



# Le fasi del processo di miglioramento nella pratica del Kendo | Nakano Yasoji, Kendo Hanshi 9° dan

Nakano Yasoji, Kendo Hanshi 9° dan

Kendo World Magazine n° 6.3

Traduzione dal giapponese all'inglese di Alex Bennett

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

Un ringraziamento particolare al dott. Alex Bennett e al periodico Kendo World per l'autorizzazione a tradurre e pubblicare il presente articolo.

*“Essere consci di questi fondamentali e di queste fasi nel proprio allenamento è il modo più veloce per migliorare.” Nakano Yasoji Sensei*

## Sommario

### 1. Una corretta *kihon*

L'importanza dei fondamentali

### 2. *Shin-jutsu, Ki-jutsu, Gi-jutsu*

Cosa sono i fondamentali.

### 3. Le varie fasi

La spiegazione del processo di miglioramento e cosa esso comporta

### 4. I tipi di Keiko

Kirikaeshi, kakari-geiko, ji-geiko. Il modo migliore per trarne giovamento



## 1. Una corretta *kihon* (base)

### L'importanza dei fondamentali

Da un punto di vista tecnico, più si acquisiscono cattive abitudini, più saranno lenti i progressi ed i miglioramenti. Al contrario, fino a quando si impiegherà tutto il tempo necessario, ci si sforzerà per imparare adeguatamente i fondamentali (*kihon*) e si utilizzerà questa base per costruire e perfezionare le proprie tecniche, tanto più si progredirà gradualmente verso un livello più alto.

Se si possiedono un certo numero di difetti nelle esecuzioni, si può essere forti in alcuni settori ma si avranno debolezze in altri e queste fermeranno i progressi. Quindi, anche se si potrebbe essere portati a pensare che continuare ad esercitarsi nei fondamentali piuttosto che lavorare su tecniche più avanzate sia un'inutile perdita di tempo, bisogna invece attenersi rigorosamente a questo insegnamento. E' essenziale essere in grado di fare *kihon* correttamente e rafforzare le proprie abilità attraverso il duro allenamento così da imparare ad affrontare qualsiasi avversario. Il miglioramento segue solo dopo aver imparato correttamente e a fondo le basi.

## 2. *Shin-jutsu, Ki-jutsu, Gi-jutsu* (abilità della mente, dello spirito, della tecnica)

### Cosa sono i fondamentali.

Io penso realmente che i Kendoka debbano porre maggior attenzione nel lavoro sui fondamentali. Ma che cosa sono i fondamentali? Chiba Shusaku, il famoso maestro di spada del periodo Edo, sosteneva l'importanza del concetto di *shin-ki-ryoku-itchi*, secondo cui la mente, la presenza di spirito<sup>1</sup> e la tecnica sono un'unica cosa. Le capacità della mente (*shin-jutsu*), dello spirito (*ki-jutsu*) e della tecnica (*gi-jutsu*) formano i tre fondamenti che sostengono il Kendo. Questi sono gli aspetti veramente basilari e fin tanto che si è consapevoli di questo insegnamento e si riconosce che la sua importanza costituisce il cuore del Kendo, questi tre pilastri divengono gradualmente vividi mentre ci si continua ad allenare.

Ognuno di questi fondamenti (Mente, Spirito e Tecnica) ha delle proprie fasi di miglioramento:

- Nel caso del **Shin-jutsu**, il fondamento è la mente<sup>2</sup> (*kokoro*). Quando avrai praticato il Kendo

---

<sup>1</sup> La parola inglese "spirit" che traduce il giapponese "Ki", viene resa in questo caso con "presenza di spirito." Semplificando, per maggiore chiarezza, diremo che, la parola italiana "spirito" non deve essere associata in questo contesto ad un concetto immateriale, trascendente e soprannaturale. Il concetto di Ki è legato al corpo, come forza vitale localizzata nel basso addome. Qualora nel resto dell'articolo compaia il termine "spirito", esso va sempre inteso con l'accezione del latino *spiritus* ovvero soffio vitale, o meglio con il significato giapponese di Ki come forza vitale. Si rimanda agli studi sull'argomento per una trattazione adeguata di questo tema.

