



I movimenti fondamentali

Chudan-no-kamae

Prof. Oya Minoru, Kendo kyoshi 7° dan, International Budo University
Kendo World Magazine n° 6.1

Traduzione dal giapponese all'inglese di Alex Bennett

Traduzione dall'inglese all'italiano di M.S.

Special Thanks to Dr. Bennett and Kendo World Magazine for the authorization to translate and publish this article.

Premessa alla traduzione italiana

“Le 5 posizioni di guardia sono: jodan, chudan, gedan, migi-no-waki e hidari-no-waki. Pur essendo diverse tra di loro hanno in comune lo scopo di preparare all'attacco e non ce ne sono altre valide all'infuori di queste cinque (...)

L'essenza della mia scuola consiste nel comprendere che la guardia chudan è la più utile, si pone infatti al centro di ogni altra guardia e da essa si può direttamente raggiungere le altre 4 posizioni (...)

La prima posizione di guardia è quindi chudan. Stando di fronte all'avversario, indirizza la punta della spada verso il suo viso...”

dal *Libro dei Cinque Anelli*, Miyamoto Musashi (1584-1645)

Le annotazioni presenti tra parentesi tonde ed in nota sono a corredo della traduzione italiana. Per facilitare la lettura, i termini giapponesi sono riportati in corsivo e sempre tradotti in italiano.



Chudan-no-kamae

Quando il praticante di kendo assume la guardia *chudan-no-kamae* deve essere pronto a muoversi dalla condizione di *seme* (esercitare pressione sull'avversario) a quella di *waza* (eseguire una tecnica). Tecnicamente parlando, questo significa che il modo in cui la mano sinistra stringe la *shinai* (spada) nel *kamae* è d'importanza primaria, così come lo è la postura e la prontezza fisica nel balzare all'azione, con la *shinai* ed il corpo all'unisono non appena si manifesti un'opportunità di colpire.

Tenendo sempre presente il precedente assunto fondamentale, questo articolo analizzerà i vari fattori tecnici e la corretta forma di *chudan* così come analizzerà il controllo delle proprie sensazioni interiori.

1 Controllare i piedi

1.1 Il piede destro, il piede sinistro ed il centro di gravità

La posizione dei piedi ed il posizionamento del centro di gravità tra di essi, sono un elemento essenziale per essere sempre in grado di muoversi liberamente in *chudan*. La migliore posizione dei piedi per muoversi liberamente è quando le dita del piede sinistro sono distanziate dal tallone del piede destro di 10-15 centimetri e spostate verso sinistra di altri 10-15 centimetri.

Il centro di gravità deve essere situato nel mezzo dello spazio tra i due piedi. La posizione del nostro centro di gravità muterà a seconda dei movimenti. Ogni movimento inizia sempre con uno sbilanciamento nel centro di gravità. Se la distanza tra i piedi è troppo stretta la posizione sarà instabile; al contrario se è troppo larga sarà difficile muoversi rapidamente.

E' facile essere indotti nell'impressione sbagliata che un passo più ampio conduca ad un movimento maggiormente esplosivo; in realtà, una maggior distanza tra i piedi, rende più statici in quella posizione ed incapaci di muoversi liberamente. D'altro canto un passo più stretto darà una sensazione d'instabilità sia mentale che fisica. Questa sensazione sarà alleviata "forgiando l'addome"¹. E' difficile muoversi se i piedi sono troppo distanti e difficile combattere se sono troppo instabili.

E' importante sviluppare un senso interno dove stabilità e instabilità coesistano nei piedi e lavorino insieme. L'obiettivo è trovare il perfetto bilanciamento tra le due.

1.2 Il piede sinistro

L'avampiede sinistro deve essere ben piantato al suolo. La caviglia sinistra deve essere tesa, il tallone leggermente ruotato all'interno con l'arco plantare in tensione. Ciò indurrà una leggera tensione nell'articolazione del ginocchio, i fianchi saranno spinti in avanti e la derivante tensione nel basso addome e nei

¹ Il significato di questa espressione viene chiarito nel paragrafo immediatamente successivo: l'autore intende esprimere il concetto di concentrare l'energia nel basso addome sede del *ki* (forza vitale).



muscoli addominali risulterà trasmettere stabilità.

Se il tallone è troppo alto, la tensione verrà dissipata dal ginocchio e lo slancio per la partenza iniziale sarà debole. Il tallone troppo alto sarà di ostacolo ai movimenti e non ci sarà energia verso la direzione desiderata; possiamo dire che il corpo "si aprirà" durante il movimento per colpire. Come risultato, quando verrà portato il colpo, il piede sinistro volerà all'indietro oppure il lato destro del corpo barcollerà rendendo scorretta la *hasuji* (traiettoria della lama) del colpo. Al contrario se il tallone è piantato fermamente al suolo, sarà difficile muoversi con rapidità.

