

L'attitudine nel Ji-geiko

Sotaro Honda PhD, Kendo Renshi 7th Dan, University of Gloucestershire, "Kendo Approaches for All Levels", Bunkasha International, 2012.

Special thanks to Sotaro Honda Sensei for the authorization to translate and publish this article and to British Kendo Association for their kindness.

Traduzione di M.S.

INDICE

[1. La relazione tra Kihon-geiko, Kata-geiko e il Ji-geiko](#)

[2. Cosa dovrebbe essere il Ji-geiko](#)

[3. Come affrontare il Ji-geiko ad ogni livello](#)

[3.1 Gradi Kyu](#)

[3.2 I - III Dan](#)

[3.3 IV - V dan](#)

[4. Ji-geiko con i più esperti](#)

[5. Ji-geiko con i meno esperti](#)

[6. Ji-geiko con qualcuno dello stesso livello](#)

[7. Ji-geiko con le donne \(per gli uomini\)](#)

[8. Ji-geiko con gli uomini \(per le donne\)](#)

[Conclusione](#)

Nel kendo il Ji-geiko è la parte fondamentale dell'allenamento. Nel Gi-jeiko i kendo-ka (praticanti di kendo) possono utilizzare le tecniche (waza) senza restrizioni. Tramite il Ji-geiko è possibile individuare quali tecniche si eseguono correttamente e quali no. Il Ji-geiko può condurre verso l'allenamento delle tecniche più avanzate necessarie al progresso tecnico oppure far capire quali waza studiare maggiormente.

Se si approccia il Ji-geiko nel modo sbagliato, concentrandosi solo sul colpire l'avversario, non ci si può aspettare nel futuro un reale sviluppo come kendo-ka. E' quindi importante praticare il Ji-geiko con la corretta impostazione.

Lo scopo di questo articolo è riesaminare cosa è e cosa dovrebbe essere il Ji-geiko nonchè presentare ai praticanti un po' di materiale utile per i prossimi allenamenti.

1. La relazione tra Kihon-geiko (allenamento dei fondamentali), Kata-geiko (allenamento in combattimenti prestabiliti formali) e il Ji-geiko

Nel kihon-geiko (allenamento dei fondamentali), lo stesso esercizio è ripetuto moltissime volte in situazioni prestabilite, in modo che si diventi bravi nel colpire e nel fare gli affondi, con un Ki-ai (spirito) pieno ed una corretta postura (Ki-Ken-Tai no Itchi: lo spirito, la spada e il corpo come una cosa sola).

Il Kata-geiko (allenamento in combattimenti formalizzati) pone maggior enfasi sull'essere consapevoli dell'uso della spada, essendo generalmente praticato con il bokken. Il kata-geiko ci insegna inoltre a respirare correttamente e con l'addome.

Seppure queste tipologie di allenamento non possano esistere separatamente e siano intimamente collegate, ci sono alcune persone che praticano ottimi Kihon-geiko e Kata-geiko, ma perdono la loro postura ed il coordinamento tra braccia e gambe nel Ji-geiko. Non vi è problema se queste persone si applicano per ovviare a questi errori, ma alcuni si concentrano unicamente sul vincere gli avversari e colpire più volte di quanto facciano gli oppositori. Questa attitudine deriva dall'unico pensiero di vincere in quel preciso momento. Al contrario ci sono Kendo-ka che si concentrano solo sulla loro postura e compostezza e pongono meno attenzione al Chun-shin (controllo del centro) e alla Seme (pressione sull'avversario). Questo approccio può andar bene se il praticante sta cercando di correggere consapevolmente alcuni errori (ad esempio tenere la schiena dritta mentre si attacca, etc.), ma questa attitudine degrada il Ji-geiko ad una mera esecuzione e così non è possibile sperimentarne la reale essenza.

2. Cosa dovrebbe essere il Ji-geiko

E' importante affrontare il Ji-geiko considerando come applicare le Waza (tecniche) acquisite nel Kihon-geiko (allenamento di base). In questo modo comprenderemo il significato delle diverse tipologie di allenamento e diverrremo più interessati ai vari aspetti dell'allenamento. Come menzionato poc'anzi, il Ji-geiko è concepito per offrirci la possibilità di testare le nostre abilità in situazioni senza restrizioni. (...) Il modo di affrontare il gi-geiko non è lo stesso per tutti i livelli e cambia anche a seconda di cosa si vuole acquisire o migliorare ed anche con chi lo pratichiamo: Kohai (principianti), Sempai (praticanti esperti), persone più anziane, donne e così via.

