavoro nel centro di Osaka, a recarmi presso l'Osaka Municipal Shūdō-Kan. Modificando leggermente il mio piano di

allenamento, sono stato in grado di affrontare le sfide in modo più stabile e migliorare la qualità del mio allenamento per superare le mie difficoltà personali. Sto facendo del mio meglio per integrare al meglio il tempo limitato che ho per l'allenamento del kendo.

Sfruttare il tempo di pendolarismo.

A causa del fatto che trascorro la maggior parte del tempo in macchina, diventare sedentario è inevitabile. Inoltre, con l'avanzare dell'età, non posso negare il deterioramento del mio corpo. Questo deterioramento fisico si riflette anche durante gli allenamenti di kendo, dove mi sforzo nonostante provi dolore ovunque. Pertanto, ho deciso di passare al pendolarismo in treno a partire da aprile. In questo modo, posso combattere la sedentarietà e allo stesso tempo contribuire al miglioramento del mio kendo. Pedalo in bicicletta per circa quindici minuti dal mio domicilio alla stazione, salgo le scale saltando un gradino alla volta e mi muovo velocemente durante i cambi dei treni, cercando di fare esercizio fisico in ogni modo possibile. Anche durante il viaggio in treno, cerco di mantenere una postura eretta, come nel kamae, e utilizzo la respirazione diaframmatica per adattarmi alle scosse del treno.

Allenamento a casa (tachigeiko)

Anni fa, ho imparato dal maestro Masao Sakudo l'importanza dell'allenamento individuale e come eseguirlo utilizzando una tecnica chiamata "*tachigeiko*" o "*tachi-keiko*". Questo tipo di allenamento può essere svolto con o senza shinai e solitamente richiede da cinque a dieci minuti al giorno, dato che spesso si ha poco tempo a disposizione.

Personalmente, mi alleno di fronte a un pilastro della casa o, a volte, con un albero nel giardino. Cerco di visualizzare un avversario di fronte a me e concentrare tutta la mia energia in una postura che possa sopraffarlo. In questo modo, credo di aver acquisito una respirazione naturale e di aver potenziato l'energia in tutto il mio corpo, guadagnando maggiore sicurezza in me stesso.

Inizialmente, ho avuto dei crampi alla schiena a causa della posizione ripetitiva e talvolta mi sentivo demotivato nonostante il breve tempo di allenamento. Ma ora, dopo aver continuato questo allenamento regolarmente, sono in grado di adattare facilmente la mia posizione a qualsiasi tipo di avversario. Credo che questo sia il risultato del tachigeiko che ho continuato a praticare.

Lavoro e la competizione seria, il Kendo è in secondo piano

Al lavoro, il Kendo assume un ruolo secondario. Potrebbe essere



considerato come *“allenamento mentale”* in relazione al mio lavoro. Sebbene io sia specializzato nel Kendo, non è la mia professione principale. Sono ancora attivo come preside di una scuola elementare e devo svolgere il lavoro di educatore per i bambini. Credo di poter offrire ai bambini un’educazione che stimoli i loro sogni e speranze, integrando ciò che ho imparato attraverso il Kendo nella gestione scolastica. Tuttavia, ci sono alcune cose di cui gli specialisti devono tenere conto. Ciò che devono evitare è di trasformare il proprio ambiente lavorativo in una competizione. Indipendentemente dalle proprie competenze nel proprio campo di specializzazione, nessuno presterà attenzione.

Nel nostro ambiente di lavoro, ci sono molte questioni, contenuti e relazioni umane da gestire. Ritengo che coloro che praticano il Kendo debbano essere in grado di gestire efficacemente le dinamiche lavorative. Inoltre, quando ci si trova ad affrontare decisioni difficili che non possono essere condivise o discusse con altri a causa della propria posizione, la forza mentale e la capacità di giudizio acquisite attraverso il Kendo diventano preziose. Imparando a comprendere tutti gli elementi in gioco e a rispondere di conseguenza, si può guadagnare la fiducia degli insegnanti, dei bambini, dei genitori e della comunità. Credo che questo porti a essere valutati come *“persone che praticano il Kendo sono diverse”*.

Inoltre, sviluppare abilità di comunicazione sul luogo di lavoro è un elemento importante per crescere nel Kendo, al pari di praticare il Kendo senza impugnare la spada. È necessario essere costantemente consapevoli dei sentimenti degli altri, comprendere la situazione e talvolta adottare un atteggiamento compassionevole verso gli altri. Credo che impegnarsi seriamente sia nel lavoro che nel Kendo porterà allo sviluppo di individui con una grande portata e al Kendo con una grande profondità.

23. Vincere con una tecnica decisa e determinante (uchikiru)

1) Qual è la cosa più importante per eseguire una tecnica conclusiva?

“*uchikiru*” significa tagliare/colpire con un forte slancio. Ci sono diversi fattori importanti da tenere presente: ① il rilassamento (mantenere una posizione di guardia rilassata), ② la velocità (passare da fermo a in movimento rapidamente), ③ l'equilibrio (mantenere corpo e spada in sintonia), ④ il ritmo (tempo) e il lato mentale. Prima di tutto, dal punto di vista tecnico, è cruciale non perdere l'opportunità di colpire durante il combattimento con l'avversario, partendo da una posizione corretta e passando immediatamente da una posizione ferma a una in movimento, al fine di cogliere l'occasione perfetta per colpire. È essenziale sviluppare una postura che permetta di colpire in qualsiasi momento e da qualsiasi posizione.

Dal punto di vista mentale, quando ci si confronta con l'avversario, è necessario avere il coraggio di “*mettere tutto in una sola mossa*”. Se si nutrono pensieri maliziosi come “*farò un colpo o aspetto e farò contrattacco*”, la mente si agiterà e si compiranno movimenti superflui. Ciò porterà l'avversario a capire le nostre intenzioni, facendo sfuggire l'opportunità di colpire o addirittura permettendo all'avversario di colpirci. È importante concentrarsi con mente vuota e mantenere la tensione, in modo da poter eseguire una tecnica senza esitazioni quando si prende una decisione chiave. Dubitare è da evitare. Penso che sia importante impegnarsi nell'allenamento, cercando di acquisire abilità che dimostrino una serietà impeccabile, senza risparmiarsi e credendo in sé stessi.

È importante concentrarsi senza esitazione in uno stato mentale privo di pensieri, mantenere la tensione e, quando si decide che è il momento giusto, eseguire la tecnica senza esitazione. L'incertezza è da evitare. Credo sia importante per acquisire una tecnica decisa e seria senza esitazioni, senza risparmiarsi, e con la fiducia in sé stessi.

2) Per eseguire un colpo deciso e determinante - relazione tra uchikuru e kamae

Per quanto riguarda il kamae, è possibile considerarlo suddiviso in *“guardia corporea (migamae, mi-kamae)”* e *“guardia mentale (kigamae, ki-kamae)”*. Nella guardia corporea, se si presenta una falla nella propria posizione, l'avversario potrebbe sfruttarla, mentre se l'avversario mostra una falla nella propria posizione, si può cogliere l'opportunità di colpire. Pertanto, è fondamentale avere un kamae bilanciato correttamente, con una coordinazione tra *“testa”*, *“addome”* e *“gambe”*. Con *“testa”* si intende un mento tirato all'indietro e uno sguardo (matsuke) correttamente rivolto. Per quanto riguarda l'“addome”, è necessario concentrare la forza sotto l'ombelico (tanden) per garantire una posizione solida del busto. Riguardo alle *“gambe”*, è importante utilizzare i talloni (caviglie) e la parte posteriore delle ginocchia (hikagami). La parte superiore del corpo dovrebbe essere mantenuta in modo che i gomiti non si allontanino dal corpo, in modo che braccio e spada si combinino come un tutt'uno. È cruciale assicurarsi che i movimenti non compromettano l'equilibrio tra la parte superiore e inferiore del corpo, al fine di eseguire una tecnica per colpire nitida e precisa.

Il “kamae” mentale (kigamae) è importante perché implica di mantenere costantemente uno stato mentale senza pensieri e di mantenere una mentalità rivolta sempre verso *“avanti (sen)”*. Ciò significa concentrarsi sulla *“sen”*, *“sensen no sen”* e *“gonosen”* e quindi dare importanza alla *“tainosen”* (tecnica offensiva), *“kakarinosen (anticipare tecnica offensiva dell'avversario)”* e *“machinosen”* (contrattacco), cogliendo le sottili opportunità per un colpo preciso, dominare l'iniziativa, avere la risolutezza necessaria per rischiare tutto, e non si può mai sperare di fare un attacco decisivo senza essere disposti a correre rischi. Almeno dovremmo avere la determinazione di accettare un colpo nello stesso istante (aiuchi). Ciò potrebbe portare a risultati migliori nel percorso di apprendimento del Kendo.