Il tallone sinistro, il ginocchio sinistro, i fianchi, il *seika-tanden* (la bassa regione addominale), il collo e il mento sono tutti collegati e se un elemento non è coordinato o controllato come dovuto, avrà un effetto negativo sulle altre parti del corpo. Con il termine *seika-tanden* ci si riferisce alla regione immediatamente al di sotto dell'ombelico dove sono concentrate le energie del corpo. Essa controlla i movimenti del fisico e le emozioni.

1.3 Il piede destro

E' difficile muoversi quando il centro di gravità è troppo spostato in avanti ed il peso è concentrato sul piede destro. Quando abbiamo bisogno di balzare in avanti per attaccare, sarà come prima dover provare a sradicare un palo dal suolo. Il movimento sarà di conseguenza lento e goffo.

Il tallone destro deve essere leggermente sollevato, come se galleggiasse sopra al pavimento. Ciò permetterà movimenti rapidi e morbidi. Inoltre, il piede destro è la componente essenziale nel processo di *seme* (pressione sull'avversario), ed è anche il piede che "decide il colpo". Cioè, mentre applichiamo pressione sull'avversario e cerchiamo un'apertura, il piede destro scorre sul pavimento, aggiustando la *maai* (distanza), e trasformandosi improvvisamente nel piede che batte (*fumikomi*), non appena appaia un'opportunità di colpire.

Usare il piede destro:

- Aggiustare la *maai* (distanza) mentre si cerca un'apertura ("il piede del seme")
- Battere (*fumikomi*) quando appare una opportunità di colpire, ("il piede che decide il colpo").

Se l'avversario indietreggia quando applichiamo *seme* con il piede destro, dobbiamo portare immediatamente il piede sinistro dietro il destro. Questo significa che siamo avanzati di un passo.

Il modo in cui il piede destro è bilanciato e in equilibrio mentre ci troviamo in posizione di guardia *chudan*, è fondamentale nel processo che porta dalla *semé* all'esecuzione del colpo.

2 Preparare gli arti inferiori

Il ginocchio sinistro non deve essere troppo teso né troppo rilassato. In questo modo, quando necessario, saremo in grado di muoverci senza esitazioni. Come il piede destro è "il piede della *semé*", il ginocchio destro deve essere leggermente



allungato e pronto a portarsi rapidamente in azione. Un insegnamento recita di racchiudere il basso ventre tra l'interno delle cosce.² Bisogna essere sicuri che la parte bassa del corpo ed i fianchi siano saldi, con le dita dei piedi e le ginocchia che puntano nella giusta direzione.

Giusta esecuzione	Esecuzione errata
Il tallone sinistro è ben regolato	Il tallone sinistro è troppo alto
Leggera tensione dei legamenti del ginocchio sinistro	La tensione del ginocchio è debole, il ginocchio è troppo flesso
I fianchi sostengono il corpo	I fianchi cedono
Potenza nell'addome	La potenza nell'addome sparisce
Il collo è dritto	Nessuna tensione nel collo
Il mento è allineato	Il mento sporge in avanti
La posizione è armonica e dritta	La posizione è sbilanciata

3 Preparare il busto

3.1 I glutei ed i fianchi

I fianchi ed i lombi sono situati al centro del corpo e servono come piattaforma per la parte superiore del corpo. Se la parte bassa della schiena è salda, essa assicura che la parte superiore del corpo sia altrettanto stabile. Bisogna assicurarsi di stringere i glutei, e di spingerli in verso il pube, cosicché il bacino si sollevi e la parte bassa della schiena diventi salda, in un movimento che risulta naturale contraendo i muscoli addominali. Mantenendo questa impostazione, comparirà una giusta quantità di tensione nella gamba sinistra. I muscoli lombari ed il *seika-tanden* (la parte bassa dell'addome) sono indissolubilmente collegati. Quando si produce una spinta centrata nei lombi il *seika-tanden* diverrà teso. Bisogna avere la sensazione di spingere i fianchi in avanti, e la regione al di sotto dell'ombelico diverrà "piena" attraverso la tensione della cavità addominale³.

