

## ESTRATTO DAL LIBRO “IAIDO SHINSAIN NO ME”

### Capitolo Terzo “*Iaido è vedere e tagliare un nemico invisibile*”

di Ueno Satanori, 8<sup>o</sup> dan Hanshi

Mentre nel Kendo l'avversario è visibile, nello Iaido l'antagonista è *kaso teki* (=immaginario, virtuale)- un nemico invisibile. Non lo possiamo vedere, ma dobbiamo cercare di materializzarlo e tagliare dove si suppone che esso si trovi.

Questo è uno dei concetti più importanti nello Iaido. Tagliare un'area in cui l'avversario non è stato materializzato è privo di senso ed è puro autocompiacimento. Credo che anche qualora il nemico non sia reale, dobbiamo profondamente immaginare dove sia e che cosa stia facendo: è questo che dà senso e significato alla nostra pratica.

Fino all'incirca al 3<sup>o</sup> dan i requisiti sono: la corretta conoscenza dell'ordine dei movimenti del corpo, un'idea generale della posizione del nemico, la distanza in cui muoversi compiendo il *nuritsuke/kiritsuke*, dove tagliare ossia l'altezza del *kissaki*. Questo è il motivo per cui a tale livello le giurie d'esame seguono fondamentalmente i punti del testo della ZKR Iai.

Per il 4<sup>o</sup> e il 5<sup>o</sup> dan le commissioni d'esame guardano più da vicino la relazione del praticante con il nemico e la sua percezione dell'avversario. A questo livello diventa essenziale conoscere l'esatta posizione, le intenzioni e il ritmo del nemico attraverso un'attenta lettura del libro della ZKR Iai e perfezionando la comprensione dei diversi scenari dei *kata* con un allenamento conseguente.

Per esami oltre il 5<sup>o</sup> dan occorre dimostrare chiaramente lo *riai* (il racconto logico) e l'accuratezza delle azioni nell'esecuzione dei *kata*. Mostrare che si è in grado di gestire e rispondere correttamente riguardo alle diverse posizioni, distanze, tempistiche ed intenzioni del nemico e – attraverso tutto ciò – materializzare la presenza dell'avversario: questo è quanto viene richiesto.

Io stesso, in occasione del mio 7<sup>o</sup> dan, fui apostrofato da un'osservazione del Maestro Kamimoto Eiji: “Come puoi tagliare senza vedere l'avversario?” A quel tempo seguivo soltanto la sequenza dei movimenti. Pensare “se taglio nel posto sbagliato, sono morto” è l'unico modo per lavorare seriamente e convincere una giuria.

Sono stato giudice nelle commissioni d'esame per l'8<sup>o</sup> dan fino al 2007 e il mio principale criterio di valutazione era incentrato sulla tecnica di respirazione del candidato. Un corretto flusso respiratorio (*kokyu*) è essenziale per padroneggiare *Heijoshin* (平常心 una mente calma e costante) e se si riesce a mantenere lo stato di *heijoshin* diventa più facile focalizzarsi e materializzare il nemico. La confusione della mente o dello spirito ha delle conseguenze sull'esecuzione del *kata* ed influenza la *Hin-i* (dignità) e il *Fukaku* (profondità del carattere personale, lo stile). Ciò che migliora *hin-i* e *fukaku* è, io credo, la capacità di mantenere questo stato *heijo* – calmo e costante.

Gli esseri umani normalmente respirano con il petto, ma nello Iaido ci viene insegnato a respirare usando *hara*. Ciò che mi ha aiutato a sviluppare una buona tecnica respiratoria, è stata la pratica dello *Shigin* (詩吟) – poesia giapponese cantata - Se si recita uno *shigin* avendo inspirato profondamente, la voce stride e muore. Se si inspira solo per 7/10 del totale, la voce che fuoriesce dall'addome ne risulta estesa. La stessa cosa accade nello Iaido. Occorre inspirare per 6 o 7 decimi ed espirare lentamente attraverso lo stomaco. Ciò permette di far agire il respiro dall'addome spingendo l'aria inspirata al fondo e rilasciando questa parte dell'addome leggermente in avanti.

Per concludere, parlerò dello *Okuiiai*. I nostri superiori lo hanno definito un'efficiente, logica e tecnica struttura per imparare e padroneggiare lo Iaido. Questa struttura costituisce i vari livelli *Shoden/Chuden/Okuden*. Il punto più importante è capire ed assimilare la sostanza e l'essenza dello Iaido. E' importante per padroneggiare le prime basi.

Naturalmente un'azione di Iaido è inutile in un reale combattimento se non viene compiuta con velocità, tuttavia, agire velocemente senza ottemperare al *ki-ken-tai ichi* e alle altre basi è vano. E' solo dopo aver approfonditamente studiato e completamente ripulito (*Renshu*) il proprio livello *Shoden* e *Chuden* che si può comprendere l'essenza dello *okuiai*. La velocità dovrebbe essere una conseguenza naturale dell'apprendimento completo delle basi tramite la ripetizione.

La percezione della straordinarietà del “*ken shin ichi nyo*” (剣心一如) ossia la spada e la mente come una cosa sola – si realizza solamente una volta che il corpo e la tecnica della spada permettono di reagire in qualunque luogo e in qualunque momento.

N.d.T. Questa è una traduzione dall'inglese; il testo originale giapponese è stato tradotto in inglese con la precisazione che si tratta di un lavoro fatto da traduttori non professionisti che hanno tradotto il testo non parola per parola ma cercando di renderne il significato generale.