3) Per eseguire un colpo deciso e determinante - relazione tra uti-chiru e *“seme”*

La soddisfazione e l'ideale del kendo è colpire con un colpo deciso e determinante dopo aver preso l'iniziativa. Penso che non sia possibile trovare un'apertura e colpire l'avversario senza conoscere il *“seme (minacciare)”*. Per raggiungere questo obiettivo, è importante utilizzare l'elemento di *“sen”*, *“sensen no sen”* e *“gonosen”*, e adattare l'attacco alle circostanze.

È importante non cadere nell'errore di pensare che attaccare signi-

fichi colpire freneticamente e senza criterio. Il seme provoca una reazione nell'avversario, come la scomposizione della sua guardia, la mancata protezione del lato sinistro del corpo o l'attacco in risposta perdendo la pazienza. Questa è l'essenza del seme. È importante cogliere l'opportunità di colpire quando l'avversario mostra una vulnerabilità. Non bisogna diventare ansiosi perché questo potrebbe solo metterci in svantaggio. Dobbiamo mantenere la calma, osservare attentamente i movimenti dell'avversario, fare una valutazione precisa, decidere il momento giusto e colpire rapidamente. Anche se è importante eseguire un colpo deciso e determinante, se il seme è ben efficace, saremo in grado di colpire con precisione l'obiettivo previsto senza esitazione.

Per eseguire un colpo deciso e determinante - relazione tra utichiru e l'uso dello shinai

Durante l'uso dello shinai, è importante manovrare la spada senza esitazione, seguendo il principio del *"tempo singolo (ichibyōshi)"*, in modo che la spada non segua un percorso tortuoso rispetto alla zona di impatto durante il colpo. Per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale non manipolare lo shinai solo con le mani o le braccia, ma controllarlo utilizzando tutto il corpo, mantenendo una postura corretta e un equilibrio stabile. In questo modo, si diventa capaci di effettuare colpi precisi e naturali. Inoltre, se la posizione di base o l'impugnatura dello shinai sono sbagliate, la potenza del colpo può essere dimezzata. Pertanto, è importante imparare l'uso dello shinai fedelmente ai principi fondamentali per ottenere una corretta tecnica e una maggiore potenza nei colpi. Bisogna anche prestare attenzione all'approccio alla distanza (maai), percepire rapidamente la posizione del proprio colpo e cercare di effettuare il colpo nel modo più breve possibile lungo la traiettoria corretta e con un'oscillazione ridotta (corretto hasuji), evitando movimenti inutili. Questo atteggiamento consente di realizzare un colpo elegante e preciso.

Tuttavia, il risultato di un colpo dipende dal livello di sviluppo e dall'esperienza dell'atleta e può variare a seconda della zona di colpo (men, do ecc.) o della tecnica utilizzata (come le tecniche di kaeshi o di suriage). Attraverso una lunga pratica con lo shinai, si può acquisire la capacità di colpire in modo corretto con precisione.

Metodi di allenamento per imparare uchikiru

La pratica (keiko) nel Kendo significa letteralmente *“esaminare l’antico”* e consiste nell’approfondire e ricercare gli insegnamenti dei nostri antenati. Sebbene il Kendo si basi sulla ripetizione di azioni semplici, come colpire l’avversario, gli allenamenti mattutini e serali rappresentano il risultato dei nostri sforzi per padroneggiare il *“colpo deciso e determinante (uchikiru)”*. All’inizio, se ci soffermiamo troppo sui pensieri, la nostra tecnica non progredisce e la mente vacilla, ostacolando il nostro miglioramento. Pensare troppo diventa controproducente. È importante seguire fedelmente gli insegnamenti del maestro, acquisire familiarità con il Kendo e permettere alla nostra tecnica di migliorare naturalmente. Con l’esperienza acquisita, inizieranno a sorgere insoddisfazioni e dubbi riguardo al nostro allenamento, e cominceremo a riflettere in modo approfondito sulla tecnica e sulla sfera mentale. Tutto ciò è necessario per sviluppare la tecnica necessaria per eseguire il *“colpo deciso e determinante”*.

Cose da tenere a mente durante l’allenamento:

- Stabilire obiettivi e fare quante più ripetizioni possibili.
- Prestare attenzione a un allenamento fedele e corretto ai principi fondamentali.
- Allenarsi contro avversari più bravi di sé.
- Allenarsi senza risparmiare energia fisica e mentale.
- Allenarsi con avversari che hanno uno stile di kendo diverso.
- Allenarsi anche con avversari meno bravi senza abbassare la guardia.
- Riflettere al termine di un allenamento e prepararsi per il prossimo.
- Non trascurare la manutenzione del bōgu e dello shinai e prestare attenzione alla sicurezza.

Penso che non ci sia modo migliore per migliorare che allenarsi *“sempre”, “ovunque”* e con *“chiunque”*.

24. Vincere con Seme vivo

1) La relazione tra “*seme*” e kamae

Il “*seme (pressione/minaccia)*” consiste nell'utilizzo di tecniche come il “*seme*” mentale, il “*seme*” fisico e il “*seme*” con l'uso dello shinai per “*sconvolgere la posizione dell'avversario, creare delle opportunità*” e “*creare delle vulnerabilità disturbando la loro emotività*”, allo scopo di creare un'apertura per poter attaccare efficacemente.

Quando ho chiesto a maestri di alto grado di allenarmi, mi sono trovato in una situazione in cui mi sentivo come un pesce fuor d'acqua. Se cercavo di attaccare, venivo immediatamente colpito come un insetto che vola troppo vicino al fuoco. Se, al contrario, cercavo di resistere e deviare l'attacco, sembrava che il maestro mi stesse attaccando in slow motion e mi colpiva ugualmente. Ho vissuto questa situazione molte volte. Analizzando la situazione, ho notato che i maestri avevano un kamae solido, sempre pronti a colpire e avanzare come un'onda che si avvicina, con una costante tensione nell'addome, la mente e la respirazione. Mi sono reso conto che questo era il massimo del seme, e l'ho accettato come tale.

Pertanto, ritengo che il principio del “*seme*” consista nel preparare la postura (kamae) e sopraffare l'avversario con la propria energia, e che un attacco mal preparato e privo di energia a causa di una postura impropria darà vantaggio all'avversario.

2) Quando fare “*seme*”, ciò a cui prestare attenzione

Il “*seme*” è estremamente difficile, poiché anche se penso di aver fatto “*seme*”, potrebbe non avere effetto sull'avversario a causa della nostra relazione. Inoltre, potrei essere assorbito dal seme dell'avversario e subire contro-seme.

Pertanto, ciò a cui presto attenzione è prepararmi il kamae al meglio, creando una “*preparazione mentale*” e “*preparazione fisica*” che mi consenta di rispondere in qualsiasi momento, indipendentemente da quando l'avversario attacchi.

Presto particolare attenzione alla fase di relazione tra lo syokujin no ma (distanza che si toccano le punte delle spade) e l'issokuittō no ma, poiché è la fase più importante del “*seme*”. In quel momento,

se la mia mano sinistra si alza, la punta della mia spada si sposta dal centro, se mi sforzo troppo o perdo la forza del tanden, l'effetto del seme viene perso.

Pertanto, cerco di attaccare costantemente l'avversario dal centro, muovendomi con la spada dall'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, da destra verso sinistra e da sinistra verso destra, riducendo al minimo le mosse inutili della mia spada e cercando di mettere pressione sull'avversario, in modo che non riesca a capire quale parte del suo corpo stia mirando.

3) Per collegare il “seme” al colpo

Ci sono vari modi di fare “seme” e indipendentemente dal metodo utilizzato, bisogna essere in grado di collegare istantaneamente il colpo quando si vede l'avversario sorpreso o spaventato, oppure quando si nota un'apertura nella sua guardia. Se non si riesce a colpire senza indugio, si perderà l'occasione e si rischia invece di essere colpiti dall'avversario.

