

# ATTITUDINE AL JI-GEIKO

di Sotaro Honda Kendo Rokudan  
Università del Gloucestershire e Coach squadra inglese  
traduzione a cura di: Lorenzo Zago

## Attitudine al Ji-geiko

parte 1

### Introduzione

Il *Ji-geiko* è la parte centrale del *Keiko* in *Kendo*. Nel *Ji-geiko*, noi (*Kendo-ka*) possiamo provare ad utilizzare i *Waza* (tecniche) in condizioni senza restrizioni. Possiamo anche imparare ed acquisire quel che ci è necessario prima di attaccare (*Seme*) o come reagire al *Seme* (intenzione e attacco) dell'avversario. Attraverso il *Ji-geiko*, inoltre, possiamo riconoscere quale *Waza* siamo o meno capaci d'eseguire e un *Ji-geiko* può dirigerci per il prossimo *Kihon-geiko* e *Ji-geiko* e cosa dobbiamo lavorare per il nostro progresso tecnico. Esso ci fornisce anche indicazioni per sviluppare la nostra abilità e il nostro spirito come rispettabile *Kendo-ka*.

Se noi avviciniamo il *Ji-geiko* nel modo sbagliato come focalizzandosi solo sul battere l'avversario, non ci possiamo attendere un reale sviluppo come rispettabile *Kendo-ka* in futuro. E' importante, quindi, impegnarsi in *Ji-geiko* con la corretta comprensione.

Quindi lo scopo di questo articolo (parte 1) è di riesaminare cosa dovrebbe essere il *Ji-geiko* e presentare del materiale utile per il *kendo-ka* nel futuro *keiko*. Iniziamo con l'esaminare la relazione tra *Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko* seguita da un esame di come dovrebbe essere praticato il *Ji-geiko*.

### 1. La relazione tra *Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko*

Tanto il *Ji-geiko* quanto il *Kihon-geiko* e il *Kata-geiko* sono elementi fondamentali importanti del *Keiko*.

In *Kihon-geiko* la stessa pratica viene continuamente ripetuta in situazioni predeterminate così che noi diventiamo abili nel colpire e stoccare correttamente, con pieno *Ki-ai* e buona postura (*Ki-Ken-Tai no Itchi*).

Il *Kata-geiko* pone maggiore enfasi sull'essere consapevoli dell'uso della spada che non il *Kihon-geiko*, (infatti *Kata-geiko* è generalmente praticato con il *boken*). *Kata-geiko* è anche dove noi impariamo come respirare (respirazione addominale) appropriatamente.

*Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko* non esistono separatamente. Si ritiene siano fundamentalmente connessi. Ci sono comunque persone che possono eseguire magnificamente *Kihon-geiko* e *Kata-geiko*, ma perdere postura e coordinazione tra gli arti superiori e inferiori in *Ji-geiko*. Ciò non è un vero problema, se esse si sono date l'obiettivo(i) di superare le proprie incapacità nel *Ji-geiko*. Ci sono altre persone, tuttavia, che si focalizzano solo su sconfiggere gli avversari e colpire più volte di quanto non faccia l'altro. Questo tipo di attitudine in *Ji-geiko* riflette un'attitudine interessata solo alla vittoria in quel preciso momento. Diversamente, ce ne sono altre che si focalizzano solo sulla propria postura e forma e mettono meno attenzione sullo scambio per prendere *Chu-shin* e *Seme-ai* (controllo del centro). Anche questo va bene, se esse lo stanno facendo intenzionalmente per superare i propri problemi (es. cercare di tenere la schiena diritta quando attaccano). Se comunque esse non stanno provando a superare i loro vari problemi, allora tutte queste attitudini degradano il *Ji-geiko* a mera rappresentazione e quindi non possiamo sperimentare il reale piacere del *Ji-geiko* attraverso questi difetti.

