

# Ma-ai (間合)

- MA:** spazio o distanza tra due oggetti, eventi o tempi. E' il termine usato per esprimere un concetto importante che focalizza la consapevolezza su tempo e spazio.  
Nel **Kendo**, **ma** si riferisce principalmente alla distanza temporale, e **ma-ai** è utilizzato invece quando ci si riferisce alla distanza spaziale.  
Esempi di utilizzo del termine ma sono: **ma-zumori**: appropriata creazione e misura di **ma** nel tempo e nello spazio, **ma-hazure**: perdere l'appropriata distanza (distanza spaziale) o l'opportunità di attacco (distanza temporale) e **ma-hazushi**: diversamente dal precedente, evitare intenzionalmente la distanza (distanza spaziale) o l'opportunità (distanza temporale) di attacco dell'avversario.
- MA-AI (間合):** Distanza spaziale tra se e l'avversario. Attraverso la relazione con l'opponente, stabilire l'idoneo **ma-ai** è un lavoro sottile ed importante.
- CHIKA-MA (近間):** detta generalmente **chika-ma-ai** (distanza ravvicinata). Distanza, più piccola di **issoku-itto-no-ma-ai**, dalla quale con un attacco si può facilmente colpire l'opponente e lo stesso vale anche per l'avversario. In questa guardia il contatto tra i due **bokuto (shinai)** avviene al di sotto del **munouchi**.
- ISSOKU-ITTO-NO-MA-AI:** (一足一刀の間合い) questa è la distanza che ci permette di attaccare con un passo in avanti e di evitare l'attacco con un passo indietro. E' la distanza spaziale fondamentale del **Kendo**. In questa il contatto tra i due **bokuto (shinai)** avviene all'interno del **munouchi**.
- TO-MA (遠間):** generalmente ci si riferisce ad essa come **toi-ma-ai**. Distanza, maggiore di **issoku-itto-no-ma-ai**, dalla quale con un solo passo non è possibile colpire ed essere colpiti. In questa guardia non c'è contatto tra i due **bokuto (shinai)**.