In passato, il mio maestro Yuji Ikeda, mi ha dato un prezioso consiglio: *“L'occasione per il colpo è come un odore nell'aria”*. Inizialmente ho faticato a capire il significato di questa affermazione, ma ora penso che si riferisca al momento in cui si controlla la reazione dell'avversario durante il proprio “seme” e si individua l'opportunità per colpire.

Quindi, durante gli allenamenti quotidiani, mi concentro costantemente su questo concetto e mi sforzo di non perdere l'occasione di eseguire le mie tecniche, cercando di colpire immediatamente.

4) Strategie per affrontare il “seme” dell'avversario

Ci sono diversi tipi di “seme” che l'avversario può utilizzare: *“un seme diretto e pungente”*, *“un seme morbido e avvolgente”*, *“un attacco vigoroso”* e così via. Quando ci si trova a dover affrontare un seme, si possono utilizzare diversi metodi: ① allontanarsi per ristabilire la distanza, ② assorbire il “seme” dell'avversario, ③ rispondere al “seme” dell'avversario con un contro-seme, ④ muovere lo shinai dell'avversario per impedirgli di concentrarsi. Inoltre, considerando che l'avversario può attaccare in modi diversi, come dall'alto, dal basso, da destra e da sinistra eccetera, è importante concentrarsi al massimo e essere pronti a rispondere immediatamente a qualsiasi “seme”, senza lasciare spazio per eventuali errori. Nel kendo, essendo ogni persona diversa, è importante allenarsi in modo da poter affrontare ciascun avversario in modo efficace.

25. Conoscere Uchima - la distanza dell'attacco

L'importanza di conoscere la distanza per colpire (uchima)

L'uchima nel kendo può essere classificato come “*chikama*”, “*issoku ittō no ma*” e “*tōma*”, e si riferisce alla distanza o all'intervallo in cui si può colpire l'avversario o viceversa.

Negli incontri e nella pratica del kendo, entrambi i praticanti competono per sferrare i colpi più efficaci utilizzando lo shinai, quindi è molto importante conoscere l'uchima (maai). Sia “*uchima*” che “*maai*” si riferiscono alla distanza tra sé e l'avversario, ma io interpreto “*maai*” come l'intervallo momentaneo tra i movimenti della mente, propria o dell'avversario, all'interno di quello spazio. “*Quando scatta l'idea di colpire, la mente diventa un movimento e viene immediatamente percepita dall'avversario, e anche la vostra mente vi si incastra*”. Si tratta di un fenomeno psicologico e fisico che si verifica nell'uchima tra sé e l'avversario. Questo fenomeno è un aspetto particolare dell'attacco e della difesa contro gli avversari, che può verificarsi solo quando si impara veramente l'uchima. L'uchima varia anche da persona a persona, quindi se non si è padroneggiato il proprio uchima, non si è in grado di acquisire la vera essenza del kendo. Si dice che “*Bisogna combattere lontano dall'avversario e vicino a me (Teki yori tōku, Ware yori chikaku, tatakaubeshi)*”. Anche se la distanza tra sé e l'avversario è la stessa, l'effetto della mente può essere vantaggioso per se stessi e svantaggioso per l'avversario e viceversa. Per questo motivo, conoscere la propria distanza d'attacco (uchima, maai) è legato al “*colpire correttamente*”, che è un elemento essenziale per migliorare il kendo.

Quello che tengo presente quando creo l'Uchima

Prima di tutto, per creare il mio uchima, faccio attenzione alla corporatura dell'avversario, all'età, all'altezza, alla forza delle gambe, ecc. Poiché l'uchima varia da persona a persona, cerco di entrare con attenzione nell'uchima (cioè *issoku ittō no ma*) dalla distanza “*syokujin no ma = distanza dove si toccano le punte degli shinai*” (cioè *tōma*). In questo momento, tutto il corpo viene utilizzato per cercare l'uchima, ma bisogna fare attenzione a non sensibilizzare l'avversario alla propria intenzione di colpire. A tal fine, è importante respirare a lun-

go e in modo sottile, muovere la punta della spada in modo fluido, muovere il corpo parallelamente e creare l'uchima in modo tale che l'avversario non si accorga del mio movimento di piedi. Se l'avversario viene a colpire, bisogna essere pronti sia fisicamente che psicologicamente a rispondere con sen no sen o rispondere con go no sen mantenendo sempre il pensiero del sen.

Cosa tenere a mente quando si colpisce dopo essere entrati nell'Uchima

Entrambi i contendenti creano l'uchima ed eseguono le loro tecniche, ma non ci sono molte opportunità di colpirsi a vicenda. Pertanto, bisogna sempre cercare l'opportunità di colpire, *"debata = quando l'avversario comincia il movimento di attacco"*, *"hikigiwa = quando l'avversario indietreggia"* e *"itsuki = quando l'avversario è fermo e distratto"*. Per fare ciò, è auspicabile creare una postura naturale in modo che l'avversario non possa leggere la vostra azione di attacco (l'inizio del colpo). Nel kendo, è fondamentale colpire con una tecnica audace quando si individua un'opportunità di attacco. Questo è rappresentato da una poesia che dice: *"Anche una buccia di castagno che scorre nel fiume abbandona il proprio corpo per galleggiare in rapida corrente"*. Cerco di perseguire colpi netti e senza esitazioni, ispirandomi a questo principio. Si dice anche che sia vantaggioso adattare il proprio stile di combattimento all'avversario, ad esempio avvicinarsi a un avversario bravo quando a distanza tōma e combatterlo a distanza chikama, o rispondere a un avversario bravo a distanza chikama e combatterlo a distanza tōma, quindi cerco di fare del mio meglio nella mia pratica quotidiana per essere pronto a qualsiasi tipo di avversario.

Cosa fare quando si ha la sensazione che l'avversario abbia creato l'Uchima

Quando due persone si trovano di fronte l'una all'altra a una distanza di 1,8 metri e entrambi cercano di stabilire il loro uchima, potrebbero preoccuparsi di creare il proprio uchima senza conoscere quello dell'avversario. Durante le mie sessioni di allenamento con un maestro di alto livello, mi capitava spesso di essere colpito nel momento in cui entravo nell'uchima del maestro, oppure quando iniziavo una tecnica senza tener conto del mio uchima personale. Riflettendoci, credo sia più corretto dire che il maestro *"rubava"* l'uchima invece di crearlo. Anche se l'uchima *"rubato"* è solo di circa tre centimetri, quando mi accorgo che mi è stato sottratto, cerco di creare uno spazio (distanza) vantaggioso spostandomi avanti e indietro, a destra e a sinistra.

26. Vincere prendendo il centro

L'importanza di prendere il centro del corpo dell'avversario

Nel kendo, nel judo e nel sumo, nelle competizioni contro gli avversari, un elemento fondamentale che determina la vittoria o la sconfitta è il controllo dell'equilibrio e della postura dell'avversario. Nel sumo e nel judo, dove non c'è una distanza tra le armi come nel kendo, si potrebbe dire che la vittoria o la sconfitta si basano principalmente sul rompere l'equilibrio del corpo dell'avversario. Tuttavia, nel kendo, anche se si riesce a superare la guardia dell'avversario e a colpire il centro del corpo, se il proprio attacco non risuona nell'avversario, si corre il rischio di essere colpiti o di essere contrattaccati con una tecnica di contro-attacco (*ōji-waza*). Questo fenomeno indica che l'attacco viene controllato o respinto dalla manipolazione della spada dell'avversario. Per ridurre al minimo questa situazione e ottenere un colpo efficace e soddisfacente, è importante eseguire un'efficace "*pressione (seme)*" nel centro del corpo dell'avversario prima di colpire. A tal fine, è essenziale preparare la propria postura (*kamae*) in modo da penetrare nel centro dell'avversario, creando un'apertura che consenta di applicare una pressione ("*seme*") che destabilizzi la postura dell'avversario, sposti la punta della sua spada o lo disturbi mentalmente o nei suoi movimenti. Questo momento può essere sfruttato come un'opportunità per colpire (*itsuki*, *degashira*, ritirata). Inoltre, colpire direttamente nel centro del corpo dell'avversario significa raggiungere l'obiettivo con la minima distanza e nel minor tempo possibile, il che rappresenta un colpo essenziale, bello e ideale che non richiede movimenti superflui.