### 2. Cosa dovrebbe essere il Ji-geiko

Non dovrebbe esserci uno squilibrio di preferenza tra *Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko*. E' importante affrontare il *Ji-geiko* considerando come utilizzare i *Waza* acquisiti in *Kihon-geiko* e *Kata-geiko*. Facendo ciò, possiamo afferrare il significato e la finalità di ogni *Keiko* e interessarci ancor più ogni volta che pratichiamo qualsiasi *Keiko*. Come menzionato prima, il *Ji-geiko* mira a fornirci l'opportunità di comprendere le nostre capacità in situazioni senza restrizioni. In aggiunta a ciò, *Tomiki* (1991) puntualizza che lo scopo del *Ji-geiko* nel *Kendo* moderno è permetterci di afferrare i rigorosi aspetti spirituali del *Kendo* come *Budo*. Nel passato, i *Bujutsu-ka* potevano formare le proprie capacità solo battendo gli avversari e sopravvivendo in situazioni di vita o morte. Il posto della battaglia per la vita o la morte del passato è stato sostituito da una situazione competitiva dove tutti sono protetti dal *Bogu* e chiunque può attaccare e difendersi in sicurezza. Nel *Kendo* moderno, dal *Kendo-ka* ci si attende che provi a controllare il conflitto emotivo in situazioni competitive. Sviluppando così la nostra tecnica e lo spirito come buon *Kendo-ka*, è essenziale quindi comprendere come avvicinarsi al *Ji-geiko* e farlo appropriatamente. Il modo di affrontare il *Ji-geiko* non è uguale per tutti. A livello dei principianti, c'è un modo per loro di affrontare il *Ji-geiko* in relazione al loro livello. Così come c'è ne è anche uno per i senior di affrontare il *Ji-geiko* in relazione al loro livello. Inoltre, l'applicazione del *Ji-geiko* cambia in funzione di cosa una persona cerca di acquisire e sperimentare attraverso il *Ji-geiko* ed anche in relazione a colui con il quale stiamo facendo *Ji-geiko* (es. con *Kohai*, *Sempai*, anziani, donne e così via).

Il resto di questo articolo spiega come affrontare il *Ji-geiko* in accordo con il proprio livello di sviluppo.

### 3. Come affrontare il *Ji-geiko* ad ogni livello di sviluppo.

#### 3-1. *Kyu*

Prima di tutto, la cosa più importante da tenere a mente per i *Kendo-ka* di questo livello è: provare ad utilizzare i *Waza* (*Shikake-waza*) su propria iniziativa. Non solo *Men* e *Kote*, ma dovete usare tutti i *Waza* che avete appreso in *Kihon-geiko* e *Kata-geiko*. Non dovete temere di sbagliare ed essere sconfitti. Ci si aspetta che gradualmente afferriate il timing da utilizzare per ogni *Waza* mentre provate ad attaccare su vostra iniziativa. Un altro punto importante è che non dovete arrestare il vostro movimento dopo l'attacco, ma tentare di completare il vostro attacco e rapidamente prepararsi per l'azione successiva. E' frequente vedere nei *Ji-geiko* dei principianti che essi perdono attenzione e guardia non appena finito il primo attacco e ritornano al posto dove erano prima di attaccare. E' importante mantenere sempre la concentrazione ovunque siete e prepararsi per l'azione successiva non appena terminato il vostro primo attacco.

Secondo, è normale per la maggior parte dei principianti non aver imparato, a questo livello, come difendere. E' anche frequente il caso che i principianti non sappiano esattamente che fare e sono ovviamente mentalmente assenti rimanendo senza far nulla, chiudendo gli occhi e tendendo le spalle, indietreggiando o scappando quando l'avversario attacca prima di loro. E' anche ragionevole supporre, che essi possano spaventarsi dell'attacco di qualcuno. Ciò che è importante capire qui è avere una giusta comprensione di *Ko-bo-itchi* e *Ken-tai-itchi*. Questi termini illustrano l'importanza di essere sempre mentalmente e fisicamente pronti a difendersi dal contrattacco avversario quando attacchiamo, e pronti a contrattaccare quando difendiamo (All Japan Kendo Federation, 2000, p. 47). Non c'è difesa al solo scopo di difendersi, nel *Kendo*. La difesa è funzionale al successivo attacco o contrattacco. Utilizzare un'adeguata difesa vi permette di attaccare immediatamente dopo, ma non dovete solamente difendervi utilizzando solo la vostra *Shinai* restando fermi, dovete tenere le vostre ginocchia rilassate e difendervi utilizzando sia la vostra *Shinai* sia il vostro spostamento. Guadagnando maggior esperienza, verrete ad acquisire un'ampia varietà di *Waza* ed un miglior tempismo. Ciò cui siete incoraggiati a fare a questo livello per il vostro progresso è di usare grandi tecniche coinvolgendo tutto il vostro corpo e non confidando sulle tecniche piccole o provando ad attaccare più volte del vostro avversario.