3. Come affrontare il Ji-geiko ad ogni livello

3.1 Gradi Kyu

La cosa più importante da tenere a mente è cercare di usare le tecniche di attacco diretto di propria iniziativa [Shikake-waza: Tobikomi, Hikibana, Dehana, Arai, etc. contrapposte alle Oji waza o tecniche

di contrattacco]. Non deve essere solo Kote e Men, ma bisogna usare tutte le tecniche che si apprendono nel Kihon-geiko e nel Kata-geiko. Non bisogna aver paura di fallire ed essere colpiti. Ci si aspetta che un principiante acquisisca la tecnica cercando di attaccare di propria iniziativa. Un'altro aspetto importante è che non bisogna fermarsi dopo aver colpito, ma cercare di completare l'attacco e prepararsi rapidamente alla prossima azione. Si vedono principianti che durante il Ji-geiko perdono la loro attenzione e la guardia, non appena finiscono il primo attacco e che poi camminano indietro fino al punto dove si trovavano prima di attaccare. E' importante mantenere sempre la concentrazione dovunque ci si trovi e prepararsi per la prossima azione non appena si è finito l'attacco, mostrando opportuna Zan-shin (mente attenta).

In secondo luogo, spesso i principianti a questo livello non hanno imparato come difendersi nè sanno esattamente cosa fare: stanno semplicemente in piedi, con la mente assente, senza fare nulla, chiudendo gli occhi e irrigidendo le spalle oppure spostandosi all'indietro e correndo via quando l'avversario attacca prima di loro. Ciò che è importante è avere una corretta comprensione del Ko-bo-itchi e del Ken-tai-itchi. Questi termini illustrano l'importanza di essere sempre mentalmente e fisicamente pronti a difendersi e contrattaccare gli avversari mentre attaccano, nonchè essere pronti a contrattaccare mentre ci si difende. Nel Kendo non esiste la difesa al solo scopo di difendersi. La difesa è fatta per il successivo attacco o contrattacco. Utilizzare una corretta difesa permette di attaccare immediatamente, ma non bisogna solamente stare dritti e difendersi con il lavoro di piedi. Quando si acquisisce più esperienza, si devono tenere le ginocchia rilassate e difendersi usando sia la Shinai che il movimento dei piedi. Progredendo si acquisirà una più ampia varietà di tecniche ed una migliore scelta di tempo. Ciò che si consiglia per migliorare è di usare tecniche "grandi", coinvolgendo tutto il corpo, non di ricorrere a tecniche "piccole" o cercare di colpire più volte di quanto lo faccia l'avversario.

Se si acquisiscono cattive abitudini nel modo di attaccare e difendersi, a questo livello, servirà molto tempo per correggerle nel futuro. E' importante riflettere sul proprio Ji-geiko ascoltando i maestri e i compagni esperti, ma anche facendo un'auto-esamina.

3.2 I - III Dan

A questo livello si richiede un'ulteriore affinamento delle proprie Shikake-Waza e di dimostrare una certa varietà di Shikake-Waza [tecniche di attacco: Dehana, Harai, Hiki, Osaе, Uchitoshi, Makiotoshi, Renzoku, etc.] . E' anche importante non solo colpire in avanti, ma usare attivamente le Hiki-Waza (tecniche indietreggiando), tenendo sempre in mente di completare gli attacchi. Come detto, colpire o essere colpiti non è prioritario nel Ji-geiko. Non bisogna concentrarsi solo su quante volte si viene colpiti o si colpisce, ma sul come e sul perchè di ogni colpo a segno, portato o ricevuto. **Hutte-hansei, Utarete-kansya!** riflettere sugli attacchi andati in porto con successo e ringraziare l'avversario dopo aver subito un punto valido, questa è l'attitudine attesa da un Kendo-ka.

Un praticante di questo livello deve anche riflettere sui tre modi per sopraffare l'avversario (Sansappo) nel Ji-geiko, ovvero: Sopraffare il Ki dell'avversario mostrando la pienezza del proprio Ki; uccidere la spada dell'avversario, controllando il movimento della punta della spada dell'avversario, trattenendola o

deflettendola; infine uccidere la tecnica dell'avversario, anticipando gli attacchi e non concedendo possibilità di attaccare. Un Kendo-ka di questo livello ha ancora tecniche da imparare, è ancora troppo presto per iniziare a porre più enfasi sul ki e sulla forza della presenza o della personalità come per i dan successivi. Di solito sono incoraggiati ad utilizzare le Oji-waza (tecniche di contrattacco: Nuki, Kaeshi, uchitoshi, suriage) in rapporto di 1 a 4 con le Shikate-waza. La cosa più importante è capire i fondamentali delle Oji-waza: non aspettare che l'avversario attacchi per poi rispondere, ma portare l'avversario al un punto di farlo attaccare nel modo in cui si desidera. Non è richiesto di eseguire le Oji-waza senza pensare [ovvero inconsciamente], ma di praticarle nel Ji-geiko e di focalizzare i requisiti per utilizzarle con successo.

