

Signore e Signori praticanti di KENDO presso l'Associazione Kenzan,

quest'anno abbiamo scelto come tema la crescita nella capacità di interpretare i ruoli di KAKARITE e MOTODACHI. Il primo motivo è stato quello di rendere maggiormente interessante la pratica, anche al costo di introdurre un ulteriore fattore di difficoltà.

Come avete visto nel JIGEIKO che ho fatto con Leonardo Amoruso in occasione della sua ultima visita, ho attaccato solamente MEN senza riuscire mai a fare neppure un Ippon. Questa è una situazione normale per KAKARITE, cui bisogna abituarsi. Non sappiamo con esattezza perché in Giappone la maggior parte di chi affronta un MOTODACHI sceglie di attaccare prevalentemente Men, ma sempre di più ne vedo i vantaggi, in particolare per chi voglia crescere nei gradi che vanno oltre al 3° DAN. Non è solo una questione di passare il grado, quanto di approfondire gli aspetti profondi della pratica.

Orientarsi ad attaccare sempre MEN sembra un comportamento ottuso, che rende la pratica noiosa. In realtà abbiamo l'opportunità di:

a) migliorare nella dimensione tecnico-posturale

b) studiare le fasi dell'azione

**a) Migliorare la dimensione tecnico-posturale.** Il Kendo, come ci ricorda sempre Corrado, sembra fatto per metterci in difficoltà, cosicché ogni praticante ha sempre qualcosa su cui lavorare. Anzi, abbiamo sempre più punti di miglioramento, nel mio caso ad esempio sto cercando di migliorare la guardia, che da anni è leggermente disassata e di evitare di contrarre la muscolatura del viso prima dell'attacco. Cosicché dobbiamo fissare una priorità e avere pazienza, visto che ci vogliono mesi per un cambiamento consolidato.

**b) Studiare le fasi.** Come abbiamo imparato da ISHII SENSEI, dobbiamo distinguere il momento del KI-AI che avviene nella distanza TO-MA (distanza ampia, ove gli SHINAI non si incrociano), poi cominciare la fase di SEME (Minaccia) finalizzata a generare le condizioni dell'attacco. Si conclude con la fase di ZANSHIN. A quel punto, se siamo lontano dell'avversario, torniamo verso TO-MA utilizzando AYUMI ASHI e tutto ricomincia. Vediamo quali sono gli elementi di difficoltà per ogni fase.

**AI-KI** (unire energia). Dobbiamo predisporre una guardia solida ma rilassata, emanare l'energia tramite l'espiazione, prepararci mentalmente alle fasi successive, osservare l'avversario per capire i punti deboli.

**SEME** (minaccia). Dobbiamo contemporaneamente preparare un attacco e comprendere il momento migliore per partire. KAKARITE, particolarmente se è giovane o inesperto, si può giovare di SUTEMI, lo spirito di sacrificio, ciò che significa lanciare l'attacco con coraggio, anche sapendo di avere poche possibilità di successo; lo sforzo mentale che porta all'azione si paga nella fase di ZANSHIN.

**ZANSHIN** (la mente che permane). Dopo l'attacco dovremmo essere in grado di cogliere la nuova situazione, ad esempio portare un nuovo attacco immediato qualora il primo sia andato a vuoto. Bisogna resistere alla tentazione di commentare mentalmente l'azione conclusa ("accidenti, ho attaccato troppo presto..."), altrimenti lo ZANSHIN diventa un momento per comunicare il proprio rammarico o soddisfazione per il risultato dell'azione.

In sintesi KAKARITE ha parecchi punti di attenzione, per cui risulta difficile introdurre un altro fattore di complessità, che è la scelta dell'attacco adatto. Soprattutto per chi si allena una-due volte la settimana risulta impossibile gestire mentalmente la complessità della pratica libera. Ecco il motivo che mi induce a pensare che, in assenza di messaggi specifici di MOTODACHI (ad esempio apre la strada al KOTE), l'attacco a MEN sia la strada più sicura verso il miglioramento tecnico e mentale.