Se acquisite cattive abitudini nel modo di attaccare e difendervi a questo livello, ci vorrà molto tempo per liberarsi di esse in futuro. E' importante riflettere su come avete affrontato il *Ji-geiko* ascoltando le osservazioni dei vostri *Senpai* e *Sensei* e attraverso un auto esame.

#### 3-2. 1° dan – 3° dan

Al *Kendo-ka* di questo livello si richiede una migliore affinatezza dei propri *Shikake-waza* ed è importante che sperimenti una varietà di *Shikake-waza* su propria iniziativa. E' importante inoltre attaccare non solo avanzando, ma utilizzando attivamente anche *Hiki-waza* (arretrando) e tenere sempre a mente che dovete cercare di completare il vostro attacco. Come precedentemente detto, vincere o essere sconfitti non è prioritario in *Ji-geiko*. Non dovete focalizzarvi solo su quante volte colpite o venite colpiti, ma riflettere sul processo di "come e perchè" in entrambe i casi (quando colpite o quando siete colpiti) "*Utte-hansei, utarete-kansya* (riflettere sul proprio attacco dopo aver marcato con successo e ringraziare l'avversario dopo aver subito)" è un'attitudine che ci si attende dal *Kendo-ka*.

Il *Kendo-ka* di questo livello deve anche cominciare a considerare i tre modi per sopraffare l'avversario (*San-sappo*) in *Ji-geiko*. Uno è uccidere il *Ki* (spirito) dell'avversario. Significa sopraffare il *Ki* dell'avversario manifestando la pienezza del vostro *Ki*. Un altro è uccidere il *Ken* (spada) dell'avversario. Ovvero controllare il movimento della punta della spada dell'avversario controllando o spostando la spada. L'ultimo è uccidere il *Waza* dell'avversario. Significa anticipare l'attacco dell'avversario non dandogli opportunità di attacco (All Japan Kendo Federation, 2000, pp 79-80).

A questo livello, va ancora bene fare maggior uso di *Ken* e *Waza* che di *Ki* per sopraffare e anticipare l'attacco dell'avversario. Il *Kendo-ka* di questo livello deve acquisire ancora più *Waza* (è troppo presto a questo livello cominciare facendo un *Kendo* che mette maggior enfasi nel sopraffare il vostro avversario con la forza della personalità o della presenza, come i *Kendo-ka* 6i e 7i dan possono fare). Essi sono ancora incoraggiati a provare ad usare una varietà di *Waza* in *Ji-geiko* utilizzando *Shinai*, movimento di piedi e corpo attivamente e sono incoraggiati ad usare *Oji-waza* in *Ji-geiko* in rapporto di 2 a 8 *Shikake-waza*. Ciò che qui è importante è comprendere l'idea fondamentale dell'*Oji-waza*. Non dovete aspettare che sia l'avversario ad attaccarvi e rispondergli. Dovete portare l'avversario nella posizione dalla quale voi desiderate egli vi attacchi. Sarete troppo in ritardo per eseguire con successo un *Oji-waza* se semplicemente resterete in attesa che l'avversario attacchi. Dovete provare a mostrare il vostro spirito d'attacco all'avversario senza arrestare il vostro movimento dei piedi e della *Shinai* e attirarlo in una posizione dove potete ben accogliere il suo attacco. Ci sono persone che pensano che il motivo per cui non possono fare *Oji-waza* è dovuto alle loro tecniche (movimento e forma). Ciò che dovrebbe essere considerato, comunque, è se sto provando ad attirare l'avversario ad attaccare. A questo livello, non è necessario essere capaci di eseguire *Oji-waza* senza pensare, anche se siete incoraggiati a praticarlo in *Ji-geiko*, tenendo a mente l'idea fondamentale per un efficace *Oji-waza*.

#### 3-3. 4° dan – 5° dan

I *Kendo-ka* che raggiungono questo livello sono chiamati "Senior o *Senpai*". Dai *Kendo-ka* di questo livello ci si aspetta che abbiano sviluppato la propria capacità di leggere la mente dell'avversario (intenzioni), selezionare le informazioni relative a varie situazioni e prendere decisioni. I *Kendo-ka* di questo livello devono anche essere in grado di utilizzare vari *Waza* in accordo con le differenti situazioni, senza pensare. 4° e 5° dan sono il livello al quale si comincia a praticare per acquisire un *Kendo* che domina il *Chu-shin* (centro) dell'avversario attraverso piccoli movimenti della *Shinai* e del corpo, attraverso il controllo dell'avversario ed utilizzando le intenzioni ed i movimenti dell'avversario. I *Kendo-ka* di questo livello devono mettere maggior enfasi nell'attaccare dopo aver dominato il *Chu-shin* e con un razionale ed economico controllo della *Shinai* e dello spostamento. Ciò non significa, comunque, frenare eccessivamente ed immediatamente il controllo della *Shinai* e lo spostamento dei piedi. Dovete gradualmente modificare il vostro *Kendo* da *Kendo* che fa affidamento principalmente sull'abilità fisica a *Kendo* che controlla l'avversario attraverso piccoli

