

L'argomento del keiko con Ishi Sensei è stato: la preparazione dell'esame di Dan

Il Sensei ha illustrato i punti che normalmente le commissioni di esame valutano partendo da punti (apparentemente) più semplici come la vestizione fino alla costruzione dell'ippon

Ogni punto comprende quello precedente come premessa irrinunciabile ovvero se faccio un errore nella vestizione difficilmente la commissione valuterà le fasi successive dell'esame con favore.

Vestizione

1. Il tenugui deve coprire la testa dalla fronte fino alla nuca senza che rimangano angoli o altro "volanti" o sporgenti dal men
2. Men: la lunghezza dei men imo una volta annodati non deve superare i 38 cm (su 6/7 praticanti che si sono prestati alla verifica nessuno li aveva della lunghezza corretta)

Ingresso nell'area dell'esame fino ad "Hajimè"

1. Un passo deciso da fuori area per entrare nella distanza giusta
2. Da questo momento il Sensei ha suggerito di visualizzare un cronometro (ma a me ha ricordato più un metronomo): ogni fase deve essere separata dalle altre ma scandita da tempi simili senza pause o tentennamenti
3. Breve e deciso inchino con la testa a 15° (il Sensei ha spiritosamente sottolineato come noi siamo samurai e non camerieri quindi l'inchino deve essere rispettoso ma fiero) e lo sguardo non lascia mai quello del compagno d'esame
4. Lo shinai viene portato al fianco e la mano rimane vicina alla tsuba (io avevo la mano a tre cm dalla tsuba e sono stato preso come esempio negativo...)
5. Lo shinai resta a 45° e la punta dello tsukagashira rimane davanti alla zona appena sotto l'ombelico (o al tanden)
6. 3 passi decisi. In corrispondenza del terzo passo si sguaina lo shinai come fosse una katana con un movimento ampio e si scende in kamae. È importante sguainare contemporaneamente al terzo passo e non dopo averlo compiuto
7. La distanza tra i kensen deve essere di circa 30/40 cm. Anche questo è un punto importante che segnala l'attenzione con la quale abbiamo compiuto tutto il percorso fino a quel momento
8. La schiena è dritta, il piede sinistro leggermente aperto verso l'esterno e spostato indietro rispetto al destro. La posizione dei piedi deve essere tale che quando ci alziamo il sinistro di raddrizzi e senza che questo si muova siamo già in una posizione corretta per avanzare.
9. Quando sentiamo "Hajime" ci si alza con la schiena dritta come se un filo ci tirasse dalla testa
10. A questo punto dobbiamo dimostrare che il nostro spirito è forte quindi facciamo un piccolo passo in avanti e subito dopo un kjai molto forte

Kamae e ippon

1. I kensen a questo punto devono essere a contatto (non più di 2/3 cm di sovrapposizione tra i due kensen)
2. Ora cerchiamo, spostando leggermente lo shinai e i piedi, di saggiare il kamae dell'altro valutando se l'attenzione del nostro compagno è continua o se, come ha detto il Sensei, presenta dei buchi. Questa fase deve durare il tempo necessario per permetterci di studiare veramente il kamae del compagno. Un attacco troppo precipitoso evidenzierà che questa fase non l'abbiamo svolta con sincerità ma semplicemente "mimando" una azione di studio.
3. Il nostro seme in questa fase è soprattutto legato alla nostra forte convinzione e alla estrema attenzione. Il Sensei ha usato una immagine efficace nel dire che ognuno di noi deve credere

davvero di poter passare l'esame e questa convinzione deve tradursi in uno spirito forte e una azione ugualmente forte e decisa. Solo così la nostra intima convinzione sarà percepibile e si potrà trasferire alla commissione d'esame.

4. Quando percepiamo una pausa o una incertezza nel kamae del compagno possiamo a questo punto avanzare con il piede destro e entrare nella sua guardia.
5. Le azioni che seguono questa rottura dell'equilibrio possono essere sia men (nel caso in cui l'altro non reagisca con prontezza) oppure kotè piccolo nel caso in cui l'altro reagisca con un men alla nostra pressione
6. Se subiamo invece la pressione del compagno e lui rompe l'equilibrio per primo possiamo rispondere con debana men o con kaeshi do
7. In questa fase, sottolinea il Sensei , MAI effettuare una parata senza farla seguire da un contrattacco . Meglio subire un men e riportarsi subito in kamae che confezionare una azione poco elegante (che alla fine salva solo il nostro misero io da uno dei tanti men che prenderemo nella nostra storia di kendoka).
8. Il kjai deve essere forte e contemporaneo al colpo portato. Il Sensei ha fatto notare a molti che noi tendiamo a fare un forte kjai prima del colpo e poi un kjai debole e in ritardo al momento decisivo. (la mimica del Sensei , sempre ricchissima ,ha riprodotto la faccia perplessa della commissione che si chiede il perché di questa bizzarria)
9. Dopo l'attacco è importante la fase di zanshin nella quale finiamo il ki-ai , ci giriamo con la schiena dritta (molti di noi si piegano in avanti diventando goffi e sgraziati) pronti a costruire la nuova azione. Sarebbe preferibile essere già a 40/50 cm dal compagno ma se siamo più lontani possiamo fare alcuni passi senza scomporci fino a portarci alla distanza corretta.
10. Da qui si riparte dal punto 1 ricominciando a costruire la nostra azione anche se la precedente non è andata a buon fine. Non fa nulla, ci ha ricordato il Sensei , abbiamo un'altra opportunità da sfruttare per far vedere alla commissione chi siamo.

Da iame all'uscita

1. A "iame" si torna al centro sempre con i kensen a 30/40 cm di distanza
2. Si va in kamae con la schiena dritta e lo sguardo rivolto al nostro compagno
3. Si rinfodera e poi si appoggia la mano destra alla coscia.
4. Fatto questo ci rialziamo e indietreggiamo con 5 piccoli passi (Non mischiamo le azioni per troppa fretta. Ad esempio, mentre porto la mano alla coscia già inizio a rialzarmi)
5. Inchino rapido e deciso a 15°
6. Passo ampio per uscire dall'area di esame

Due punti infine mi sento di sottolineare:

1. l'importanza che ancora una volta è emersa del FARE UNA COSA ALLA VOLTA. Sia nella fase di ingresso nell'area di esame che nelle fasi del combattimento dobbiamo darci il tempo di pensare, di sentire cosa stiamo facendo senza farci prendere dalla smania di "gettarci nella mischia" pensando che questo certifichi il nostro spirito combattivo.
2. È l'intensità che non cala per tutto l'esame che trasmette il nostro spirito e la nostra convinzione. Questa intensità non può essere costruita 5 minuti prima dell'esame ma va portata in tutti i keiko e per tutto il keiko . Credo che questa sia davvero la cosa più difficile che il Sensei ci ha lasciato come compito ma credo anche che sia l'unica che possa costruire davvero i presupposti per passare l'esame.