Come prendere il centro

Il modo di prendere il centro dipende dall'avversario. Ci sono molte variazioni nella scelta della posizione, ad esempio utilizzare *ura* (il lato opposto dell'incrocio delle spade) contro qualcuno con una forte posizione *omote* (il lato standard dell'incrocio delle spade), o utilizzare *omote* contro qualcuno con una forte posizione *ura*. Ci sono anche diverse modalità per prendere il centro (cioè penetrare con il "*seme*"), come dall'alto, dal basso, da sinistra o da destra. Dalla distanza delle punte delle spade che si toccano (*syokujin no ma*) alla distanza del-

le spade che si incrociano (kōjin no ma), è possibile comprendere le caratteristiche della guardia dell'avversario toccando la punta della sua spada. A questo punto, si decide il punto di attacco e si avanza nella propria uchima (distanza di attacco). È fondamentale che ① la propria guardia (kamae) sia sempre relativa all'avversario, ② il kamae non si sgretoli e si sia pronti a colpire in qualsiasi momento, e ③ la punta della spada rimanga centrata sull'avversario senza allentarsi. È importante che questi tre elementi siano collegati ai movimenti del corpo, inclusi i movimenti dei piedi. Se la mira del centro è troppo evidente, l'avversario sarà in grado di prevedere l'attacco, se è troppo debole, si rischia di essere attaccati dall'avversario. Quando si entra nella propria uchima, se la distanza è troppo ravvicinata, non si riuscirà a colpire l'obiettivo correttamente. È necessario fare il "seme", entrare nella giusta distanza e colpire nel momento in cui la punta della spada dell'avversario si allontana dal suo centro o la sua guardia crolla. Questo richiede un movimento del corpo che permetta di penetrare nel centro dell'avversario, non solo una semplice manovra dello shinai.

Dalla presa del centro alla connettività con le tecniche

Il modo di prendere il centro dipende dal movimento e dalla guardia dell'avversario. Una volta che si è riusciti a prendere il centro, si potrebbe considerare di aver vinto l'incontro. Dopo aver stabilito il "seme" fino a quel punto, non è necessario affrettare il colpo. È possibile rispondere ai movimenti di attacco dell'avversario in vari modi. Tuttavia, l'opportunità di colpire si presenta istantaneamente durante l'azione di attacco e difesa. Se si aspetta di prendere il centro prima di eseguire una tecnica, potrebbe essere troppo tardi e si rischia di perdere l'opportunità di colpire. La situazione cambia in un istante, quindi è importante rimanere sempre vigili. Nella mia pratica quotidiana, cerco di colpire con un solo tempo nel momento in cui prendo il centro. Valuto le opportunità di colpire osservando segnali e situazioni come *"quando la punta della spada dell'avversario si muove su e giù, a destra e a sinistra"*, *"quando il pugno sinistro vacilla"*, *"quando l'asse del corpo si sposta e la guardia crolla"*, *"quando riesco a riacquisire il seme dall'avversario e a riprendere il centro"*, e così via. Mantengo sempre una solida concentrazione energetica (tame) al centro della mia guardia e mi esercito per essere in grado di attaccare in modo fluido, in base alla situazione dell'avversario, senza lasciar spazio ai pensieri.

Sui metodi di allenamento per la conquista del centro

Ci sono diverse prospettive individuali sul kendo, ed è giusto avere diversi approcci di ricerca (metodi di pratica). Tuttavia, credo che sia una sfida difficile nel percorso di allenamento del kendo passare da un kendo immaturo a un kendo maturo. Mentre ci concentriamo sull'atto di colpire e essere colpiti reciprocamente, dobbiamo evolvere e migliorare il nostro kendo per raggiungere una qualità elevata che includa il concetto di *"Riai"* (logica). Pertanto, desidero sottolineare l'importanza di perseguire un *"Kendo basato sul Riai"* (attacco e difesa, cercando reciprocamente di prendere il centro) per acquisire le tecniche del kendo.

Tuttavia, un kendo di alta qualità con il Riai non può essere ottenuto facilmente e ci sono molti ostacoli da superare. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario comprendere la propria visione del kendo (il proprio atteggiamento nei confronti del kendo) prima di iniziare l'allenamento. Naturalmente, sarà necessario apportare modifiche anche ai metodi di allenamento.

Nella pratica, è essenziale mantenere sempre una guardia corretta, in conformità con le regole fondamentali, e penetrare con il *"seme"* dal syokujin (distanza delle punte delle spade che si toccano) verso il centro della guardia dell'avversario, colpendo direttamente dall'uchima (distanza di attacco personale). È importante mantenere la punta della spada centrata sul corpo dell'avversario, senza deviare dal centro verso il punto d'impatto, e far sì che il pugno sinistro miri all'asse del corpo dell'avversario mentre il corpo si muove verso di esso per colpire.

Ci saranno momenti in cui si avverte la difficoltà nel kendo, poiché si ripetono le basi e si fa fatica a colpire in modo soddisfacente, o si viene colpiti dall'avversario in diverse situazioni. Tuttavia, credo che se si continua ad applicarsi costantemente e si ripete l'allenamento mille volte, si riuscirà sicuramente a padroneggiare il contenuto del kendo con il *"seme"* per conquistare il centro. Ritengo che per mantenere un legame con il kendo per tutta la vita, sia importante praticare un kendo in armonia con il concetto di *"Riai"*.



27. Vincere con il piede sinistro

1) Il piede sinistro e il kamae

La base del “*kamae*” del kendo è una postura naturale con una buona stabilità. Per creare un kamae corretto, entrambi i piedi (ed entrambe le gambe) devono essere messi in equilibrio. Inizialmente il modo in cui i piedi vengono appoggiati a terra determina la posizione di base, ma è anche importante notare che la posizione dei piedi cambia a seconda della corporatura, cioè cambia la posizione in cui vengono messi i piedi destro e sinistro e il modo in cui viene determinato la posizione del baricentro del corpo. Esistono varie teorie sull'applicazione del baricentro, come 5:5 da sinistro a destro, 6:4 da sinistro a destro o anche 7:3 da sinistro a destro, ma è consigliabile studiare la propria posizione dei piedi e il modo in cui il baricentro viene applicato in base alle proprie esigenze. Pertanto, bisogna fare attenzione a poter muovere il corpo in modo che il piede sinistro (gamba sinistra) non perda la sua prontezza. Inoltre, la cosa più importante nel kamae è il concetto della “*parete sinistra*”. Questo significa che, nella postura, si crea una parete a sinistra, attraverso la posizione del piede sinistro (ferma saldamente il terreno), la gamba sinistra (in uno stato di tensione), il fianco sinistro, la spalla sinistra (senza essere sollevata), e infine la posizione della impugnatura sinistra (al centro del corpo). Questo crea una postura stabile e di classe.

2) Il “*seme*” e il piede sinistro

Il “*piede per seme (seme-ashi)*” è il piede destro. L'importante è fare il “*seme*” dal piede destro con l'asse della parete sinistra. A quel punto, per avere il “*seme*” efficace dipende da come far avanzare (richiamare) fluidamente il piede sinistro e dipende da come si sposta il baricentro del corpo. Se la gamba sinistra è troppo rilassata, se il tanden è debole e se la postura non è corretta, non si può eseguire il “*seme*” corretto. Pertanto, si deve approntare con il tallone sinistro ben saldo e l'hikagami (retro ginocchio) sinistro in tensione, si deve costruire la parete sinistra e applicare potenza al tanden. Se il tanden è potente, gli arti inferiori si rilassano adeguatamente, quindi il baricentro si sposta fluidamente. Per ottenere il “*seme*” potente, è importante trovare un modo per stabilizzare il baricentro e trasportare il corpo muoven-

do i piedi in maniera naturale spostando i bacini in orizzontale.

3) Il colpo e il piede sinistro

Le condizioni per un colpo valido sono *“pieno slancio”, “postura corretta”, “colpire l’obiettivo corretto con la parte corretta dello shinai”* con *“corretto hasuji (direzione della lama)”* e *“terminare con zanshin”*.

