

Appunti sul seminario di Bordeaux (fonte Forum CNK-laido-stage nazionali)

Nota del traduttore: ho pensato di tradurre quanto pubblicato dai nostri amici francesi perché le indicazioni di Kishimoto sensei sono sempre molto interessanti e costituiscono le linee guida della ZNKR e anche perché buona parte dei Maestri presenti a Bordeaux li troveremo anche a Sportilia. Ho tralasciato di tradurre le parti che contenevano commenti non relativi alla tecnica ma all'organizzazione dello stage e del luogo di pratica o osservazioni personali

Delegazione :

Mr. Chihiro KISHIMOTO Iaido Hanshi 8 Dan
Mr. Noboru OGURA Iaido Hanshi 8 Dan
Mr. Junichi KUSAMA Iaido Hanshi 8 Dan
Mr. Eiji AOKI Iaido Hanshi 8 Dan
Jean Pierre RAICK Kyoshi 7e dan
Jean Jacques SAUVAGE Renshi 7e dan

Contenuti generali

- punti tecnici da migliorare per i mudan ma anche il piacere di scoprire ZEN KEN REN IAIDO (Seitei Iai).
 - o per alcuni si tratta di acquisire una tecnica di apprendimento di base legata a movimenti ripetuti
 - o per altri si tratta di allenare e sviluppare le competenze corporee e tecniche : precisione, qualità , efficacia e interpretazione del movimento
- per i più avanzati consolidare ed arricchire le loro acquisizioni, dare un senso alla pratica, rispettare gli altri. Apprendere certi concetti del saper fare e saper essere

Esami

Per certi il passaggio di grado sembra ridursi ad un combattimento contro i mulini a vento. La conoscenza dei kata non è sufficiente. Bisogna dare un senso alla pratica.

Nello spirito del budo occorre considerare i rapporti: incontro/arricchimento, individualità/collettività, postura/armonia, corpo/spirito, respirazione/ritmo, gesto/senso, impegno/veridicità , concetti/determinazione
Praticiamo per mettere alla prova l'animo umano, provare a comprendere e padroneggiare il suo funzionamento, semplicemente la voglia di essere se stessi con un pò di insolenza per trovare il coraggio di continuare

L'invincibile non è l'eterno vincitore! È colui che mette a frutto le sue disfatte per uscirne glorificato e sempre ricominciare il combattimento.

Punti sottolineati durante la dimostrazione di OGURA sensei e di KISHIMOTO sensei :

1. Nihonme "Ushiro"

Quando vi girate per tagliare il nemico dietro di voi la posizione del vostro corpo deve (naturalmente) essere leggermente spostata sul lato sinistro. Adesso la posizione del vostro nemico è giusto di fronte a voi e il Furikaburi e il Kirioroshi debbono essere realizzati nello stesso modo utilizzato per Ipponme dopo il Nukitsuke. Non c'è bisogno di tagliare il vostro avversario leggermente sulla destra.

2. Sanbonme "Ukenagashi"

Sayabanare (il momento in cui la punta della spada, le Kissaki, esce completamente dalla Saya) deve essere realizzato nel momento preciso in cui il pollice del piede destro tocca il centro del piede sinistro (vicino all'arco del piede sinistro come è noto).

Detto in altro modo , mentre realizzate il carattere Katakana "イ" con i vostri due piedi, la punta della spada deve lasciare la Saya (il timing è importante).

3. Hachihonme "Ganmen Ate"

Dopo aver colpito il vostro nemico fra i suoi occhi con la Tsukagashira, dovete girare il vostro corpo attorno all'asse della vostra gamba destra. Così la posizione del vostro corpo deve naturalmente essere leggermente spostata sulla sinistra (come in Nihonme).

Il vostro nemico è giusto di fronte a tale posizione così che infilzate il plesso solare del vostro avversario di fronte a voi (non avete bisogno di colpire leggermente sulla destra)

Dopo aver infilzato il vostro nemico alle vostre spalle, vi dovete girare attorno all'asse della vostra gamba destra, così da tornare nella posizione iniziale di fronte al vostro avversario davanti a voi.