Perché MEN? Si tratta dell'attacco che possiamo fare anche su un avversario statico, mentre KOTE e DO richiedono che l'avversario modifichi la postura, ad esempio attaccando. Oltretutto il MEN permette di attaccare senza modificare la direzione. Dal punto di vista del coordinamento motorio è l'attacco più semplice. Oltretutto quando l'attacco a MEN o TSUKI è convincente il SEME diventa efficace. In altre parole per costringere l'avversario ad attaccare o a difendersi, condizioni ideali per portare KOTE o DO, dobbiamo fargli percepire un pericolo al MEN.

Per quanto riguarda MOTODACHI le cose si complicano enormemente.

In particolare nel JI-GEIKO questo ruolo è più complesso, per cui solo chi ha un alto livello se la cava bene. Innanzitutto bisogna stabilire la durata da dedicare all'incontro, ad esempio evitando che le persone che attendono aspettino troppo ed allo stesso modo cercando di portare KAKARITE verso un'azione efficace. L'attenzione di MOTO-DACHI deve andare oltre il proprio avversario, per percepire ad esempio situazioni di pericolo (la presenza di un principiante che attraversa la palestra e potrebbe essere colpito dal caricamento di KAKARITE).

Ciò che cambia nell'azione di MOTO-DACHI è soprattutto la fase di SEME ove, pur mantenendo la tensione necessaria, allo stesso tempo deve resistere alla tentazione di attaccare a caso. Dunque al SUTEMI si combina TAME, la capacità di aspettare il momento giusto, ad esempio SUKI, il momento nel quale KAKARITE attacca. A questo punto MOTO può scegliere tra DEBANA WAZA oppure un contrattacco tipo SURIAGE, KAESHI, NUKI.

L'errore è aspettare passivamente l'attacco di KAKARITE.

Passiamo all'operatività. In Giappone c'è un lato di MOTO ove ci sono i SENSEI più alti in grado. Di fronte si formano le code di KAKARITE. E' facile capire il proprio ruolo.

Al KENZAN viceversa i gradi più alti, compreso il sottoscritto, non sono ad un punto di sviluppo da poter fare solamente MOTO-DACHI. Dunque adottiamo un approccio "situazionale", per poterci adattare meglio alle situazioni.

Dunque nel **MAWARI-GEIKO** possiamo seguire le indicazioni di ASAMI SENSEI, ovvero che il più alto in grado interpreta MOTODACHI. Peraltro se, per una serie di motivi (ad esempio è una serata ove vediamo che non riusciamo ad avere la concentrazione necessaria), non ce la sentiamo di interpretare il ruolo di MOTO, possiamo, con un avversario all'incirca del nostro livello, studiare come KAKARITE. L'importante è che con i principianti seguiamo l'indicazione di TANI SENSEI, ovvero ci adoperiamo affinché abbiano un'esperienza positiva. **Si potrebbe dire che MOTODACHI deve offrire occasioni di gratificazione e di crescita a KAKARITE e, al contempo, fare IPPON validi.** In questo modo nessuno dei due perde tempo.

Nel **JI-GEIKO** normalmente MOTO-DACHI è il grado più alto. Nel caso non fosse così, cosa che da noi accade frequentemente, MOTO-DACHI è colui sta dal lato d'onore (opposto all'entrata) piuttosto che il più alto in grado. Ovviamente ognuno è poi libero di interpretare la pratica come ritiene, fatto salvo che chi occupa il lato d'onore deve decidere quando interrompere ed è responsabile della sicurezza, per cui deve tenere d'occhio le distanze con le altre coppie.

Lo scopo di questo scritto è mirato ad approfondire e chiarire il tema di quest'anno per il lavoro al KENZAN. Inutile dire che quanto esposto non coincide con la verità sul tema ma è semplicemente ciò che penso sia utile per il nostro gruppo, in base alla mia attuale comprensione. Dunque invito tutti a mantenere spirito di adattamento, in particolare nei confronti dei SENSEI che visitano il nostro DOJO, che potrebbero esporre punti di vista alternativi o nelle visite ad altri DOJO, ove ci sono consuetudini e approcci differenti.

Vi ringrazio sempre per la Vostra presenza ed impegno al DOJO, essenziali per poter approfondire la nostra pratica. Mi auguro di poter avere il Vostro punto di vista in futuro.