3.3 IV - V dan

I Kendo-ka di questo livello sono chiamati "esperti" o Sempai e ci si attende che riescano a leggere la mente (le intenzioni) dell'avversario, ad affrontare varie situazioni ed a prendere le relative decisioni e ad utilizzare le varie tecniche senza pensare coscientemente. Il IV e V dan costituiscono il livello in cui iniziare a padroneggiare un Kendo che domina il Chu-shin (centro) dell'avversario poco con la shinai ed i movimenti del corpo e molto utilizzando le intenzioni ed i movimenti stessi dell'avversario.

A questo livello si pone maggior enfasi nell'attaccare dopo aver dominato il centro con un controllo razionale ed economico dei movimenti della shinai e dei piedi; senza trattenerli, ma cambiando il proprio kendo da un kendo che utilizza principalmente le abilità fisiche ad uno che controlla l'avversario con piccoli movimenti e la forza interiore del ki. Si raccomanda di solito un utilizzo di 60% Shikake-waza e 40% Oji-waza.

E' importante mantenere un buon equilibrio in modo da potersi muovere agilmente in ogni direzione, e tenere il ginocchio sinistro sufficientemente teso affinché sia possibile slanciarsi all'attacco ognivolta senza fare Tsugi-ashi (riportare il piede sinistro vicino al destro prima di attaccare).

Ciò che bisogna evitare è di sentirsi in imbarazzo nell'essere colpiti dall'avversario. Questo avviene quando si è troppo orgogliosi del proprio grado. Si migliora il proprio kendo venendo colpiti nel Ji-geiko. E' importante non esitare nel compiere tecniche "grandi" appena se ne veda l'opportunità. Ci sono quarti e quinti dan che utilizzano solamente il Men e non altre tecniche, è tuttavia ancora importante cercare di utilizzare nel Ji-geiko tutte le tecniche che si conoscono, specialmente durante il tuba-zeri-hai (corpo a corpo tenendo elsa contro elsa). In questa circostanza infatti molti non prestano attenzione e perdono la concentrazione.

(...)

4. Ji-geiko con i più esperti

La prima cosa che bisogna menzionare è di cercare di fare Sho-dachi (il primo taglio), prescindendo dalla differenza di grado o di esperienza o da chi si abbia di fronte.

Il Ji-geiko dovrebbe sempre iniziare con una situazione di Ippon-Shobu (vittoria al primo punto) con la

filosofia che non ci sarebbe una seconda possibilità in uno scontro con spade vere. Questo concetto è fondamentale e all'inizio bisogna cercare di dare tutto e utilizzare le proprie abilità al massimo.

Dopo aver cercato di segnare il primo punto, in questo Ji-geiko con un praticante più esperto, bisognerebbe concentrarsi principalmente sulle Shikake-waza. Questo non deve significare attaccare a caso contro il più esperto. Se sei un grado basso come primo Kyu o primo Dan, è importante cercare di rompere il centro del praticante più esperto, facendo il miglior uso possibile della shinai, del lavoro di piedi e del movimento del corpo. E' anche importante non aver paura che l'opponente schivi e contro-attacchi ed è molto importante non interrompere i propri attacchi a metà, ma completare sempre gli attacchi. Bisogna allenare i vari tipi di Shikake-waza, Dehana (anticipo) e anche le altre tecniche principali, ripetutamente. Non è conveniente essere colpiti come risultato di un'attesa dell'attacco da parte del praticante più esperto. Bisogna utilizzare tutte le tecniche che si conoscono e dare il 100% dell'impegno. Sumi sensei evidenzia che in questa situazione gli allievi meno esperti devono focalizzarsi sulle tecniche Shikake e cercare di fare un Ji-geiko che faccia utilizzare loro tutte le energie. Per i II, III o IV dan contro i praticanti più esperti, è necessario concentrarsi sullo sviluppo di una strategia per dominare il centro che utilizzi meno il lavoro di piedi e i movimenti della shinai, mentre è sempre importante attaccare con completezza senza aver paura dei contrattacchi.

Riassumendo: qualunque sia il tuo grado, quando si fa Ji-geiko con praticanti più esperti, è importante concentrarsi sulle tecniche Shikake. Dopo bisogna sempre riflettere su come la propria Seme abbia lavorato contro di loro e cosa sia necessario fare quando si praticherà nuovamente le Shikake-waza al prossimo Ji-geiko.

