

Seminario Nizza 20-25.08.2001

“esperienza”

di Kiminori Tanaka Kendo Nidan

E' stata la prima esperienza, dopo aver seguito i Campionati Europei a Bologna, e devo dire che ho imparato molto sia nell'ambito del **Kendo** che quello di far parte di un gruppo di persone provenienti da città diverse ma tutte unite nel **Kendo**.

In quei cinque giorni ho avuto modo di parlare con i maestri giapponesi: INAMURA Sensei, OTA Sensei e UJIE Sensei, sempre disponibili ed anche curiosi di conoscere le persone.

Parlando con OTA Sensei delle differenze tra la maniera di pensare e comportarsi degli italiani e dei giapponesi, riguardo al **Kendo**, mi disse che il vero **Kendo** non sarà più in Giappone, ma sarà in Europa dato che moltissimi maestri giapponesi girando l'Europa cercano di spiegare la "vera essenza" del **Kendo** in maniera chiara visto che c'è molto interesse e voglia di conoscere da parte dei praticanti.

Facendo **ji-geiko** ho potuto constatare che tutti erano molto corretti e "puliti" come è la filosofia del **Kendo** stesso, procurandomi molta felicità ed anche serenità.

Durante il seminario, abbiamo provato ad eseguire il 1° e 2° **kata** degli **Hojo-no-kata**, denominati dal maestro giapponese come il papà e la mamma del **Kendo**.

Molto impegnativi e molto interessanti soprattutto per quanto riguarda la "respirazione" e l'atteggiamento mentale.

Anche nella vita di tutti i giorni, nei momenti più impegnativi e di maggiore stress, molto utile è l'esercizio di inspirare e di far scendere l'aria fino al **tanden** mentre si cammina, in questo modo anche le tensioni muscolari di collo e spalle diminuiranno e si potrà camminare anche più leggeri.

Come si può rimanere affascinati da un paesaggio come un tramonto dove i riflessi del sole accarezzano la superficie del mare, io sono stato affascinato nel vedere i raggi del sole mattutino entrare ed illuminare la palestra prima di iniziare **asa-geiko**. Nell'aria sentivo la quiete prima di udire i **kiai** ed i suoni delle **shinai** che si toccano o si sfiorano, in quei momenti sentivo l'adrenalina in tutto il corpo.

Ascoltando i maestri molto utile è, secondo loro, praticare gli **Hojo-no-kata** perché si impara ad avere un approccio più variegato dal punto di vista mentale quando ci si trova ad affrontare il proprio avversario (che nella vita di tutti i giorni può essere l'avversità od i problemi). Infatti nel momento dell'attacco, utilizzando la respirazione che si attua in questi **kata**, si avrà una forza ed una spinta maggiore che proviene dal **tanden**, sarà proprio il corpo che si muoverà come l'ogiva che si stacca dal suo bossolo quando lo spillo percussore colpisce il fondello del proiettile.

E' stata un'esperienza molto gratificante, impegnativa ma interessante, mi ritengo fortunato in primis per aver avuto modo di parlare con i maestri e poi anche per il fatto che sono momenti che ti rimangono nel cuore.

C'è un proverbio giapponese che dice: "**le rane che vivono sempre nello stesso stagno non potranno mai sapere quanto è grande il mondo se rimangono sempre lì**".

Così se si vuole imparare bisogna praticare e girare per sapere e fare propria questa arte, per conoscersi sempre più e per conoscere gli altri.

Un grazie di cuore a tutte le persone che erano al seminario, di questa intensa esperienza ne farò tesoro.

"Nonchan"