Il colpo nel kendo richiede una transizione fluida dal *“kamae”* al *“seme”* e deve essere eseguito in una serie di movimenti continui, colpendo senza perdere l’opportunità. È importante essere in grado di cogliere l’opportunità nel momento giusto e mantenere la giusta distanza con una postura pronta (kamae) per attaccare in qualsiasi momento. Questo si applica sia agli attacchi shikake-waza che agli ōji-waza. Ad esempio, se il baricentro è sul piede destro, l’avversario può percepire l’inizio dell’attacco perché l’azione inizia con il piede sinistro (tsugiashi) o perché il baricentro si sposta dal piede destro al piede sinistro. Inoltre, sebbene si tratti di un’azione di attacco a un solo tempo, se il piede destro viene rimosso dal movimento del colpo (senza fumikomi), diventa un colpo eseguito solo con le braccia e la gamba sinistra può indietreggiare, causando un cedimento della postura e un’eccessiva inclinazione del corpo in avanti. Tuttavia, se il piede sinistro (gamba sinistra) è ben posizionato, anche negli attacchi shikake-waza, può essere riposizionato istantaneamente e prontamente, mantenendo la postura stabile e consentendo un colpo più potente. Inoltre, nel caso degli ōji-waza, se il piede sinistro (gamba sinistra) è ben posizionato con il concetto di *“tame”*, la postura rimane stabile e si può colpire correttamente con il giusto hasuji, soddisfacendo così le condizioni per un colpo valido. Pertanto, padroneggiare l’uso e la gestione del piede sinistro è un metodo efficace per progredire nel kendo.

4) Lo Zanshin e il piede sinistro

Lo zanshin nel kendo rappresenta l’atteggiamento di non rilassarsi dopo aver colpito un avversario, ma di essere pronti a reagire immediatamente ai cambiamenti successivi. È fondamentale avere la consapevolezza che lo zanshin segna l’inizio dell’attacco o della difesa successivi e che non si deve mai abbassare la guardia per nessun motivo. Alcuni comportamenti errati da evitare includono rilassarsi o distrarsi dopo aver colpito, abbassare la guardia o indietreggiare lasciandosi colpire. È quindi necessario essere vigili e attenti. Per questo motivo, è importante mostrare non solo un atteggiamento mentale focalizzato (kigamae), ma anche un atteggiamento fisico pronto

(migamae). Dopo aver completato un attacco e superato l'avversario, l'attaccante deve verificare di avere una distanza adeguata e ruotare intorno al piede destro per ristabilire la propria posizione. Se durante questa rotazione il piede sinistro non si ritira rapidamente e non ritorna alla posizione di kamae originale, il riposizionamento della postura sarà ritardato e la guardia non sarà pronta, rendendo impossibile rispondere tempestivamente all'attacco o alla difesa successivi. Pertanto, è di estrema importanza trovare un modo per mantenere il piede sinistro sempre pronto ad agire.

28. Un mese prima dell'esame *“Ho iniziato a praticare il Sen no Kakari”*

Da quando ho iniziato a praticare il kendo, sono riuscito a superare tutti gli esami dal 1° kyu al 7° dan in un solo tentativo, ma ho impiegato nove tentativi per superare l'esame dell'8° dan. Dopo aver superato l'esame per il 7° dan, dovevo attendere di compiere 48 anni per qualificarmi all'esame dell'8° dan, quindi ho attraversato un periodo in cui mi sono un po' rilassato e ho trascurato l'allenamento, dando come scusa il fatto che il kendo non fosse l'unica cosa nella mia vita. Tuttavia, c'era ancora una voce nella mia mente che mi spingeva a continuare ad allenarmi, anche se gli anni passavano. A 40 anni, ero troppo impegnato con il mio lavoro presso il Ministero dell'Istruzione per poter dare priorità al kendo. Quando finalmente ho deciso che era arrivato il momento di impegnarmi seriamente, ho scoperto che l'età minima per qualificarsi per l'8° dan era stata abbassata a 46 anni. Questa notizia mi ha turbato un po'. È stato un grave errore non allenarsi adeguatamente quando era necessario lavorare duramente e sviluppare la propria forza. Anche se ho provato rimorso, era troppo tardi. Ho deciso di rimediare al ritardo creando un piano di allenamento personalizzato.

(1) *“In qualsiasi momento, ovunque, con chiunque”* - tre metodi per trovare il tempo per la pratica

All'epoca ero impegnato nel mio lavoro di vice preside di una scuola media e non era facile trovare il tempo per allenarmi. Così, ho fatto un piano settimanale e ho organizzato il mio programma di pratica in base al calendario degli eventi della scuola. Naturalmente, ho dato la priorità al mio programma di allenamento senza tenere conto della mia famiglia. Caricavo la mia auto con l'armatura e andavo a ogni sessione di allenamento che riuscivo fare *“In qualsiasi momento, ovunque, con chiunque”*. Il mio piano di allenamento non sarebbe stato possibile senza la calorosa guida dei maestri della mia alma mater e dello Syudokan durante le lunghe ferie della scuola media, e senza la collaborazione dei miei supervisori sul posto di lavoro, dei personali docenti e della mia famiglia.

(2) *“Il diario di pratica ha reso chiaro il mio obiettivo”*.

Poiché avevo una quantità di tempo ridott per ogni pratica, era ne-

cessario che chiarissi i temi per arricchire il contenuto di ogni sessione. Pertanto, scrivendo un diario di pratica, ho potuto vedere cosa dovevo fare per risolvere i miei problemi, il che ha portato ad un allenamento efficace.

Per fortuna avevo Sakudo sensei alla mia alma mater, Nishi sensei al Nichiyo-kai, Okuzono sensei al Getsuyo-kai, Kawaguchi sensei e Furuya sensei allo Shingikan e i maestri responsabili dello Syudokan, che mi hanno guidato in vari aspetti tecnici e mentali.

Oltre alle istruzioni dei maestri, ho cercato di interpretare personalmente le conoscenze acquisite attraverso la lettura di libri e di metterle in pratica. In particolare, il libro *“Kendo con le anche e il tanden”* di Bunjūrō Morita è diventato un punto di riferimento per la mia comprensione di concetti come *“kamae, seme, colpo, ki e respirazione”*. Il primo capitolo dello Shinpō (l'uso della mente) del libro descrive in dettaglio il concetto di tanden superiore e tanden inferiore.

Una delle frasi recita: *“Una spada che ha potere nel tanden inferiore ma non ha brillantezza nel tanden superiore non mostra il suo potere”*. Mi piaceva questa frase e il fatto di averla incorporata nella mia *“camminata, tachigeiko (pratica in piedi) e tachigeiko con lo shinai”* mi dava fiducia nel mio allenamento di kendo e sentivo che la mia pratica stava cominciando ad affinarsi.

Un mese prima dell'esame, la mia sicurezza era aumentata e mi concentrai sul *“Sen ni Kakaru Keiko”* come ultimo ritocco.

In particolare, mi sono esercitato con i maestri dello Shingikan, concentrandomi sullo spirito del sen e praticando l'uchikomi fino in fondo. Grazie a questo, ho potuto affrontare l'esame con un buon equilibrio tra mente, spirito e corpo. Prima dell'esame mi è stato detto che non dovevo essere avido per l'8° dan e che se avessi fatto come facevo di solito, l'avversario mi avrebbe detto *“prego, entra”*. Grazie a ciò, le mie spalle si sono naturalmente rilassate e il giorno dell'esame ho potuto mostrare tutta la mia forza. 303-C è stato promosso e sono molto grato a tutti.

29. In qualità di docente al seminario nazionale degli istruttori di Kendo

Il 28 marzo 2008, il Ministero dell'Istruzione, della Cultura, dello Sport, della Scienza e della Tecnologia (MEXT) ha annunciato la revisione dei corsi di studio per le scuole medie inferiori e ha deciso che *“tutte le aree, comprese le arti marziali, saranno obbligatorie nell'ambito dell'educazione fisica e alla salute nelle scuole medie inferiori”* con i nuovi corsi di studio. In risposta a ciò, il Nippon Budokan, la All Japan Kendo Federation e la All Japan School Kendo Federation hanno lanciato il National Kendo Instructors' Workshop in previsione del fatto che il budō (kendo) diventerà obbligatorio nelle scuole medie dal 2010 al 2012. L'obiettivo è quello di permettere agli insegnanti che non sono bravi nel kendo di imparare a insegnare il kendo nelle classi di educazione fisica e di insegnare ai loro studenti la bellezza del kendo. Tutta la nazione è divisa in nove blocchi e ogni anno si tengono cinque workshop di blocco, che coprono 47 prefetture a partire dal 2008. Ho partecipato a questi workshop dal 2010 e ho imparato molto e fatto molte esperienze, che hanno avuto un grande impatto sulla mia formazione nel kendo. Nella lezione 1: Le arti marziali (kendo) nell'educazione fisica e alla salute, abbiamo studiato di nuovo i *“Nuovi corsi di studio”*. Nella lezione 2: *“Gestione della sicurezza e della salute”*, è importante tenere sempre in considerazione la sicurezza degli studenti, e nella lezione 3: *“Insegnamento senza punizioni corporali e violenza”*. Tuttavia, mi dispiace che ci siano ancora dei leader insensibili.