<sup>2</sup> In inglese "mind". Il termine *kokoro* ha anche il significato di cuore ( sede della mente) o anima.



per un periodo più lungo, sarai in grado di vedere le cose con chiarezza, a volte come in un'illuminazione. Ogni qual volta si vive questa esperienza, si ottiene un passo in avanti. Quando si progredisce ulteriormente e si pratica ad un livello ancora più elevato, si raggiunge alla fine uno stato di assenza della mente o *mushin*. [ndr: questo punto ed i due che seguono, sono chiariti e approfonditi nel paragrafo 3]

- In modo simile avviene per il **Ki**: si inizia sostenendo se stessi ed esternando un fiero spirito combattivo (*ki-wo-haru*). Continuando con la pratica lo spirito diviene meno evidente (*summu-ki*). Il prossimo livello nel processo di progresso vedrà il Ki diventare più vivido, ma maggiormente trasparente (*saeru-ki*). Questo è il livello più elevato. Riferendosi al *summu-ki* Miyamoto Musashi scrisse che il *Ki* nel combattimento è come il riflesso della luna sulla superficie di uno stagno. Con l'ulteriore procedere attraverso la pratica, il tuo spirito, combattivo e aggressivo, gradualmente diverrà meno manifesto e si trasformerà in un deciso, invisibile, ma intenso *Ki*.
- Analogamente può essere osservato lo stesso percorso per il **gi-jutsu** ovvero la tecnica. All'inizio si passerà una parte considerevole di tempo a cercare di padroneggiare i movimenti basilari del corpo. Sebbene sia difficile da notare in prima istanza, è questo tempo che alla fine condurrà verso l'inizio della "Via" del Kendo. Jutsu effettivamente significa "abilità" o "tecnica", ma anche "programma". Infatti, non è sufficiente continuare solamente a ripetere gli stessi movimenti fondamentali ancora ed ancora. Sebbene farlo sia importante, bisogna anche esercitarsi su come utilizzare la versione applicata di queste stesse tecniche. In altre parole, imparare le tecniche dovrebbe essere unito con l'esercizio su quando usarle. Questo è il modo in cui le tecniche diventano vive. Dopo molto allenamento, il praticante imparerà ad accedere ad un più alto piano spirituale del Kendo e padroneggiare le tecniche sarà lo strumento attraverso il quale si compirà questo percorso.

Come mi capita spesso di dire, ci sono quattro elementi che compongono la tecnica. Questi sono:

1. *maai* (distanza)
2. *hoko* (direzione)
3. *kyo e jitsu* (vero e falso)
4. ed il ritmo

Tutte le persone oscillano tra lo stato di prontezza (verità) e di impreparazione (falsità). Come la lancetta dei secondi in un orologio, quando si muove risulta intoccabile, come nella condizione di *kyo*; ma la lancetta si fermerà temporaneamente prima di muoversi ancora, e questa condizione è simile allo stato di impreparazione (falsità) che può essere sfruttato a nostro vantaggio. Nel momento in cui possiamo identificare questo atteggiamento, *jitsu* (falsità) diverrà *kyo* (verità), e



saremo in grado di colpire il nostro avversario senza impedimento alcuno.

Un'altro punto da prendere in considerazione è la cadenza o ritmo. In parole povere, dobbiamo focalizzare il concetto della scelta di tempo: non importa quanto possa essere debole il tuo avversario, se sarai fuori tempo, egli sarà sempre in grado di colpirti. Questi quattro elementi sono tutti collegati nelle varie fasi di progresso per il miglioramento tecnico, che, come ho già menzionato, alla fine conducono alla Via del Kendo.

Questi tre fondamenti: la mente, lo spirito e la tecnica, sono strettamente collegati come un'unica entità dal livello iniziale fino ai livelli più elevati. Il maestro di Kendo raggiunge un livello di assenza della mente (*mushin*), con uno spirito potente ma invisibile (*saeru-ki*) ed una sublime abilità tecnica che rappresenta l'assoluta verità (*shinri*) della Via (*michi*) per la ricerca della conoscenza. L'ideale di *michi* comprende fin dall'inizio un solo obiettivo. Il praticante si allena per padroneggiare la Via come se disegnasse una spirale senza fine. Questo è un viaggio duro e arduo, ma conduce il praticante ai più alti piani della conoscenza.<sup>3</sup>

### 3. Le varie fasi

#### La spiegazione del processo di miglioramento e cosa esso comporta

Esistono vari livelli attraverso i quali bisogna passare mentre si progredisce.

