

# L'attitudine nel keiko

di Kenichi YOSHIMURA Kendo Kyoshi Hachidan (pubblicato sulla rivista "L'ECHO DES DOJO" nell'ottobre 1996)  
traduzione a cura di Lorenzo Zago

Ognuno ha la propria motivazione nella pratica del **Kendo**: ricercare la via della spada, gustare la sensazione e la concentrazione per sconfiggere l'avversario e non essere sconfitto, traspirare in modo gradevole ed energico per mantenersi in salute....

**TUTTI COLORO CHE PRATICANO KENDO CON QUESTE DIFFERENTI MOTIVAZIONI DEVONO ESSERE RICONOSCIUTI IN QUANTO PRATICANTI ONOREVOLI DEL KENDO NEL LORO COMPLESSO.**

A condizione che essi abbiano la base tecnica necessaria per la pratica, essi hanno la libera scelta d'adottare il loro proprio modo di pensare sul **Kendo**. Nessuno ha il diritto d'imporre loro una filosofia qualunque essa sia.

L'armatura e la **shinai**, utensili da lavoro comuni per tutti, assicurano lo scambio della pratica tra individui con motivazioni diverse, questo permette, da una parte, ai praticanti d'arricchire le proprie conoscenze tecniche e di scoprire dei nuovi orizzonti, ma succede, d'altra parte, che ciò crei dei conflitti sterili tra loro.

Affinché la pratica del **Kendo** sia proficua ed armoniosa per tutti senza tenere conto delle differenze di filosofia, e per non trasgredire incoscientemente l'etichetta del **Kendo** tradizionale, bisogna innanzi tutto conoscere le regole "non scritte" per il **keiko**, poi riflettere sul proprio comportamento.

## Keiko con i professori od i praticanti di alto grado posti sul lato Shomen

Lavorare con un professore od un praticante forte è duro; si colpisce nel vuoto, ci si squilibra e si ansima.... Ma resistere a questa prova è il migliore e più sicuro mezzo di progresso. I praticanti ambiziosi mettono il loro casco sempre più velocemente degli altri per chiedere loro il **keiko** evitando una lunga fila d'attesa.

L'effetto d'un tale **keiko** non si vede sul campo, ma l'accumulo di queste esperienze fa apparire una differenza netta con gli altri praticanti dopo qualche mese.

**TUTTI COLORO CHE PROGREDISCONO BENE, SENZA ECCEZIONI, ANCHE SE LA VELOCITA' DI CRESCITA VARIA SECONDO IL PRATICANTE, NON RISPARMIANO QUESTI SFORZI ED IN QUESTO NON C'E' ALCUN MISTERO.**

I professori non vengono sempre a cercare gli allievi che non sono motivati e sta ad essi mostrargli volontà e coraggio.

Quando un professore alto in grado giunge al suo posto per il **keiko**, è auspicabile che ci sia già davanti qualche praticante in attesa. Per ciò, bisogna come minimo equipaggiarsi più rapidamente del professore; è un gesto di cortesia nei suoi riguardi, che dimostra la buona volontà degli allievi.

In Giappone, ad esempio, quando si è numerosi nel **dojo**, gli allievi ambiziosi indossano il casco in qualche secondo dopo il saluto e si precipitano davanti al professore. Altrimenti, essi perderebbero l'occasione forse per sempre....

Siete in attesa e vi accorgete che non c'è nessuno davanti al professore che arriva per il **keiko**. In quel momento, correte davanti a lui abbandonando la vostra fila, pessimisti!, anche se non vi sentite ancora pronti per un **keiko** con lui....

Quando cominciate il **keiko** con lui, non dovete sentirvi già sconfitti, ciò vi impedirà di colpire con tutta la vostra concentrazione e la vostra energia. Nello stesso modo, evitate di fare un semplice **uchi-komi**, a meno che non siate al livello di principiante.

Bisogna mantenere uno stato di veglia del corpo e dello spirito, cercare di restare disponibili per reagire in ogni istante, creare e trovare delle opportunità di attacco, ed infine portare i colpi in modo sempre concentrato. Lavorando in questo modo, vi sentirete spossati nel giro di due o tre minuti.

Se il professore lo riterrà opportuno, vi farà fare **kakari-geiko**, **uchi-komi** o **kiri-kaeshi** per terminare.

Se giudicate voi stessi di aver sufficientemente lavorato in **ji-geiko**, potete chiedergli **kakari-geiko** o **kiri-kaeshi** per terminare dicendo; "**arigato-go-zai-mashita, kakari-geiko!**" In questo caso, il vostro giudizio deve essere sincero. Non fare mai ciò per evitare un **keiko** duro. Del resto il professore non ve lo permetterà, se egli giudica che non avete ancora lavorato a sufficienza.

E' in ogni caso preferibile terminare il **keiko** con **kakari-geiko** o **kiri-kaeshi** (o tutt'e due) su vostra iniziativa; è una dimostrazione di buona volontà, e così questo sforzo supplementare contribuirà ad accrescere ancora il vostro livello.

**IL PROGRESSO NON DIPENDE DAGLI ALTRI MA DA VOI STESSI.**

Si ha ovviamente l'occasione di fare **keiko** con dei professori molto anziani. Malgrado il loro fisico manifestamente indebolito, essi arrivano a mostrare un **Kendo** straordinario.

E' certamente uno degli elementi del **Kendo** più accattivanti.

E' vero che tra di loro, ci sono degli esperti indiscutibili. Ma non bisogna farsi eccessive illusioni; si tratta di esseri umani. Quando si è in là con gli anni, la resistenza fisica ha dei limiti.