Durante le presentazioni pratiche, i relatori hanno offerto relazioni eccellenti, adattate alle realtà delle loro scuole, regioni e studenti. È stato molto istruttivo ascoltare le numerose sfide e i risultati ottenuti. Nella prima sessione pratica, sono state presentate la storia e le caratteristiche del kendo, gli esercizi di rilassamento del corpo, le esperienze di gioco e l'apprendimento dei movimenti fondamentali necessari per il kendo. Nella seconda sessione pratica, sono stati presentati *“esempi di lezioni senza armatura di kendo”*, compresi l'etichetta, i movimenti di base come colpire, lasciare che l'avversario colpisca e ricevere, i movimenti gradualmente di colpire in base alle azioni dell'avversario e i metodi di pratica delle tecniche di base del kendo utilizzando

una spada di legno (bokuto ni yoru kihon keiko-ho). La sessione finale di kendo a ritmo è stata molto apprezzata come un modo divertente e naturale per imparare i movimenti del kendo. Nell'esercitazione 3 si è tenuta una dimostrazione di *"lezioni con armatura di kendo"*, che ha incluso l'indossare, togliere e allacciare l'attrezzatura protettiva, le tecniche di attacco, di colpo, di ricezione, di shikake-waza e di contrattacco, la pratica durante gli allenamenti, un semplice incontro e la pratica libera. Ero convinto che gli insegnanti che avevano partecipato al corso sarebbero stati in grado di offrire solide lezioni di kendo nelle loro scuole, affrontando il loro lavoro con sincerità.

Sono grato per l'opportunità di partecipare come istruttore a questo workshop, che ha rappresentato un momento significativo nella mia vita di kendo. Allo stesso tempo, mi ha colpito il fatto che, indipendentemente dalla parte del paese che ho visitato, l'entusiasmo degli insegnanti per l'educazione e il loro pensiero verso i loro studenti erano gli stessi e immutati. Spero solo che in futuro molte più scuole introducano corsi di arti marziali (kendo) e che ognuno di loro faccia uso di ciò che ha imparato nel kendo nella propria vita.

30. Parole di incoraggiamento

Durante il lungo percorso di addestramento nel kendo, ci sono stati momenti difficili, dolorosi e in cui mi sono sentito scoraggiato. Credo che molti predecessori abbiano superato quelle sfide in vari modi. Personalmente, sono stato incoraggiato dalle parole dei maestri, mi sono commosso dalle citazioni dei grandi uomini e ho cercato di mettere in pratica i contenuti dei libri. In questo modo, sono riuscito a superare le mie stesse barriere. Ecco alcune delle parole che mi hanno dato coraggio e mi hanno incoraggiato durante i momenti di sconforto.

Parole di incoraggiamento - citazioni:

1. *“La fusione di conoscenza e azione. La conoscenza è l'origine dell'azione, e l'azione è la radice della conoscenza.”* (Wang Yangming)

Questo significa che la conoscenza e l'azione non dovrebbero essere separate o considerate come entità distinte, ma dovrebbero essere unite in un'unica entità. La conoscenza senza azione è vuota e inefficace, mentre l'azione senza una base di conoscenza solida può essere cieca e priva di scopo. Pertanto, per ottenere risultati significativi, è importante combinare la conoscenza con l'azione e agire in base alla propria comprensione. La frase enfatizza l'importanza di mettere in pratica ciò che si conosce e di acquisire conoscenza attraverso l'azione diretta.

2. *“Sforzati di adottare un approccio consapevole nel colpire con la mia spada, riconoscendo distintamente tra il sé e il non-sé, e conoscete bene la profondità del cuore accumulato.”* (Yagyū Sekishūsai Muneyoshi)

Questo suggerisce l'importanza di un'attenta e consapevole pratica della spada, dove si cerca di comprendere la differenza tra il sé (l'individuo) e il non-sé (l'esterno o l'avversario). Inoltre, invita a sviluppare una profonda conoscenza del proprio cuore, dei propri pensieri e delle proprie emozioni accumulate nel corso del tempo.

In sostanza, la frase incoraggia a coltivare la consapevolezza di sé, ad affinare le abilità nella pratica della spada e a sviluppare una profonda comprensione del proprio cuore come parte dell'addestramento nel cammino della spada.

3. *“L'educazione nelle arti marziali è il seme del modo di vivere nella vita.”* (Anonimo)

Questa frase sottolinea il valore dell'educazione nelle arti marziali come fondamento per il modo in cui viviamo la nostra vita. L'addestramento e l'apprendimento delle arti marziali non riguardano solo l'acquisizione di competenze fisiche e tecniche, ma anche la formazione di un atteggiamento e di una mentalità che possono guidarci nel modo in cui affrontiamo le sfide e le situazioni nella vita di tutti i giorni. Le arti marziali offrono un'opportunità per sviluppare la disciplina, la determinazione, la resilienza e il rispetto, e queste qualità possono influenzare profondamente il nostro modo di vivere e interagire con gli altri. Quindi, l'educazione nelle arti marziali viene considerata come il seme o il punto di partenza per un percorso di vita significativo e significativo

4. *“Non preoccuparti di non avere una posizione, preoccupati di non trovare il tuo posto.”* (Confucio)

Questo significa che non dovremmo concentrarci troppo sull'assenza di un titolo, di una posizione di prestigio o di un riconoscimento sociale. Invece, dovremmo concentrarci sulla ricerca del nostro vero scopo e del luogo in cui possiamo essere veramente utili e realizzati. È un invito a riflettere sul significato più profondo della nostra esistenza e a cercare il nostro posto nel mondo, indipendentemente dalla posizione sociale o dal riconoscimento esterno. L'importanza risiede nel trovare il nostro scopo personale e contribuire alla società in base alle nostre capacità e ai nostri valori intrinseci.

5. *“Più imparo, più mi rendo conto di quanto sia ignorante. Più mi rendo conto della mia ignoranza, più desidero continuare a imparare.”* (Albert Einstein)

La citazione di Albert Einstein significa che quanto più si impara, tanto più ci si rende conto di quanto poco si sappia. Questo aumento di consapevolezza della propria ignoranza spinge ad avere un deside-

rio ancora più forte di continuare ad apprendere. Indica l'importanza dell'umiltà intellettuale e della sete di conoscenza, poiché la consapevolezza della propria ignoranza può essere una fonte di motivazione per perseguire l'apprendimento e la crescita personale.

6. *“Nelle difficoltà, risiedono le opportunità”* (Albert Einstein)

Sottolinea che anche in situazioni difficili o di sfida, ci sono spesso opportunità da cogliere. Nonostante le difficoltà, è possibile trovare spunti positivi, soluzioni creative o nuovi percorsi che possono portare a un progresso o a una crescita personale. La citazione invita a cambiare prospettiva e ad essere aperti alle possibilità che possono emergere anche durante momenti complicati. Riconoscendo che le difficoltà possono essere accompagnate da opportunità, si incoraggia a cercare di trarre vantaggio dalle sfide e a mantenere uno spirito positivo nell'affrontare le avversità.

7. *“Il valore di una persona non è determinato da ciò che ha ottenuto, ma da ciò che ha dato.”* (Albert Einstein)

Significa che il vero valore di una persona non si misura attraverso le cose che ha ottenuto o accumulato nella vita, come ricchezza o successo, ma piuttosto attraverso ciò che ha contribuito e donato agli altri. Secondo questa prospettiva, ciò che conta davvero è l'impatto positivo che una persona ha avuto sugli altri e sulla società, attraverso le sue azioni, il suo aiuto, la sua generosità o il suo contributo nel migliorare le vite degli altri. In sostanza, la citazione sottolinea l'importanza di fare la differenza e di lasciare un'impronta positiva nel mondo attraverso i nostri atti di bontà e di aiuto agli altri.

8. *“Per imparare qualcosa, non c'è altro modo se non sperimentarlo personalmente.”* (Albert Einstein)

Significa che la vera comprensione e l'apprendimento di qualcosa avvengono attraverso l'esperienza diretta. Non è sufficiente leggere o ascoltare informazioni su un determinato argomento, ma è necessario vivere l'esperienza di prima mano. Solo attraverso l'esperienza personale si può veramente capire e apprendere in modo profondo. Questa citazione sottolinea l'importanza dell'esperienza diretta come strumento fondamentale per acquisire conoscenza e comprensione.