Il modo più veloce per comprendere quanto precedentemente esposto consiste nell'unire i piedi e sollevare entrambi i talloni dal suolo il più in alto possibile. La regione bassa della schiena diverrà tesa e il basso addome solido. Portando la tensione nell'area del diaframma, espirare, abbassare i talloni lentamente al suolo, quindi fare un passo in avanti con il piede destro. Questo esercizio preparerà il busto per un forte e deciso *kamae*.

2 La frase originale recita: "*fuguri wo uchimata de tsutsumikomu*" tradotta in inglese: "there is one teaching to 'encase the scrotum with the inner thigh'".

3 Il *seika-tanden*, collocato all'interno del *hara*, è nel pensiero orientale una delle sedi dell'energia vitale *ki* ed anche della cosiddetta permanenza mentale. Semplificando, possiamo dire che avere un *seika tanden* pieno e teso è per i giapponesi sinonimo di potenza e benessere. Si rimanda a studi specifici per un trattamento esaustivo di questo vasto argomento.



3.2 Ascelle, schiena, petto e spalle

Le ascelle devono essere chiuse delicatamente, la schiena dritta e le spalle non dovrebbero essere sollevate, poiché questo ostacolerebbe la respirazione. Inoltre, stringendo leggermente le ascelle, i muscoli della parte bassa delle braccia e i gomiti saranno pronti, così come la zona sotto l'ombelico (*seika-tanden*) diverrà piena della propria energia e del proprio respiro.

Non c'è bisogno di cercare di allungarsi verso l'alto. Regolando i fianchi, stringendo delicatamente le ascelle, aprendo il petto, avremo come conseguenza l'allungamento naturale della schiena.

Se ci esercitiamo e allunghiamo la schiena solo quando facciamo *keiko* (allenamento), ci sembrerà una posizione innaturale e ostacolerà i nostri movimenti. Una postura corretta è invece una questione che dovrebbe essere considerata sia nel kendo che nel corso della vita di tutti i giorni. Le due realtà dovrebbero sovrapporsi.

Se le spalle sono sollevate, significa che non saremo in grado di respirare dal *tanden* (addome). La tensione presente nelle spalle precluderà il corretto flusso del *ki* (forza vitale) e precluderà il fluire della respirazione nell'area del basso addome. Esiste un detto che la *yakuza* (criminalità) combatteva muovendosi dalle spalle, ma i samurai combattevano con lo stomaco⁴. Anche gonfiare il petto in fuori in modo innaturale, con una pressione esterna, impedirà una corretta respirazione. Se i fianchi sono ben impostati, le ascelle sono chiuse, la schiena è dritta, le spalle sono giù e rilassate, il petto risulterà in fuori con naturalezza. Respirare sarà reso più facile quando la pressione interna sarà maggiore della pressione esterna.

4 Impostazione della testa

4.1 Il collo e il mento

E' necessario raddrizzare il collo e inclinarlo leggermente indietro. Questo movimento avrà l'effetto di far arretrare anche il mento e di fermare stabilmente la testa proprio sulla sommità della colonna vertebrale. Come utile indicatore, dovrebbe apparire una piega nella pelle tra il mento e la gola.

La relazione tra il mento e la testa è come le due facce di una stessa medaglia ed è importantissima sia nel mantenimento di una giusta postura nel *kamae* che durante l'esecuzione di un attacco.

Se il mento è fuori asse, questo atteggiamento rovinerà la postura e aprirà la trachea favorendo l'inspirazione istantanea di una grande quantità di aria e di conseguenza il risultato sarà un dissipamento nella tensione del *seika-tanden*.

4 Il detto riportato vuole enfatizzare la differenza tra un attacco con la spada generato come esercizio fisico ed un movimento che nasce invece dall'addome e coinvolge la potenza di tutto il corpo e dello spirito vitale.



4.2 Labbra e lingua

Se le labbra sono strettamente serrate, sarà difficile respirare correttamente. Al contrario se la bocca è spalancata, inevitabilmente si inalerà troppa aria ad ogni respiro. Quando si espira, bisogna essere sicuri di avere la bocca leggermente chiusa, ma non serrata.

E' scorretto appoggiare la lingua sulla sommità interna del palato, poiché si chiude la cavità orale causando l'espiazione dal naso. Al contrario, appoggiando la punta della lingua alla gengiva inferiore e allargandola leggermente verso entrambi i lati della bocca bisogna espirare in modo da produrre un flusso sottile dalla bocca, in modo che l'espiazione duri più a lungo possibile. Più a lungo viene prolungata l'esalazione, tanto è meglio. "Quando ispiri, questo è il *kyo* (falsità)", in questa situazione si è deboli e non si è capaci di muoversi; "quando espiri, questo è il *jitsu* (verità), ed è il momento in cui si è nella condizione più forte e solida.