movimenti e l'azione interiore del *Ki*. A questo livello, si consiglia che il rapporto dell'uso di *Shikake-waza* e di *Oji-Waza* sia di 60% a 40%.

E' importante mantenere buon equilibrio così che possiate muovervi in ogni direzione facilmente e tenere il vostro *Hikagami* (parte posteriore del ginocchio sinistro) teso (non troppo, giusto un po') così che possiate calciare il pavimento in ogni momento senza fare *Tsugi-ashi* (avvicinare il piede sinistro al destro prima di attaccare). Se tenete presente questi punti durante il *Ji-geiko* ma percepite o effettivamente vi viene un crampo alla gamba sinistra, significa che in precedenza non l'avete utilizzata correttamente e che solo ora state iniziando a farlo. Ciò che dovete evitare è sentirvi imbarazzati d'essere colpiti dall'avversario, questo è causato dall'essere troppo orgogliosi del fatto di essere 4° o 5° dan. Dovete immaginare di sviluppare il vostro *Kendo* venendo colpiti in *Ji-geiko*. E' importante non esitare ad utilizzare grandi *Waza* e ad usarli immediatamente come vedete un'opportunità. Ci sono alcuni 4° e 5° dan che attaccano solo al *Men* e non usano altri *Waza*. E' comunque importante provare ad usare in *Ji-geiko* tutti i *Waza* che conoscete. Specialmente in *Tsuba-zeri-ai*, dato che ci sono alcuni che non restano attenti in *Tsuba-zeri-ai* e perdono la loro concentrazione, ed è importante mantenere una buona concentrazione e prepararsi ad attaccare ogni volta che vedete l'opportunità.

#### 3-4. 6° dan -

Non è possibile per me descrivere come dovrebbe essere il *Ji-geiko* a questo livello perchè sono appena diventato 6° dan. Comunque, desidero riferirmi a "*Michi no kaori*" scritto da Masatake Sumi *Hanshi* 8° dan, e discutere di come debba essere il *Ji-geiko* a questo livello.

I *kendo-ka* che raggiungono questo livello vengono chiamati "*Sensei*". Sumi (2000), chiarisce che i *kendo-ka* a questo livello non devono essere arroganti, ma essere modesti ed avere il desiderio di migliorarsi anche se sono diventati 6° dan. In *Ji-geiko*, è superfluo dire che ad essi è richiesto di dimostrare un ancor più razionale ed economico movimento di *Shinai* e corpo. I *Kendo-ka* che hanno raggiunto il 6° dan ed oltre sono almeno di mezza età o più. Questo significa che le loro capacità fisiche sono ora minori di quando erano giovani ed essi non possono usare la *Shinai* ed il movimento del corpo rapidamente come prima. E' importante provare a compensare il declino delle vostre capacità fisiche con un maggior perfezionamento dei vostri *Ki* e *Waza*. Sumi (2000) chiarisce anche che i *Kendo-ka* di questo livello devono provare a cambiare il proprio *Kendo* da quello in cui si inizia con un attacco aggressivo ad uno in cui si attacca quando l'avversario sta per attaccare (*de-bana*). Egli incoraggia anche a non praticare solo *Waza* con attacchi dritti, ma anche *Suriage-waza*, utilizzando *Tai-sabaki* muovendosi lateralmente o diagonalmente. A questo livello è più importante leggere le intenzioni ed i movimenti dell'avversario e praticare reagendo appropriatamente rispetto a prima. Per acquisire *Debana-waza*, Sumi (2000) spiega che in *Ji-geiko* è importante "tirarlo fuori" noi stessi, ovvero quale situazione e come dobbiamo muoverci per rompere l'equilibrio dell'avversario, sorprenderlo e attirarlo dove desideriamo che egli attacchi, dato che è ovviamente più difficile per i *Kendo-ka* di questo livello, diversamente da coloro che hanno gradi più bassi, avere l'opportunità di avere suggerimenti dagli altri. E' necessario riflettere dopo ogni *Ji-geiko* su come ci si è comportati con l'avversario nei processi di attacco, difesa e contrattacco.