9. *“Il senso di avanzare gradualmente è una cosa importante per noi come esseri umani.”* (Ichiro Suzuki)

Significa che il senso di fare progressi costanti e avanzare gradualmente è una cosa importante per noi come esseri umani. Indica che anche il più piccolo avanzamento o miglioramento nella nostra vita è significativo e ha un valore. Non dobbiamo aspettarci risultati immediati o cambiamenti drastici, ma apprezzare il processo di crescita e il senso di costante avanzamento. Questa citazione sottolinea l'importanza di perseverare, di fare piccoli passi avanti e di mantenere una mentalità di progresso continuo nella nostra vita.

10. *“Provare diverse cose non è inutile. Senza pensare a cose inutili e senza fare cose inutili, non c'è crescita.”* (Ichiro Suzuki)

Significa che provare diverse cose non è un'attività inutile. È attraverso l'esplorazione, la sperimentazione e l'apertura a nuove esperienze che si può crescere. L'idea è quella di evitare di pensare a cose che non hanno un valore o una finalità e di non impegnarsi in attività che non portano a una crescita personale. La citazione sottolinea l'importanza di cercare costantemente nuove sfide, di provare nuove strade e di superare il timore dell'errore o dell'insuccesso, poiché è solo attraverso questa apertura mentale e l'esperienza che si può raggiungere la crescita personale.

11. *“Il genio è il comune mortale che si impegna.”* (Ichiro Suzuki)

Significa che il vero genio non è solo riservato a poche persone eccezionalmente talentuose, ma è anche presente in individui comuni che si dedicano con impegno e determinazione al loro lavoro o alla loro passione. Suggestisce che il genio non è solo una questione di abilità innata, ma è il risultato degli sforzi costanti e del duro lavoro di persone comuni. L'importanza sta nell'impegno e nella dedizione che mettiamo nel perseguire i nostri obiettivi, piuttosto che nella nostra predisposizione naturale. La citazione sottolinea che l'impegno e la perseveranza possono condurre a risultati straordinari anche per le persone che potrebbero essere considerate *“normali”*.

12. *“Le persone di terza categoria sono portate dalla corrente, quelle di seconda categoria scelgono la strada, quelle di prima categoria aprono la strada.”* (Katsuya Nomura)

Questa citazione si riferisce al concetto che le persone di talento e successo sono in grado di aprire la strada verso nuove possibilità e risultati, mentre le persone meno capaci possono essere influenzate o trascinate dagli eventi o dalle circostanze. Sottolinea l'importanza

di fare scelte consapevoli e proattive nella vita e di non permettere che gli altri o le situazioni esterne ci influenzino negativamente. Le persone di successo sono in grado di determinare il proprio destino e prendere le iniziative per raggiungere i propri obiettivi.

13. *“Per praticare il kendo, è fondamentale avere un talento mentale. Quando ci si scontra con un ostacolo, è importante percepire che il proprio impegno è stato insufficiente e possedere la forza mentale per perseverare nello sforzo.”* (Anonimo)

La citazione significa che per praticare il kendo, è necessario avere un talento mentale. Quando si affrontano ostacoli o difficoltà, è importante riconoscere che il proprio impegno potrebbe non essere stato sufficiente e avere la forza mentale per affrontare tali sfide. La citazione sottolinea l'importanza di una mentalità resiliente, dell'autocritica e dell'impegno costante nel perseguire l'eccellenza nel kendo.

14. *“La spada è il cuore, se il cuore non è corretto, la spada non sarà corretta. Se si desidera imparare la spada, prima bisogna imparare dal cuore.”* (Toranosuke Shimada)

Questa citazione di Toranosuke Shimada sottolinea l'importanza della mente e dello stato interiore nell'apprendimento della spada. Afferma che il cuore o la mente sono fondamentali per padroneggiare la spada e che se la mente non è in uno stato corretto, la tecnica della spada non sarà adeguata. Suggerisce inoltre che per imparare la spada, è necessario iniziare imparando dal proprio cuore, concentrandosi sull'aspetto mentale prima di dedicarsi alle tecniche fisiche.

15. *“Seguire il cammino, affidarsi alla virtù, affidarsi alla benevolenza, e dedicarsi all'arte.”* (Confucio)

Questa citazione di Confucio sottolinea l'importanza di perseguire il cammino giusto, basarsi sulla virtù e sulla benevolenza, e dedicarsi all'arte. Significa che mentre ci si impegna nel percorrere la strada corretta, si dovrebbe imparare e acquisire la cultura basandosi sui principi morali appresi, e mostrare una disposizione empatica verso gli altri. Suggerisce che una vita piena e significativa si basa sull'impegno nel seguire la via giusta, coltivare virtù e compassione, e dedicarsi all'espressione creativa attraverso l'arte.

16. *“Trattare gli altri come una brezza primaverile e disciplinare se stessi come una gelata d'autunno.”* (Issai Sato)

Questa citazione di Issai Sato sottolinea l'importanza di come ci relazioniamo agli altri e di come ci comportiamo verso noi stessi. Paragona il modo in cui dovremmo trattare gli altri alla gentilezza e alla freschezza di una brezza primaverile e ci esorta a disciplinare noi stessi come si fa di fronte alla rigidità e alla severità di una gelata d'autunno. Suggerisce l'importanza di comportarsi con gentilezza e rispetto verso gli altri e di praticare l'autodisciplina e la sobrietà nella nostra vita personale.

17. *“Se segui la strada, non prendere sentieri secondari.”* (Confucio)
Questa citazione sottolinea l'importanza di seguire la via principale e non prendere scorciatoie nella vita. Invita a camminare con sicurezza sulla strada principale, senza deviare su percorsi minori. Rappresenta un invito a vivere una vita autentica e coraggiosa, affrontando le sfide lungo il percorso principale anziché cercare vie più facili o evitare difficoltà.

18. *“Coloro che colpiscono e coloro che vengono colpiti, sia io che gli altri, lasciamoci trascinare dal sogno di un solo istante, fragile e passeggero.”* (Musō Soseki)
Un famoso monaco buddista zen e scrittore giapponese. Questa citazione riflette sulla natura effimera della vita e sottolinea l'importanza di non farsi trascinare dalla rabbia o dalla vendetta, ma di abbracciare il momento presente e vivere una vita consapevole e apprezzativa.

19. *“Parti con un senso di vuoto e ritorna con un senso di realizzazione”.*
una citazione tratta dallo Zhuangzi (Chuang Tzu), un filosofo taoista cinese. L'attribuzione a Kūkai (Kōbō Daishi), un monaco buddista giapponese, Significa che quando si intraprende un viaggio o un'esperienza, si può sentirsi insicuri o svuotati all'inizio, ma con l'insegnamento e la guida di un maestro o di un insegnante, si può tornare con un senso di pienezza e realizzazione interiore.

20. *“Credi fermamente che i fiori sbocceranno senza esitazione se non trascuri gli sforzi.”* (Anonimo)
Questa frase esprime l'importanza di perseverare negli sforzi e di credere che, se si lavora duramente senza mai scoraggiarsi, si otterranno risultati positivi e gratificanti. È un incoraggiamento a credere nel potere dei propri sforzi e a mantenere la fiducia nella realizzazione dei

propri obiettivi.

21. *“Non bisogna rimpiangere il trascorrere dei giorni lontani, ma bisogna piuttosto rimpiangere il passare vano del momento presente.”* (Da Tsurezuregusa di Yoshida Kenkō)

La citazione di Yoshida Kenkō suggerisce che non dobbiamo rimpiangere il tempo passato, ma invece dovremmo rimpiangere il fatto che spesso non siamo consapevoli del valore e della fugacità del momento presente. Ci invita a vivere con consapevolezza e apprezzamento il momento attuale anziché perdere tempo rimpiangendo il passato o proiettandoci nel futuro.

22. *“Inverno e estate, giorno e notte, giorni di sole e giorni di pioggia, così come un fiore sboccia attraverso tristezza e sofferenza, divento me stesso.”* (Hoshino Tomihiro)

Questa citazione esprime l'idea che attraverso le diverse esperienze della vita, sia positive che negative, si può crescere e sviluppare come individui. Le stagioni, il giorno e la notte e le varie condizioni atmosferiche rappresentano le diverse sfaccettature dell'esistenza umana, mentre il fiore che sboccia simboleggia la crescita personale attraverso l'affrontare le difficoltà. L'autore, Hoshino Tomihiro, suggerisce che la tristezza e la sofferenza sono parte integrante del percorso di auto-scoperta e di diventare sé stessi.