4. Juponme "Shihougi"

Quando colpite il polso del vostro primo avversario (avversario situato in diagonale davanti a voi sulla destra) con la Tsuka, il vostro corpo deve essere frontale al vostro primo avversario in modo rettilineo. Così quando vi girate verso il vostro secondo avversario (avversario situato in diagonale dietro di voi sulla sinistra) dovete spostare il vostro piede sinistro leggermente sulla sinistra in modo da poter fare "Hitoe-Mi" (il piede sinistro e il piede destro devono essere sulla stessa linea) verso il vostro avversario

NOTE: "Hitoe-Mi verso il vostro avversario" significa che il lato del vostro corpo fa fronte direttamente al vostro avversario. La parte frontale del vostro corpo è posizionata a 90° in rapporto alla parte frontale del vostro nemico.

RESOCONTO DEI VARI GRUPPI DI LAVORO

.....omissis.....

Nel suo discorso di conclusione KISHIMOTO sensei ha insistito sul fatto che lo iaido non è uno sport ma budo, che una spada non può essere maneggiata che attraverso un cuore puro. Dobbiamo porre attenzione allo spirito che mettiamo in un combattimento, dobbiamo vincere, ma un dialogo fatto con lo sguardo e l'intenzione possono permetterci di evitarlo , questo è il vero senso dello iaido, essere presenti , sentire, valutare, controllare, anticipare poiché il vero combattimento non è forse con noi stessi prima di tutto?

.....omissis.....

Gruppo con Kusama Sensei

.....omissis.....

Le correzioni maggiori che ha apportato riguardano i seguenti kata:

- Ushiro : quando ci si gira non bisogna girare la testa ma tutto il busto in blocco
- Morote tsuki : la mano sinistra resta sempre centrata
- Sanpo giri : attenti alla posizione dei piedi nel primo taglio e nel girare
- Gan men ate : far uscire la lama dalla saya in un solo tempo e non lentamente. Poi spostarsi in modo da colpire non l'avversario posizionato giusto dietro di noi (l'amico) ma colui che è piazzato a sinistra (quando ci siamo girati)
- Shiho giri : colpo di tsuka sulla giuntura delle mani waki kamae ben nascosto e rotazione del pugno
- Soo giri : il primo movimento è uke nagashi. I passi sono regolari dall'inizio fino alla fine del kata senza saltare

Per tutto il tempo Kusama Sensei ha ripetuto: metsuke, uke nagashi, tagliare.
Ha ugualmente insistito sulla necessità di lavorare basso e lentamente

.....omissis.....

Gruppo con Ogura sensei

Modo di entrare sullo shiaijo e etichetta. E' una cosa a priori, se non è ben fatto i kata possono essere eccellenti ma a priori tutto sarà brutto.

Tenere sempre il pollice sulla tsuba

Saluto: inchinarsi a 45° nel saluto , 30° è insufficiente

Hakama sabaki : sinistra destra

Punti particolari

Okuri Ashi : è con il piede dietro che si impegna il piede davanti

Prendere la spada : le prime due falangi devono essere sulla faccia superiore della tsuka

Furikabute : punta-orecchio

Chiburi : lama a 45° , tenouchi deve abbattersi /calare vicino a noi, e non sul partner, poiché non gli si lancia del sangue.

Principi

Jo Ha Kyu : il respiro e il ritmo devono essere coordinati anche nei principanti

Go no sen : impegnarsi nell'azione non soltanto nella forma. Per esempio il modo di sfoderare è molto importante. Dare un senso al kata. Il kata deve essere realistico

Tre punti importanti nel kata : seme, posto dove è localizzato il nostro avversario, ritmo degli attacchi successivi. In realtà quello che conta di più è il sentimento, l'intenzione non la forma
Kihon : non esprimere nessuna forza, ma scioltezza, fluidità. Dopo la velocità farà il taglio nel kata, ma non nei kihons.

