

Relazione seminario con Masao Sakudo-sensei, Teruo Ohboki-sensei e Toru Takahashi-sensei

a cura di Lorenzo Zago, collaborazione Takuya Murata

Lo scorso 5 marzo 2006 si è tenuto a Bologna un seminario generale tenuto da **Masao Sakudo-sensei Hanshi Hachidan** con la collaborazione di **Teruo Ohboki-sensei Kyoshi Nanadan** e **Toru Takahashi-sensei Kyoshi Nanadan**.

Il seminario generale seguiva quello arbitrale del giorno prima, tenuto magistralmente dalla stessa commissione, nel quale Sakudo-sensei, relativamente al giudizio dell'**Ippon**, indicava una serie di elementi imprescindibili per determinare **yuko** un **datotsu**, i quali riconfermavano e rafforzavano il concetto che il **Kendo** è **Budo** e non Sport; questo nonostante gli aspetti competitivi, quali campionati e tornei, esprimano elementi che possano far pensare diversamente o ritenere sovrapponibili i due concetti.

Per far comprendere questo Sakudo-sensei ha posto l'accento su un'aspetto che generalmente non si considera: la differenza tra casualità del **datotsu** e creazione dell'opportunità del **datotsu**, spostando l'attenzione sul "prima" dell'esecuzione.

La creazione dell'opportunità diventa di fatto l'elemento primario per giudicare la validità di un'azione, ovvero se non si creano le condizioni per rompere il **kamae** fisico e/o mentale-psicologico dell'avversario tutto ciò che avviene successivamente è casuale, il **datotsu** non è **yuko**.

Questo punto di vista non è l'opinione di un maestro, Sakudo-sensei in questo caso, ma quello dell'intero corpo insegnante internazionale responsabile della formazione degli arbitri internazionali, e viene costantemente ribadito nei vari seminari arbitrali organizzati dalla **IKF/ZNKR**, chi ha partecipato ad alcuni di questi seminari lo ricorderà sicuramente; la capacità di Sakudo-sensei è stata quella di riuscire ad esprimerlo in maniera estremamente semplice, chiara e diretta con esempi concreti e chiarificando i contenuti dello schema presente sul sito federale nelle pagine dei regolamenti e del quale allego di seguito il link:

http://www.kendo-cik.it/Italiano/Reg_pdf/schema%20ippon%20valido.pdf

Credo che per gli arbitri lavorare su questo tema sarà molto complesso, sicuramente per molti sarà motivo per riconsiderare la qualità del proprio kendo.

Gli arbitri e gli **shiai-sha** presenti anche al seminario generale avranno notato che in entrambe i giorni il tema toccato, seppur con le dovute differenze di approccio date alla diversa platea cui erano destinati, era nella sostanza lo stesso: **KEN-TAI-ICCHI**.

Cos'è **KEN-TAI-ICCHI**?

Prima di tutto chiariamo che **KEN** e **TAI** di **KEN-TAI-ICCHI** (懸待一致) non sono gli stessi di **KI-KEN-TAI-ICCHI** (気剣体一致), sono **kanji** differenti e quindi con significati diversi.

Il "Dizionario del **Kendo**" della **ZNKR** dà la seguente definizione di **KEN-TAI-ICCHI**:

"Ken significa attaccare o colpire l'avversario, Tai significa attendere il tempo necessario osservando con calma il movimento dell'avversario. Offesa e difesa sono inseparabilmente combinati. Questa espressione illustra l'importanza di essere sempre mentalmente e fisicamente pronto a difendermi dal contrattacco dell'avversario mentre attacco e pronto al contrattacco quando difendo."

Sakudo-sensei ha approfondito ed ampliato il significato del termine avvalendosi di un disegno che trovate allegato (fatto al momento dal bravissimo Salvatore Bellisai). Ha definito "**KEN**" come impostazione psico-fisica che permette di agire attivamente per creare o modificare la situazione, e "**TAI**" come impostazione psico-fisica che permette di interagire con la situazione in evoluzione. Sintetizzando ha definito "**KEN**" come "poter andare (agire)" e "**TAI**" come "poter fare (interagire)".