23. *“Chi non ha sogni non ha ideali, chi non ha ideali non ha pianificazione, chi non ha pianificazione non ha azione, chi non ha azione non ha successo. Quindi, chi non ha sogni non ha successo.”* (Yoshida Shōin)

Questa citazione di Yoshida Shōin enfatizza l'importanza dei sogni e degli ideali nella realizzazione del successo. L'autore sostiene che senza sogni e ideali, non si può sviluppare una pianificazione adeguata e intraprendere azioni mirate verso il successo. È un invito a coltivare i sogni e gli ideali come fondamenta per raggiungere il successo nella vita.

24. *“Non dimenticare la gratitudine, lasciati emozionare dagli eventi e arricchisci la tua sensibilità per rendere le relazioni umane più armoniose.”* (Anonimo)

Questa citazione sottolinea l'importanza di mantenere un senso di gratitudine, di lasciarsi emozionare dagli eventi della vita e di svilup-

pare una sensibilità che favorisca relazioni umane più fluide e armoniose. Invita a essere consapevoli delle piccole cose che ci accadono e a coltivare un atteggiamento di gratitudine, che può contribuire a una maggiore soddisfazione personale e a rapporti più positivi con gli altri.

25. *“La maggior gloria nella vita non è non cadere mai, ma rialzarsi ogni volta che si cade”* (Nelson Mandela)

“La vittoria nella vita non consiste nel guadagnare denaro, ma nel cadere e rialzarsi ripetutamente per ricominciare.” (José Mujica)

Queste citazioni sottolineano l'importanza di rialzarsi dopo le difficoltà e le sconfitte nella vita. L'essere umano può affrontare molte sfide lungo il cammino, ma la vera vittoria sta nel non arrendersi, nel trovare la forza di rialzarsi e continuare a lottare per i propri obiettivi e valori. È un invito a non lasciarsi abbattere dagli ostacoli, ma a considerarli come opportunità per imparare e crescere.

26. *“Le ardenti aspirazioni dei martiri non si spengono nemmeno nella loro vecchiaia.”* (Cáo Cǎo)

Questa frase esprime il concetto che anche in età avanzata, coloro che hanno combattuto per una causa o hanno avuto grandi ideali mantengono la passione e l'entusiasmo per realizzare i loro obiettivi.

27. *“Abbraccia un ideale, coltiva la tua energia, affina la tua conoscenza e agisci.”* (Yoshida Shōin)

Questa frase invita ad avere un forte scopo nella vita, a sviluppare la propria energia e determinazione, a migliorare continuamente la propria conoscenza e a mettere in pratica ciò che si impara.

Postfazione

Quando guardo indietro alla mia vita nel kendo dopo aver raggiunto il koki (70 anni), sono ancora una volta grato che il kendo mi abbia tenuto in vita.

Ho iniziato a praticare il kendo nella campagna della Prefettura di Ehime e, dopo essere entrato all'Università di Osaka di Scienze della Salute e dello Sport, ho iniziato a praticarlo seriamente. Sono grato per il sostegno dei miei meravigliosi istruttori, degli amici del kendo e della famiglia, che mi hanno aiutato a continuare fino ad oggi.

Dopo la laurea, mi sono immerso nel lavoro e nel kendo mentre lavoravo come insegnante in una scuola media pubblica della prefettura di Osaka e ho cercato di applicare ciò che ho imparato dal kendo al mio lavoro, con l'obiettivo di diventare un istruttore migliore e di migliorare le mie abilità nel kendo. Al lavoro, ho avuto la fortuna di avere buoni supervisori, un grande gruppo di insegnanti e studenti del club di kendo, che hanno reso il mio lavoro piacevole. Sono grato per il sostegno ricevuto dal gruppo di insegnanti, dal consiglio scolastico e dai genitori che mi hanno aiutato a portare a termine con successo i miei compiti di preside di una scuola pubblica elementare e media. Sono anche grato per il sostegno di molte persone intorno a me che mi hanno aiutato a raggiungere l'8° dan nel kendo durante quel periodo.

Dopo il pensionamento, ho lavorato come docente temporaneo presso la mia alma mater (l'Università di Osaka di Scienze della Salute e dello Sport) per 10 anni, e sono riuscito a terminare il mio lavoro in maniera soddisfacente quando ho compiuto 70 anni. All'università ho potuto imparare molto sui metodi di insegnamento, il che è molto utile per il mio attuale insegnamento del kendo. Dal 2005 sono stato anche invitato come Shihan dell'Osaka Gas Kendo Club e continuo ad allenarmi due volte alla settimana. Ero ansioso di prendere il posto del defunto Okuzono sensei (Hanshi 9° dan), ma sono stato salvato dalla sincerità degli ex membri del kendo club e dei membri del kendo club. Avevo conosciuto il kendo solo come insegnante scolastico, quindi ho visto di persona quanto fosse difficile per le persone che svolgono un'attività lavorativa continuare

a praticare il kendo. Il kendo è un hobby per loro e lo praticano in una situazione in cui è difficile sapere quando possono praticarlo perché devono dare la priorità al loro lavoro. La situazione è la stessa per gli insegnanti, ma credo che l'ambiente sia ancora più difficile per chi lavora nel mondo delle imprese. Mi ispira il modo in cui non risparmiano tempo per l'allenamento. Sono anche molto felice di vedere che i risultati del loro allenamento sono visibili e che il numero di praticanti promossi al 5°, 6° e 7° dan è in aumento.

Ho scritto questo *"Kendo Jidenroku"* basandomi sulla mia vita modesta nel kendo, sugli insegnamenti che mi sono stati dati da molti maestri e sulle mie esperienze personali. Credo che ci siano ancora molti punti non completamente sviluppati in termini di scrittura e di contenuto. Spero che leggendo questo libro e ricevendo le vostre oneste opinioni, sarò in grado di usarlo come fonte di ispirazione per il mio futuro allenamento nel kendo.

Infine, vorrei ringraziare tutti coloro che mi hanno aiutato a realizzare questo libro.

Gasshō

Riferimenti

Nuovo Kendo Dokuhon di Wataru Noma
Il libro dei cinque anelli
Ittoryu no Densho
Kendo con le anche e il tanden di Bunjuro Morita



Fotografia presa da "KENDO JIDAI"

大阪

Biografia

HANAZAWA Hiroo / Kyoshi 8° dan / Nato a Ehime nel 1950. Dopo essersi diplomato alla scuola superiore Imabarikita (sede di Omishima), ha frequentato l'Università di Osaka di Scienze della Salute e dello Sport e dopo la laurea è diventato insegnante in una scuola media pubblica della prefettura di Osaka. Dopo essere stato membro del Comitato per l'istruzione della città di Takaishi e del Comitato per l'istruzione della prefettura di Osaka, è diventato preside delle scuole elementari e medie della città di Takaishi, andando in pensione nel 2010. In seguito è diventato docente temporaneo presso l'Università di Osaka di Scienze della Salute e dello Sport, posizione che ha ricoperto fino al 2021. È Osaka Gas Shihan, istruttore dell'Osaka Municipal Shudokan, Nichiyo-Kai Shihan, ex-presidente della Federazione Studentesca di Kendo della Prefettura di Osaka ed attualmente consigliere, presidente della Sakai City Kendo Association, consigliere speciale della Federazione studentesca di Kendo del Kansai, membro della commissione d'esame della Federazione di Kendo di Osaka, esaminatore per 6° dan e 7° dan nella All Japan Kendo Federation.

Competizioni principali / 4° posto al National Sports Festival (Kokutai), campione nella competizione a squadre al Campionato nazionale degli insegnanti, Ise Jingu Hōnō Tournament; premio di miglior atleta due volte, premio di eccellente atleta una volta.

Il libro è la traduzione italiana dell'edizione giapponese pubblicata il 15 agosto 2021. Hanazawa sensei ha concesso il permesso di distribuire il libro gratuitamente per promuovere lo sviluppo del kendo italiano. La vendita a pagamento del libro è vietata. Nonostante il sottotitolo indichi che si tratta di "consigli per principianti", si ritiene che il contenuto del libro possa essere utile anche per i praticanti esperti di kendo. Si esprime inoltre gratitudine a Leonardo Rosini ed a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione della versione italiana del libro.
26 luglio 2023.