Elementi di progressione nell'apprendimento: prima la forma, poi il seme, il ritmo, la distanza e il tai sabaki

Ushiro

Due persone sono dietro, una dietro di noi in asse, l'altra alla nostra destra (di spalle)

Ukenagashi

Si guarda con gli occhi non con la testa

La spada si sfodera verso l'alto fino al petto

Le dita del piede sinistro sono attaccate

Arresto delle dita del piede destro all'arco plantare del piede sinistro

Il corpo parte nello stesso momento del taglio, il corpo deve procedere con il taglio nè prima nè dopo

Tsuka ate

Non cedere nella posizione

Si libera la spada con le anche

La tsuba si ferma al braccio e resta in suo contatto

Passare per ukenagashi

Kissaki verso il basso nel furikabute

La mano destra orienta la tsuka verso il basso perchè la mano sinistra la prenda , questo permette di mettere la lama a 45° per il taglio e di non partire a tagliare con il kissaki in basso.

Kesa-giri

I due tagli si fanno nello stesso posto (clavicola –anca)

Kissaki un po più basso dell'orizzontale

Non girare la lama troppo presto

Morote tsuki

Rimanere sempre sulla stessa linea, al contrario di ganmen ate dove ci si sposta dalla linea di partenza

Sampo Giri

Fra il primo e il secondo bisogna visualizzare il fatto che l'avversario sta arrivando per calcolare la distanza e sapere verso quale bisogna dirigersi per primo. Bisogna calcolare bene il momento in cui si rischia di essere colpiti.

Il taglio verso il primo avversario si fa un po in naname (luogo a metà fra fronte e mento).

Ganmen ate

L'avversario è un po spostato, per cui non si sta sulla stessa linea sulla prima rotazione.

Se si colpisce sul naso è koryu

Tsuki : la mano destra è più bassa del kissaki

Soate tsuki

La mano sinistra è un po più lontana della metà della spada

Pugno destro sulle anche

Nukitsuke : mano destra a livello del mento

Fare una piccola pausa dopo il taglio

Chiburi : si prende la saya prima di muoversi , poi la mano destra e sinistra non sono alla stessa altezza (NDT Kishimoto sensei allo stage dei campionati europei 2009 ha specificato che non è definita l'altezza della mano destra, non è un errore se è più alta o se è alla stessa altezza della sinistra)

Shio giri

Prima di fare tsuki spostare il piede sinistro (un po come in ganmen ate), fuori dell'asse fra il 1° e il 2° avversario. Rilassare la mano destra nel fare tsuki. Sollevare la punta della spada girando con le anche. Si passa veramente in waki kamae, prendendo la guardia senza fermarsi. La mano sinistra si piazza contro il corpo.

Soo Giri

Il timing è molto importante : non ci può essere nessuna pausa dopo aver sfoderato. Il ritmo è come quello che si fa battendo le mani. E' il kata più difficile per quanto concerne tenouchi

Nuki-Uchi
Grande passo indietro per non essere colpiti

GRUPPO DI KISHIMOTO SENSEI

PUNTI IMPORTANTI:

Dare un senso alla propria pratica, sapere quello che facciamo e perchè lo facciamo. Per esempio quello che suggerisce Kishimoto Sensei nell'esecuzione di Ushiro è di realizzare il kata come se stessi iniziando a fare mae, senza cominciare a girare troppo presto e senza guardare sopra la spalla destra. Questo allo scopo di non fornire avvertimento all'avversario situato dietro di noi. Ha indicato anche due possibilità di effettuare il giro: sia alzandosi come in Mae con le anche totalmente raddrizzate in linea con le ginocchia di faccia, sia, ed è più difficile, si esegue il giro direttamente, raddrizzandosi leggermente prima di faccia poi totalmente nel giro in una sorta di torsione verso l'alto e la sinistra. La scelta dipende dalle capacità tecniche di ognuno a realizzare questa tecnica di rotazione. (NDT in uno degli stage con il Maestro Kishimoto a cui ho partecipato il Maestro aveva spiegato che nel primo caso si puntano i piedi e ci si alza frontalmente, nel secondo si punta solo il piede sinistro e si gira direttamente senza sollevarsi completamente di fronte a se)