Partendo da qui ha elencato tre elementi fondamentali che devono essere espressi pienamente per realizzare **KEN-TAI-ICCHI**:

- 1- movimento
- 2- **kamae**

3- waza

Per ognuno di essi ne ha definito le componenti principali da sviluppare nella pratica quotidiana al fine di acquisire **KEN-TAI-ICCHI**.

- 1- **Movimento**: le componenti relative al movimento sono: **Suburi**, **Kirikaeshi (Uchikaeshi)**, **Uchikomi**; la loro esecuzione deve essere eseguita con **Ichi-byoshi**, un unico tempo sia sotto l'aspetto dell'esecuzione fisica sia sotto l'aspetto della respirazione e in unione tra loro. Sakudo-sensei ha posto l'accento su una corretta esecuzione dei **suburi**, dividendone l'esecuzione in tre e due tempi, quindi in un'unica azione sincronizzandola con la respirazione. Inspirare indirizzando l'aria verso l'addome eseguire il movimento con forte **Kiai** e senza rilassare l'addome, inspirare nuovamente senza forzare un'immissione esagerata d'aria e ripetere l'attacco; il tutto per la durata dell'esercizio; ha inoltre ribadito che il corretto **Ki-Ken-Tai**, nell'esecuzione degli esercizi in **suri-ashi**, è dato dalla contemporaneità della spada sull'obiettivo con la chiusura del piede sinistro quando avanziamo e del piede destro quando indietreggiamo, diversamente da quello espresso quando eseguiamo **fumikomi** dove è l'impatto del piede destro in sincronia con l'arrivo della **shinai** sull'obiettivo che permette, seguito dalla rapida chiusura del piede sinistro, lo spostamento compatto del corpo determinando così il corretto **Ki-Ken-Tai**.

Per quanto riguarda il **Kirikaeshi** è stata ribadita l'importanza del ritmo respiratorio proprio del **Kirikaeshi**, del corretto **issoku-itto-no-ma-ai** da prendere, del giusto carico del peso sul piede sinistro per poter spingere avanti il corpo, il tutto al fine di eseguire l'esercizio con **Ichi-byoshi**. Inspirando come nell'esecuzione dei **suburi**, emettere un forte **Kiai** avanzare per portarsi in **issoku-itto-no-ma-ai** ed eseguire **sho-men**, quindi inspirare nuovamente ed eseguire tutta la serie dei nove **sayu-no-men** e, sempre con la stessa espirazione, eseguire nuovamente **sho-men**, inspirare ed eseguire ancora tutta la serie di **sayu-no-men** e l'ultimo **sho-men** con la stessa espirazione. Per quanto possa sembrare particolarmente faticoso all'inizio, questo modo di eseguire il **Kirikaeshi** ci permette di tenere basse le spalle e quindi di ridurre la tensione, lo spostamento del corpo risulta compatto e incentrato a livello dell'**hara**; la gestione stessa della respirazione risulterà meno difficoltosa e l'esecuzione dell'esercizio meno pesante.

Per quel che riguarda gli **Uchikomi**, attraverso alcuni esercizi semplici, ha ribadito l'importanza del corretto modo di respirare facendo eseguire uno o più attacchi con un unico ritmo respiratorio, in più ha evidenziato l'importanza di approfondire la capacità di adattarsi alle distanze che si creano al fine di eseguire l'attacco dalla distanza corretta avanzando o meno in funzione del **maai** che ci viene dato da **Motodachi**; ad esempio se la distanza che ci viene data è **to-ma** dovremo fare un passo per raggiungere il punto utile da cui scatenare l'attacco, se invece è **issoku-itto-no-ma-ai** bisogna attaccare senza fare passi inutili.

- 2- **Kamae**: sotto questo aspetto Sakudo-sensei ha ribadito che **kamae** non è solo una postura fisica, per quanto corretta possa essere, ma ha un contenuto molto più profondo. Per chiarire la sua idea Sakudo-sensei ha utilizzato due espressioni che indicano come deve essere il **kamae**.