Per i *Kendo-ka* di questo livello Sumi (2000) suggerisce anche un metodo di fare *Ji-geiko*. Decidete solo un obiettivo da attaccare e solo un *Waza* da eseguire. Quindi utilizzate quel *Waza* contro qualsiasi avversario ed ogni *Waza* l'avversario utilizza ed in ogni situazione di quel *Ji-geiko* (ovviamente non deve essere solo *Men*!). Questo per apprendere il timing di ogni *Waza* desiderate acquisire. Il modo per apprendere il timing di ogni *Waza* mai si suppone sia facile. Sumi (2000, p. 202) spiega anche che ci sono molte cose da considerare per i *Kendo-ka* di questo livello, quali come prendere il vostro *Kamae*, come mantenere il proprio equilibrio, dove e quanto tendere e rilassare i propri muscoli, come respirare e che tipo di *Shinai* scegliere e così via. Per finire, come egli dice riportare gli stessi punti importanti in *Kihon-geiko* e *Kata-geiko*. Questo dimostra l'importanza del legame tra *Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko*. Il *Kendo* richiede *Shugyo* per tutta la vita. Non ci sono vie d'uscita o facili percorsi nella vostra pratica. *Kihon-geiko* e *Kata-geiko* non devono essere trascurati neanche quando raggiungete alti gradi come 6° o 7° dan. Quindi è giusto sia importante affrontare il *Ji-geiko* considerando come utilizzare i *Waza* che abbiamo appreso in *Kihon-geiko* e *Kata-geiko*.

#### 4. Sommario

Abbiamo discusso a sufficienza del collegamento tra *Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko* e di come il *Ji-geiko* deve essere affrontato ad ogni differente livello. Nel prossimo articolo, perciò, discuteremo di quali attitudini dobbiamo assumere in *Ji-geiko* e come affrontarlo con vari tipi di avversari e fornendo degli esempi su come fare il *Ji-geiko* con i bassi gradi, gli alti gradi, con pari grado, con i più anziani, con le donne e via così.

#### Riferimenti

All Japan Kendo Federation (*Zennihon Kendo Renmei*). (2000) *Japanese-English Dictionary of Kendo*, Tokyo: Sato-Inshokan Inc.  
Sumi, M. (2000) *Michi no Kaori*. Tokyo: Taiiku & Sports Publishing. Co., Ltd.  
Tomiki, K. (1991) *Budo Ron*. Tokyo: Taisyu-kan Publishing Co., Ltd.

## Attitudine al Ji-geiko

parte 2

### Introduzione

Nel precedente articolo ho parlato della relazione tra *Ji-geiko*, *Kihon-geiko* e *Kata-geiko* ed esaminato come il *Ji-geiko* dovrebbe essere affrontato. Ho solamente menzionato in generale come il *Ji-geiko* dovrebbe essere fatto ad ogni livello: elementare, intermedio ed avanzato. In questo articolo, vorrei discutere di come affrontare il *Ji-geiko* quando ci si confronta con differenti tipi di *Kendo-ka*, focalizzandomi su i seguenti: *Ji-geiko* con senior, junior, pari livello, anziano, o sesso opposto.

### *Ji-geiko* con i Seniors

Quel che bisogna dire, per prima cosa, è che si deve provare a realizzare *Sho-dachi* (il primo attacco) indipendentemente da colui con cui state facendo *Ji-geiko*. Prescindendo dalla differenza di grado ed esperienza.

Il *Ji-geiko* deve iniziare con *Ippon Shobu* eseguito con convinzione in una situazione di assoluto equilibrio, con la seguente filosofia: non c'è una seconda chance in un combattimento con una spada vera. E' importante comprendere questa filosofia nel *Kendo* come *Budo* e cercare di realizzare un valido *Sho-dachi* utilizzando al massimo tutte le vostre capacità.