Le labbra e la lingua dettano il modo in cui si è capaci di respirare, e sono un importante aspetto per imparare il corretto modo di respirare nel kendo.

5 Preparare le braccia

5.1 Impugnare la shinai

Il mignolo della mano sinistra deve impugnare completamente la *tsuka-gira* (il fondo dell'impugnatura della *shinai*). La *tsuka* (impugnatura) è stretta con fermezza, ma non con troppa forza, dal mignolo, dall'anulare e dal medio come se stessero tenendo un uovo. L'indice ed il pollice impugnano la *tsuka* delicatamente. Troppa forza nell'indice e nel pollice renderanno le braccia rigide, e sarà difficile produrre una *waza* (tecnica) fluida e con *sae* (precisione e risolutezza). Puntando il pollice verso il medio rilasceremo i muscoli della parte superiore del braccio. Inoltre l'articolazione alla base del pollice è posizionata proprio davanti all'ombelico, ad un pugno di distanza dal corpo e girata leggermente indietro e verso il basso.

La mano destra impugna la *shinai* vicino la *tsuba* (l'elsa) allo stesso modo della mano sinistra.

La *shinai* va sempre stretta da sopra. Il punto di intersezione a "V" tra l'indice e il pollice di entrambe le mani è in linea con lo *tsuru* (il filo giallo opposto alla lama) e la cucitura sulla pelle della *tsuka* (impugnatura). Impugnare la *shinai* di lato risulterà in un disaccordo tra i gomiti, i polsi e il *tenouchi* (taglio finale del colpo, snap). Questo atteggiamento a sua volta ostacolerà la fluidità e la rilassatezza nell'esecuzione dei colpi, causando movimenti irregolari del *kensen* (punta della spada) ed una scorretta *hasuji* (direzione della lama). In definitiva, in questo modo il colpo non sarà completato con il corretto *tenouchi* e sarà inaccurato.

5.2 La distribuzione della forza nelle mani

La distribuzione della forza tra la mano destra e la mano sinistra quando si è in *kamae*, influenza l'inizio e la fine del colpo. La mano destra è ausiliaria e controlla



la direzione della *shinai*. Un'eccessiva forza nella mano destra ostacolerà il percorso del colpo e risulterà in un movimento assolutamente ovvio quando si partirà all'attacco. Se dominerà la mano destra, la postura ne risentirà e non sarà possibile manovrare correttamente la *shinai*; la tecnica dei colpi risulterà inadeguata. La forza deve essere distribuita equamente nella mano destra ed in quella sinistra, e deve esserci una sensazione interna che il *ki* (energia vitale) sia concentrato nel *seika-tanden* (basso addome). La mano sinistra deve essere impiegata per indirizzare la pressione sull'avversario (*semè*).

Distribuzione della forza	Movimento del colpo ->	Distribuzione uniforme nella mano sinistra e destra
	Sensazione interna ->	Il <i>ki</i> è concentrato nel <i>seika-tanden</i> e viene effettuata pressione sull'opponente con la mano sinistra

5.3 Polsi, gomiti e torace

I polsi congiungono dritti gli avambracci al dorso delle mani. Il modo in cui sono utilizzati i polsi, influenza ogni aspetto del colpo, dall'inizio alla fine. Quando viene messa troppa forza nei polsi, con il risultato che compare una piega nella pelle, il *kensen* (la punta della spada) sarà troppo alto ed inefficiente ed i colpi diverranno rigidi. I polsi ed il dorso delle mani devono essere morbidi, senza piegarsi nel mezzo.

Bisogna stringere delicatamente le ascelle, rilassare le spalle, rimuovere l'eccesso di forza e rigidità nei polsi e nei gomiti così che questi tocchino leggermente i lati del corpo e che i muscoli nella parte superiore delle braccia siano rilassati e pronti. In questo modo il petto si espanderà naturalmente, come se ospitasse una sfera, ma bisogna fare attenzione a non far sporgere i gomiti, altrimenti i colpi diverranno nuovamente rigidi.

Anche se la *shinai* viene impugnata con le mani, bisogna provare a sviluppare la sensazione che si stia tenendo con i gomiti; poi provare il passaggio successivo e cioè provare a sentire come se si stesse tenendo la *shinai* con il busto, con lo stomaco e con i fianchi.

Ci sono molti elementi nell'apparentemente semplice posizione di guardia media *chudan*. Essa costituisce il fondamento per tutti i movimenti e per tutte le tecniche del kendo e tutti i praticanti seri la devono studiare nel miglior modo possibile.