- I. Al livello più basso nel percorso di miglioramento vi è la fase chiamata “*shu*”. Questa fase si esprime nel rispettare alla lettera gli insegnamenti trasmessi dal proprio istruttore e comprende molti aspetti. Ad esempio si dice che bisognerebbe iniziare il Kendo perchè lo si trova divertente, e in questo modo si diventerà più bravi a praticarlo. Ci saranno comunque molte difficoltà e momenti non divertenti che si dovranno affrontare; ma se ci si ferma quando diventa difficile, tutte le cose fatte equivarranno a non aver fatto nulla. Sopportare e passare attraverso le difficoltà richiede auto-disciplina e determinazione a colmare le proprie lacune. Richiede anche la forza di resistere e abbandonare ogni auto-compatimento e disagio. Per usare un termine preso dalla psicologia, questa fase richiede razionalizzazione. Con benevolenza, allegramente, accuratamente e con rettitudine. Il Kendo deve essere sempre fatto in questo modo. Deve essere praticato con un grande cuore senza trasformarlo in un modo per impartire sofferenza o cattiverie. Questo lo chiamiamo “Kendo di sani principi” ed è richiesta un'attitudine con sani principi.

---

<sup>3</sup> Appare evidente il richiamo alla Via (*michi*) del Bhuddismo Zen, al concetto di continuo perfezionamento nella pratica per giungere al massimo livello di conoscenza o illuminazione, nonchè all'importanza della completa liberazione della mente dai pensieri, etc. Concetti comunque sempre molto pratici e concreti, come le parole del Maestro Nakano Yasoji. Si rimanda a studi dedicati per gli approfondimenti del tema.



E' anche possibile conservare una certa libertà nel proprio allenamento. Non c'è bisogno di affrettarsi a riuscire. E' importante mantenere un comportamento normale in tutti i momenti. Non aver fretta di trionfare, ma mantieni la tua compostezza e prenditi il tempo necessario, partecipando diligentemente agli allenamenti (*keiko*). Questa è l'attitudine necessaria quando si intraprende la Via.

II. Il prossimo livello nel processo di miglioramento è la fase della scoperta e dell'illuminazione. Si chiama la fase "*ha*". A questo punto la propria percezione del Kendo cambia. Quando improvvisamente si focalizza qualcosa del proprio Kendo che si sta facendo in modo sbagliato, si fa un ulteriore passo in avanti. Eseguire solamente le tecniche non sarà sufficiente. Bisognerebbe sempre ricercare e perseguire la conoscenza (di se stessi e dei propri movimenti), affinché ci guidi verso una svolta nella nostra percezione. Ognivolta che farai questa cosa, metterai al suo posto un'altro significativo pezzo del puzzle.

Quando si è in grado di valutare il proprio Kendo e compiere scoperte su di esso, significa che si è raggiunto un grado superiore di fiducia in ciò che si sta facendo. Una persona che ha fiducia svilupperà un'espressione differente sulla propria faccia: una sorta di forza apparirà evidente negli occhi. I movimenti diverranno più vigorosi, ed anche le narici si allargheranno<sup>4</sup>. Questo è un segno di fiducia in se stessi. Si diverrà anche più entusiasti nel fare cose che prima non ci piacevano. Ad esempio, partecipare alle *shiai* (gare) ci inizierà a divertire in modo molto maggiore rispetto a quando non avevamo la fiducia in noi stessi di fare un'ottima prestazione. Miyamoto Musashi scrisse che se una barca rimane bloccata nella corrente impetuosa e ci si affretta a liberarla, ci si può ribaltare. Segui la corrente e aspetta la giusta occasione, questo è il messaggio. Ci sono periodi in cui si arriva ad uno stallo. Bisogna evitare di diventare impazienti e di forzarsi. Comportandoci in questo modo rischiamo di fallire ed avere cattivi effetti sulla nostra crescita. Questa idea è espressa nell'insegnamento di Musashi noto come "Attraversare la distesa".

*"La distesa viene attraversata pilotando la barca, studiando bene la sua collocazione e se è situata lungo una rotta marittima, conoscendo le capacità delle prestazioni della barca, conoscendo ottimamente gli elementi favorevoli e sfavorevoli delle condizioni meteorologiche, facendo le opportune correzioni in accordo a tali condizioni, senza degnarsi se un'altra barca o altre barche accompagneranno la nostra, ma facendo affidamento su di un vento di traverso o venendo spinti da un vento in poppa, e se la direzione del vento cambiasse, remando per tre o cinque miglia, tutto allo scopo di raggiungere il porto"* (Miyamoto Musashi, Il libro dei cinque anelli, 1645).