Dopo aver attaccato e difeso *Sho-dachi*, nel *Ji-geiko* con un senior, si consiglia quindi di focalizzarvi principalmente su *Shikake-waza*. Questo comunque non significa meramente attaccare a caso il senior. Se siete dei bassi gradi come *Ikkyu* o *Sho-dan*, è importante tentare di rompere il *Chu-shin* (centro) del senior utilizzando al meglio il lavoro dei piedi, la *Shinai* ed il movimento del corpo. E' importante inoltre non temere di essere evitati e contrattaccati e non fermare l'attacco a metà della vostra azione, ma cercare sempre di completare il vostro attacco. Dovete continuamente pensare di sviluppare varie vie di *Shikake-waza* attraverso l'essere stati evitati o colpiti da *Debana-waza* e *Oji-waza*. Comunque non è proficuo venire colpiti come risultato dell'attesa dell'attacco del senior. Provare ad usare tutti i *Waza* che conoscete e mettere il 100% dello sforzo. Sumi (2000) precisa che gli juniors, quando fanno *Ji-geiko* con un senior, devono focalizzarsi solo su *Shikake-waza* e cercare di eseguire un *Ji-geiko* che li faccia utilizzare tutta la propria energia in 5 minuti.

Se siete 2nd 3rd o 4th dan, dovete focalizzarvi più su come sviluppare un modo di dominare il *Chu-shin* utilizzando meno lavoro dei piedi e movimento della *Shinai* contro i seniors. E' importante sforzarsi di dominare il *Chu-shin*, utilizzando diversi modi e non utilizzando sempre lo stesso. Ma è anche importante provare ad attaccare pienamente senza temere il contrattacco del senior.

Riassumendo: qualunque sia il vostro grado, è importante focalizzarsi sul vostro *Shikake-waza* quando fate *Ji-geiko* con un senior. Dopo aver fatto *Ji-geiko* con loro, riflettere sempre su come il vostro *Seme* ha lavorato contro di loro e cosa avete bisogno di fare quando praticherete *Shikake-waza* nel prossimo *Ji-geiko*.

### *Ji-geiko* con gli Juniors

Non è necessario qui insistere ulteriormente sull'importanza di *Sho-dachi*. Ciò che dovete considerare quando fate *Ji-geiko* con un junior, è non cadere in un *Ji-geiko* dove il solo scopo è ottenere soddisfazione semplicemente sconfiggendolo. Le persone ritengono di dover impressionare coloro che stanno osservando il loro *Ji-geiko*. Questa vanità deve essere severamente ammonita. Dal punto di vista di dimostrare responsabilità in quanto senior, avete la responsabilità di sviluppare l'abilità degli juniors facendogli comprendere le loro debolezze, colpendoli in quel momento, ma anche lasciando che i loro punti forti fuoriescano e vi colpiscano durante il *Ji-geiko*. Questo tipo di *Keiko* è chiamato *Hikitate-geiko* (All Japan Kendo Federation, 2000) ed è uno dei più difficili *Keiko* da fare nel *Kendo*. Gli juniors perderanno entusiasmo e concentrazione se i seniors cercheranno di colpirli per propria soddisfazione o se l'opportunità di attacco è troppo evidente. Per permettere allo junior di migliorare, ci si aspetta dal senior che si comporti come se il suo livello fosse mezzo *dan* più elevato dello junior e concentrato al 100 per cento davanti a lui. Il senior dovrà contrattaccare quando lo junior esegue un attacco senza aver prima eseguito un efficace *Seme* e quando non c'è un'effettiva opportunità, ma permettergli di colpire quando arrivano ad attaccare dopo avere fatto un buon *Seme* e quando c'è una buona opportunità. Il senior dovrà incoraggiare lo junior ad afferrare e comprendere la corretta opportunità di attaccare sebbene questo sia *Hikitate-geiko*. Dai seniors ci si aspetta anche che stimoli gli juniors a comprendere l'importanza di mantenere la concentrazione attaccandolo se egli si distrae dopo il proprio attacco.

C'è un detto che spiega come un senior dovrebbe affrontare il *Ji-geiko* con un junior. "*Ware igai mina shi nari* (ognuno è insegnante di se stesso)". Ciò a dire che c'è sempre qualcosa da apprendere attraverso il *Ji-geiko* a prescindere da colui con cui lo si fa. Si sente sovente, "io sono il più alto in grado nel mio *Dojo* e non ho nessuno che mi insegna". Questo non è vero. Dipende dal modo in cui pensate. Tenete presente che potete apprendere moltissimo da chiunque con il quale fate *Ji-geiko*. E' sovente dato per certo che il senior possa colpire facilmente lo junior in *Ji-geiko*, quindi per un vostro ulteriore progresso, non dovete solamente focalizzarvi su colpire ma affrontare il *Ji-geiko* con un chiaro obiettivo(i) o dando a voi stessi un handicap nel *Ji-geiko* con gli juniors. Comunque, non dovete impuntarvi in una forma di *Ji-geiko* nel quale vi focalizzate per esempio solo sull'attacco di *Men*, anche se vi focalizzate sull'attacco di *Men*, dovete avere un'idea chiara come: da quale distanza attaccare *Men* e su come creare un'opportunità. Nel darvi un handicap, è anche importante esplorare come comportarsi in condizioni avverse. Per esempio, tentare di combattere in *Chika-ma* durante il *Ji-geiko* con qualcuno più basso di voi e cercare l'opportunità di eseguire *Debana-waza* (invece di aspettare dovrete provare ad attirare il vostro avversario ad attaccare l'obiettivo che voi volete egli attacchi!).