Alcuni non resistono a dei **tai-atari** molto forti di un giovane robusto o a dei colpi di **tsuki** eccessivamente violenti. Allora dovete riflettere sul vostro modo di fare **keiko**. Poiché, se voi lavorate in un modo che dipende unicamente dalla vostra forza fisica, significa che non combattete ad armi pari e non ricaverete un gran che come insegnamento.

Per contro, se prendete in considerazione la loro condizione fisica ed accettate di fare **keiko** sul loro stesso terreno, vi renderete conto della profondità infinita e della ricchezza tecnica e mentale del mondo del **Kendo**, e finirete col pensare: "**amerei praticare come loro in età avanzata!**" o "**sarò in grado di praticare come loro, alla loro età?**"

## Keiko con un partner di un livello sostanzialmente uguale

Quando si pensa all'aspetto competitivo (non nel senso di "competizione") del **Kendo**, il **keiko** tra due praticanti dello stesso livello deve essere il più piacevole possibile per entrambi.

Si ha lo stesso livello tecnico ed in questo, c'è indiscutibilmente il piacere ludico "colpire" o "essere colpito". Se questi due praticanti sono di un livello sufficientemente elevato, non c'è alcun problema. Ognuno cerca di imporre il proprio **Kendo** all'altro, cercando la propria distanza di attacco, e le opportunità....

E' il piacere stesso della pratica.

D'altra parte, se si tratta di praticanti di un livello poco elevato, bisogna essere ben coscienti del rischio che esiste. Siccome entrambi hanno una base tecnica che non è ancora solida, non riescono ancora ad applicarla nella pratica reale di un **keiko**.

Preoccupati dall'idea di toccare il partner e di non farsi colpire, essi rischiano di prendere dei difetti e di rovinare la base che hanno appreso.

E' per questo che si raccomanda ai praticanti che non sono di un livello elevato di non azzardarsi troppo nel **keiko** tra di loro. Per quanto possibile, è meglio chiedere il **keiko** ai praticanti più esperti, in attesa di aver raggiunto un livello adeguato.

## Keiko con un principiante

Per i praticanti tecnicamente avanzati, il **keiko** con un principiante è sovente monotono, lasciando l'impressione di tempo perso salvo per coloro che sono appassionati o responsabili dell'insegnamento.

**MA NON SCORDATE CHE ANCHE VOI SIETE PASSATI DI LA'.**

Il principiante che avete di fronte potrà diventare un praticante forte, di qualità nel giro di qualche anno.

Se lo diverrà, sarà sicuramente grazie ai suoi professori ed ai suoi anziani, oltre alla sua volontà ed al suo coraggio. Egli sarà molto riconoscente nei loro confronti, compresi voi che l'avrete guidato nel **keiko** con pazienza. Dovete essere fieri di aver partecipato alla sua formazione.

E' in questo modo che si progredisce nel **Kendo** ed è là che nasce la nozione di mutuo rispetto del **Kendo**.

Quando si fa **keiko** in **Kendo**, il lavoro non è mai unilaterale a meno che voi non lo vogliate.

Se vi accontentate di lasciarvi colpire dal principiante, siete semplicemente un **uchi-komi-dai** (manichino d'allenamento) mobile. Così, è vero che gli avete reso un servizio ma non avete lavorato per voi stessi. Al contrario, se colpite come voi volete, sprecate la vostra energia assolutamente per niente e, in più, questo lo spaventa e lo scoraggia inutilmente. E' tempo perso per tutt'e due.

Che fare allora?

Siccome quando si è principiante, si lavora ingenuamente, non si riesce molto bene a scegliere la propria distanza di attacco di fronte ad un partner mobile, non si vedono le opportunità e non si costituisce mai un'opposizione forte di fronte al partner.

Allora, questi principianti saranno degli eccellenti partners per il vostro allenamento tecnico. Essi hanno appreso correttamente il **men-uchi** e caricano la **shinai** fino al disopra della testa; allora cercate di colpire **debana-men**, per esempio. Vedrete come è difficile.

I loro attacchi non sono potenti; approfittatene per lavorare in **suriage**, **kaeshi**, **uchi-otoshi**....

La loro guardia non è forte ed il loro spostamento non è rapido; apprendete come imporvi davanti all'avversario senza colpire o come spostarsi efficacemente mantenendo la guardia....

Ecco, si possono immaginare molti soggetti di studio di questo genere.

Così, voi vi lasciate colpire e lavorate di tanto in tanto per voi, ed in questa maniera **ognuno vi troverà la propria utilità**.

Del resto è giusto questo, il "buon **motodachi**", eccellente insegnante per i principianti, poiché essi non avranno più a che fare con un semplice **uchi-komi-dai** ma con un'opposizione reale.

In ogni caso, se si cerca di fare un **keiko** di qualità, bisogna far uscire tutto il "**ki**" che si ha, e ogni colpo deve essere concentrato (questo non significa necessariamente "forte").

Cercare la determinazione, avere fiducia in se, non fare delle azioni assurde con esitazione, non aver timore dell'insuccesso (da non confondere con la sconfitta a priori).

Quando si cerca di mettere in pratica queste idee il **keiko**, diventa molto denso ed intenso sul piano sia fisico sia mentale. E si è rapidamente spossati, è normale. Allora, ci si arresta solo un po' per recuperare e si riparte.... In questo modo, progredirete rapidamente ed in più scoprirete realmente l'essenza del **Kendo**.

Allenarsi a lungo con lo stesso partner scambiandosi colpi di pessima qualità non vi servirà a gran che.

Vi auguro dei buoni **keiko**.