---

<sup>4</sup> in inglese: "and even your nostrils will widen". Il maestro si riferisce ad una vigorosa respirazione attraverso il naso, che risulta in una più evidente dilatazione delle narici, rispetto ad una respirazione leggera e superficiale.



- III. Un'altra componente è la “personalizzazione” delle tecniche. Questa è la fase in cui incarni le *waza* (tecniche) e diventano tue proprie. Questo processo di acquisizione inizialmente comporta una costante ripetizione delle tecniche al fine di provarle e padroneggiarle. Questo primo periodo è meccanico e poco sofisticato, ma grazie alla pratica, l'esecuzione delle *waza* diverrà spontanea, e saremo in grado di reagire istantaneamente quando stimolati. Questa diventa una reazione automatica. Grazie ad una pratica maggiore, si impara ad individuare le proprie opportunità per eseguire le tecniche. In questo senso le *waza* divengono selettive ed intenzionali.
- IV. La fase superiore consiste nella selezione subconscia delle tecniche da eseguire, sempre come una reazione automatica, ma sostenuta dalla comprensione di principi più alti. Il corpo e la mente lavorano congiuntamente, e la giusta tecnica si manifesta al momento giusto. Il processo mentale implicato nell'esecuzione della *waza* avviene naturalmente e senza un pensiero conscio, ma solamente dopo anni di allenamento.
- V. In fine, la fase “*ri*” indica il “completamento”. Siamo nell'ambito della non-mente (*mu-shin*). Musashi si riferisce ad essa come il “Vuoto”. Questo è il livello supremo dove non si compiono più decisioni consciamente. Tuttavia, a dispetto di questo, tutti i movimenti e le azioni sono razionali, naturali reazioni alle circostanze. Il *ki* o lo spirito, in questo stadio evolve. Come ho già menzionato, all'inizio il *ki* è rigido e potente, come il sole che spunta dall'orizzonte nel cielo, e si traduce nel forzare la propria energia interna verso l'esterno come spirito combattivo. Con la pratica, questa forza spirituale si sedimenta, e diviene più affilata, e poi finalmente trasparente.

Quindi, attraverso queste fasi, i tre fondamenti (mente, spirito e tecnica), diventano uno, ed il praticante diviene un vero maestro dell'Arte. Essere consci di questi fondamenti e di queste fasi nel proprio allenamento è il modo più veloce per migliorare. Ci sono molti altri dettagli come ad esempio applicare pressione sull'avversario (*seme*) e così via, ma questi possono essere compresi solamente con l'allenamento pratico.

## 4. I tipi di Keiko (allenamento)

### **Kirikaeshi, kakari-geiko, ji-geiko. Il modo migliore per trarne giovamento**

Io penso che tutti i metodi di allenamento siano vitali per il proprio sviluppo, ma recentemente ho notato che la maggior parte delle persone si allena senza essere consapevole a cosa serva ogni tipo di *keiko*. In primo luogo, è importante essere sicuri che prescindendo dall'esercizio, il tipo di allenamento sia fatto con vigore e determinazione. In molti casi i praticanti sembrano semplicemente ripetere i movimenti, e



questo non sarà di beneficio per il loro Kendo in nessun modo, mai e poi mai.

Se si sta facendo *kirikaeshi*, per esempio, bisogna farlo con intensità. Poi dopo una breve pausa, dopo essersi concentrati nuovamente, si farà *kakari-geiko* con la stessa intensità. In altre parole, bisogna essere sicuri di fermarsi e pensare prima cosa sia necessario fare in ogni tipo di *keiko*, evitando di impegnarsi senza scopo.

Quando si fa *ji-geiko* con un sensei, il modello consueto consiste nel colpirsi l'un l'altro alcune volte, poi l'allievo inizia il *kakari-geiko* e finisce con un *kirikaeshi*. Penso che sia un buon modo per allenarsi. E' importante che i praticanti giovani siano proattivi e attacchino con tutta l'energia ed il dinamismo di cui sono capaci. Nel *ji-geiko*, attacca con tutto il tuo cuore, poi finisci con un ardente *kakari-geiko* e poi il *kirikaeshi*. E' anche importante che gli istruttori assicurino agli studenti il giusto tempo per praticare le *waza*. Altrimenti non saranno in grado di migliorare le loro abilità.