Desidero ribadire il fatto che i seniors non devono cadere in un *Ji-geiko* il cui intento è quello di ottenere soddisfazione, semplicemente attaccando più volte di quanto non faccia l'avversario.

### *Ji-geiko* con Qualcuno dello Stesso Livello

Il *Ji-geiko* con qualcuno dello stesso livello vi dà una buona opportunità per riflettere sul vostro progresso ed i frutti dei vostri sforzi. E' anche meglio se siete coetanei. E' molto importante per voi conoscere qualcuno di pari livello e simile età e fare *Ji-geiko* con essi. E' perfettamente normale non voler essere colpiti dal vostro rivale, ma è altrettanto importante avere un'attitudine attraverso la quale voi provate a mostrare il vostro miglior *Kendo* a prescindere da quel che accade. Dopo essere colpite, le persone inoltre cercano di restituire l'attacco prima di fare sufficiente *Seme*. E' importante controllare questa tendenza e provare a ripartire con la conquista e la ripresa del *Chu-shin*. Facendo *Ji-geiko* con qualcuno dello stesso livello, voi potete confrontare come il vostro *Seme* e *Waza* (che avete studiato contro gli juniors), operano contro qualcuno dello stesso livello e se c'è qualcosa che il vostro avversario ha e voi no e viceversa. Ci si aspetta che tutte le persone dello stesso livello provino a praticare duramente al fine di migliorarsi in uno spirito di cooperazione ed amicizia sulla via di *Shugyo* nel *Kendo*.

### **Ji-geiko con gli Anziani**

Qui, la differenza d'età è tenuta maggiormente in considerazione della differenza di grado. Questa sezione riguarda le attitudini al *Ji-geiko* con qualcuno di anziano. E' strettamente proibito eseguire potenti *Tai-atari* e *Tsuki* in *Ji-geiko* con persone anziane. Comunque ci possono essere alcune persone anziane che sono più grandi ed hanno più forza di voi. In questo caso quindi, potrebbe andar bene, fino ad un certo punto, usare la vostra forza ed il vostro peso contro di loro. Se questo non è il caso, quindi, contatto fisico diretto usando *Seme* e *Waza* che fanno affidamento su troppa potenza devono essere trattenuti. Questo non significa andar via per la diagonale nel *Ji-geiko*. E' ancora importante cercare di completare il vostro attacco ed attaccare ancora in risposta al vostro avversario quando il suo attacco è inadeguato (ma senza *Tai-atari* o affidandosi alla forza fisica). Sta a voi decidere se potete avere un proficuo *Ji-geiko* con una persona anziana nonostante la differenza d'età.

I *Kendo-ka* anziani che hanno grande esperienza forse non sono in grado di usare molti tipi di *Waza* e le loro velocità e forza possono essere inferiori, ma essi hanno una brillante capacità a leggere la situazione (l'intenzione dell'avversario, il movimento, il *Waza*, ecc.). I *Kendo-ka* anziani sono modelli di lunga pratica nel *Kendo*. Osservando in particolare come fanno *Ji-geiko* i *Kendo-ka* anziani di alto grado e facendo *Ji-geiko* con essi, noi riceveremo molte indicazioni su come dobbiamo affrontare il *Kendo*, come loro, saremo in grado di godere di esso per tutta la nostra vita.