Naigo-gaiju, dentro duro-fuori morbido, non esteriorizzare le tensioni e le emozioni, essere forti e determinati dentro ma manifestare quiete fuori.

Jôko-kajitsu, sopra vuoto-sotto pieno; il suo significato in senso generale possiamo definirlo nel seguente modo: "sopra" c'è la testa, sede dei pensieri, "sotto" ci sono gli arti, sede del movimento. In altre parole, "svuotare" la testa e "consolidare" l'anca e le gambe. Se siamo troppo occupati nel processo cognitivo il movimento viene condizionato o, addirittura, bloccato. Liberare la mente a sua volta libera il corpo, i suoi movimenti e le sue reazioni. Questo processo va considerato non solo dal punto di vista dello stato della mente ma anche da quello dell'impostazione fisica, sappiamo che nel kendo spesso una idonea attitudine fisica permette una concreta evoluzione della dimensione mentale. Possiamo immaginarci il **kamae**, dal punto di vista fisico, come un albero robusto e solido la

cui base del tronco e le sue radici rappresentano **Kajitsu**: il “sotto pieno”, i suoi rami flessibili che al minimo sbuffo di vento reagiscono in maniera naturale rappresentano **Jôko**: il “sopra vuoto”.

Facendo riferimento alla respirazione introdotta nel punto precedente, il fatto di indirizzare l'aria inspirata verso l'addome dilatandolo e tendendolo aiuta a stabilizzare la parte inferiore del nostro corpo rendendolo compatto pronto ad agire, pieno, e diversamente fa sì che la parte superiore del corpo risulti rilassata, esente da tensioni che possano limitare il nostro movimento e manifestare le nostre emozioni, vuoto; è lo stato d'equilibrio fisico e psichico ideale del nostro corpo. Questi due elementi devono coesistere se vogliamo che il nostro **kamae** sia veramente tale.

- 3- **Waza**: questo aspetto si lega in parte con ciò che Sakudo-sensei affermava il giorno prima nel corso del seminario arbitrale, per giudicare **yuko** un **datotsu** bisogna considerare anche il “prima”, la creazione dell'opportunità. Un **waza** non è un **uchi**, l'**uchi** è uno degli elementi del **waza** ma non sufficiente perchè un **datotsu** sia **yuko**. Il **seme** è l'elemento che permette di creare l'opportunità, il prima; come deve essere questo **seme**?

Seme con Ken (agire): esprimere **seme** andando in **issoku-itto-no-maai** con **Ken**, “agire”, ovvero con l'intenzione di rompere la guardia dell'avversario facendogli subire il nostro **seme** impedendogli di reagire contrattaccando per eseguire noi **shikake-waza**; l'avversario però può reagire a sua volta usando **Ken-Tai-Icchi**, a questo punto dobbiamo necessariamente passare a **Tai**, “interagire”, anche se siamo partiti con impostazione **Ken**, eseguendo **oji-waza**; questa è la ragione per cui nella parte destra in basso del disegno vediamo l'indicazione dell'ulteriore sdoppiamento in **Ken** e **Tai**.

Seme con Tai (interagire): come per la precedente esprimiamo **seme** andando in **issoku-itto-no-maai** ma con **Tai**, “interagire”, ovvero con l'intenzione di provocare una reazione di attacco da parte del compagno per eseguire **oji-waza**; anche qui l'avversario può agire in modo differente e quindi dobbiamo necessariamente passare a **Ken** ed eseguire uno **shikake-waza**.

Ken e **Tai** non sono elementi distinti i quali intervengono di volta in volta secondo opportunità come un interruttore che accende ora l'uno ora l'altro, anche se la spiegazione razionale/analitica data sopra possa farlo supporre, ma “coesistono”; sono o meglio “devono essere” già presenti nel nostro agire; se non siamo in grado di “interagire” non saremo in grado di “agire” (**Tai-Ken**), se non siamo disponibili ad “agire” non potremo “interagire” (**Ken-Tai**) con il compagno/avversario

Questo chiarisce cosa si intende per “...essere sempre mentalmente e fisicamente pronto a difendermi dal contrattacco dell'avversario mentre attacco e pronto al contrattacco quando difendo”.