Non prendere delle attitudini non sincere. Kishimoto Sensei dice che la mancanza di sincerità è il riflesso di quello che sentiamo in quel momento

La mancanza di sincerità nell'esecuzione di un kata assomiglia ad un guscio (conchiglia) estetico vista dall'esterno ma che rimane assolutamente vuoto all'interno. L'azione è robotizzata, senza vita, Ha fatto riferimento a quello che ha visto negli ultimi campionati europei. Essere sinceri in quello che facciamo rende possibile far vivere il kata con tutto l'impegno e lo spirito di cui siamo capaci.

Analizzare correttamente la situazione di ogni kata : capacità di immaginare e localizzare il proprio/i propri avversari, di piazzare lo sguardo di conseguenza e di agire con un buon timing.

Fare un lavoro più in profondità. Kishimoto Sensei indica verosimilmente una mancanza di lavoro nei khion. Per esempio, il lavoro di girare che ritroviamo in Morotetsuki, Ganmenaté... Si tratta di utilizzare la forza delle anche riuscendo a mantenere il corpo diritto. Per questo, mostra più che dirlo, è necessario un lavoro della punta dei piedi che facilita il girarsi del corpo. Una volta avviato il girarsi, un semplice spostamento del piede davanti permette di piazzare le anche frontali. A questo lavoro del corpo si aggiunge il lavoro coordinato delle mani che caricano la spada passando per una posizione intermedia di protezione laterale (Ukenagashi) Ha dato altre indicazioni di lavoro per il girare e del lavoro delle mani nel passaggio in Waki no Kamae in Shiogiri. Dopo il taglio cominciare il giro mentre la spada scende in Waki, poi spostare il piede sinistro, senza aspettare, sulla sinistra per permettere di impegnare il corpo nell'ultimo taglio, questo dopo aver nuovamente fatto Ukenagashi passando.

In particolare per ogni kata è importante:

- eseguire correttamente le traiettorie del taglio. Ancora una volta la precisione è un lavoro che si acquisisce con il khion. Bisogna allenarsi senza interruzione per ottenere la facilità e la precisione del gesto.
- Rispettare gli angoli di spostamento del corpo (anche frontali, piedi nell'asse)

Essere sempre in protezione uke nagashi prima di tagliare. Kishimoto Sensei che in Mae per esempio, ma lo si trova anche in Ushiro, questo lavoro di protezione è evidente a partire dal momento in cui con il Nukitsuke non abbiamo colpito l'avversario, preservarsi rispetto ad un contrattacco quando carichiamo non è privo di senso.

Mai perdere metsuke. In effetti evidenza che un metsuke incorretto dimostra una perdita o un rilassamento della vigilanza che rende poco credibile l'insieme di quello che facciamo. E' difficile mettere in pratica il lavoro di Metsuke poiché non c'è un vero avversario nello Iaido. Kishimoto sensei lo spiegava dicendo che lui ha praticato kendo e praticando Kendo trova che sia difficile imparare che lo shinai è una spada. La necessità di fare Iaido gli sembra evidente. Allo stesso tempo lo Iaido praticato da solo risulta insufficiente per la ragione sopra descritta. La pratica del Jodo gli ha permesso di completare questa mancanza. Dice che in Giappone praticare tre discipline è normale e vivamente consigliato.

Citazione di Kishimoto sensei :

"Fra di voi ce ne sono alcuni che sono kirei ma tutti siete tatchi".

Traduzione e spiegazione : alcuni sono corretti nella tecnica ma incorretti nel modo di far vivere i kata