### **Uomini che fanno Ji-geiko con Donne**

Nel caso di uomini che fanno *Ji-geiko* con donne, *Tai-atari* e l'uso di *Waza* che si affidano troppo sulla forza fisica devono essere trattenuti. Gli uomini non devono cadere nell'abitudine di temere di essere colpiti da una donna o sentirsi frustrati quando non potete colpire come desiderate. Questo fa sì che colpiate, ignorando le opportunità, le differenze fisiche e di forza fisica. Questo è il peggior tipo di *Kendo*, perchè manifesta mancanza di rispetto per il vostro avversario e non crea nulla tra voi, anche se foste in grado di colpire il vostro avversario in *Ji-geiko* con quel tipo di *Kendo*. Il vostro avversario non è un nemico da distruggere, siete piuttosto dei partners, che devono aiutarsi l'un l'altro a migliorare lavorando insieme duramente nel *Shugyo*. Può capitare spesso il caso in cui siete più alti quando fate *Ji-geiko* con donne e juniors. Questa è una buona opportunità per fare *Ji-geiko* in *Chika-ma* (se c'è una differenza di altezza tra due *Kendo-ka*, il più alto normalmente si sente impacciato e a disagio praticando in questa distanza ravvicinata). Gli uomini devono comprendere che fare *Ji-geiko* con donne è una buona opportunità per imparare come praticare (senza affidarsi troppo alla forza fisica) schermando in *Chika-ma*. Inoltre, attraverso il *Ji-geiko* con donne, gli uomini possono esercitarsi su come acquisire il timing del *Debana-waza* che coglie il momento in cui il vostro avversario avanza in *Chika-ma*.

### **Donne che fanno Ji-geiko con Uomini**

Si ritiene spesso che la maggior parte delle donne trovano difficile fare *Ji-geiko* come vorrebbero con uomini che sono più grandi e alti. Il solo pensiero di potenti attacchi da robusti uomini può intimorire. Comunque, ognuno ha un punto debole, per esempio: forse una distanza da cui combattere che essi trovano scomoda o un tipo di avversario con il quale si trovano impacciati a combattere. Questo non succede solo alle donne ma a tutti i *Kendo-ka*. Cercare di evitare di praticare con le persone con le quali è difficile fare *Ji-geiko* non è una soluzione. Il vostro problema rimane. Se è duro fare *Ji-geiko* con essi, è consigliato che proviate a fare *Ji-geiko* con loro più che con chiunque altro e proviate a superare questi punti deboli attraverso l'essere colpiti ancora e ancora e cercando di trovare una soluzione.

Se incontrate queste persone difficili da affrontare, allora esse sono le sole con le quali voi dovete fare più *Ji-geiko*, al fine di superare la vostra paura e problema. Generalmente le persone alte non sono brave a praticare in *Chika-ma* perchè è troppo vicina per loro per spingere con forza con il loro piede sinistro e si sentono impacciati in questa posizione. Il punto importante perciò è come raggiungere *Chika-ma*, essendo questa una distanza vantaggiosa per voi. Se cercate di raggiungere *Chika-ma* semplicemente avanzando, il vostro avversario proverà a fare un attacco di *Debana*. E' importante quindi escogitare diversi modi per raggiungere *Chika-ma* da differenti direzioni. Nel caso il vostro avversario attacca prima di voi, verrete atterrati se voi controllate semplicemente il suo attacco e *Tai-atari*. E' importante quindi, acquisire *Ashi-sabaki* e *Tai-sabaki* che vi consentono di evitare un forte contatto fisico diretto (usando il movimento del corpo).

Desidero aggiungere un piccolo suggerimento. Si sente dire delle volte, purtroppo, che ci sono uomini che si comportano in *Ji-geiko* come se cercassero di far male alle donne. Essendo questa una pessima attitudine in *Ji-geiko*, non c'è nulla da imparare da questo tipo di persone. Se scoprite che il vostro avversario è una persona del genere è fortemente raccomandato che smettiate il *Ji-geiko* immediatamente o che rifiutate di fare *Ji-geiko* con lui qualora vi venga chiesto.

### **Conclusioni**

Ciò che dovrebbe essere auspicabile da tutti i *Kendo-ka* quando fanno *Ji-geiko*, è che lo facciate in modo che gli avversari sentino il desiderio di fare *Ji-geiko* ancora con voi. Sarà mia grande soddisfazione se questo ed il precedente articolo, nel quale è stata

riesaminata la relazione tra *Kihon-geiko*, *Kata-geiko* e *Ji-geiko* e come deve essere affrontato il *Ji-geiko*, vi saranno utili nel vostro *Kendo Shugyo* oggi ed in futuro.

**Riferimenti**

Il All Japan Kendo Federation. (2000) *Japanese-English Dictionary of Kendo*, Tokyo: Sato-Inshokan Inc.  
Sumi, M. (2000) *Michi no Kaori*. Tokyo: Taiiku & Sports Publ. Co., Ltd.