5. Jigeiko con i meno esperti

Non c'è bisogno di sottolineare ulteriormente l'importanza dello Sho-dachi (primo colpo valido). Quello che bisogna considerare quando si fa Ji-geiko con un praticante meno esperto è di non concentrarsi unicamente sull'intenzione di avere soddisfazione battendolo. Molte persone vogliono impressionare gli spettatori che stanno osservando il loro Ji-geiko. Una tale vanità deve essere severamente ammonita. Dal punto di vista della responsabilità del più esperto, egli ha la responsabilità di far sviluppare le abilità del meno esperto facendogli capire i propri punti di debolezza, colpendolo in quei momenti di debolezza, ma anche lasciando che emergano i suoi punti di forza e lasciandosi quindi colpire. Questo tipo di allenamento è chiamato Hikitate-geiko (All Japan Kendo Federation, 2000) ed è uno degli allenamenti più difficili nel kendo. I meno esperti perderanno la concentrazione e l'entusiasmo se i più esperti inizieranno semplicemente a colpirli per la propria soddisfazione o se le loro opportunità di colpire saranno troppo ovvie. Per permettere ad un praticante meno esperto di migliorare, ci si aspetta che il praticante esperto si comporti come se il suo livello fosse mezzo grado in più del compagno e che si concentri al 100% quando lo fronteggia. Il più esperto deve contrattaccare quando l'altro fa un attacco senza prima aver eseguito un'effettiva Seme oppure senza una reale opportunità, ma deve lasciarlo colpire quando attacca dopo una buona Seme e quando c'è una buona opportunità. Il

praticante senior deve incoraggiare il junior a comprendere le corrette opportunità e a mantenere la concentrazione dopo aver attaccato.

C'è un detto che spiega l'approccio del più esperto: ognuno è insegnante per una volta (ware igai mina shi nari), ovvero c'è sempre un'opportunità di imparare nel Ji-geiko, non ha importanza chi si ha davanti. Bisogna tenere a mente che è possibile imparare da tutti, ma per ulteriore progresso non bisogna focalizzarsi solo sul colpire, ma praticare il Ji-geiko dando a se stessi uno svantaggio contro i meno esperti. Per fare un esempio, non bisogna focalizzarsi semplicemente sul fare men, ma, se l'obiettivo è fare men, bisogna valutare da quale distanza sia sufficiente partire e magari partire da un po' più lontano. Oppure combattendo con un'avversario più basso, tenere volutamente la distanza corta concentrandosi sulle tecniche di Debana, una tattica che facilmente ci mette in difficoltà.

Voglio ribadire questo concetto: i praticanti più alti in grado non devono cercare di fare un Ji-geiko dove lo scopo sia ottenere soddisfazione, solo colpendo più volte di quanto faccia l'avversario.

6. Ji-geiko con qualcuno dello stesso livello

Il Ji-geiko con qualcuno del proprio livello e con la stessa tipologia fisica è una buona opportunità per riflettere sui propri progressi e sui frutti dei propri sforzi. E' abbastanza normale non voler essere colpiti dal proprio rivale, ma è importante avere l'attitudine di dimostrare il proprio miglior kendo, non curandosi di cosa accada. Dopo esser stati colpiti, le persone spesso cercano di rendere l'attacco senza aver fatto sufficiente Seme. E' importante controllare questo impulso e cercare ancora di prendere e riprendere il centro. Facendo Ji-geiko con qualcuno del proprio livello è possibile confrontare la propria Seme e le proprie tecniche, se ciò che funzionava con i meno esperti continua a funzionare oppure se c'è qualcosa che il mio rivale ha ed io no o viceversa. Ci si aspetta che praticanti del medesimo livello si allenino più duramente con il fine di sviluppare uno spirito di cooperazione e amicizia nella pratica del Kendo.

7. Ji-geiko con le donne (per gli uomini)

In questo caso bisogna evitare il Tai-atari (azione d'urto frontale in tsuba zeriai) e va limitato l'utilizzo di tecniche che insistano troppo sulla potenza fisica. Gli uomini non devono aver paura di essere colpiti dalle donne o sentirsi frustrati se non riescono a colpire come desiderano. Questi atteggiamenti portano a colpire ignorando le opportunità, le differenze fisiche e la forza fisica. Questo è il peggior tipo di kendo, perchè dimostra nessun rispetto per l'opponente e non crea nulla tra i due che combattono; anche qualora uno sia in grado di colpire l'avversario. L'opponente non è il nemico da distruggere, piuttosto è il compagno con cui aiutarsi vicendevolmente a migliorare, lavorando duro insieme nella pratica. Capita spesso di essere il più alto con le donne o con i più giovani. Questa è una buona opportunità di fare Ji-geiko con distanza corta, sconveniente per i più alti e di sviluppare le tecniche di

Debana da questa posizione.

8. Ji-geiko con gli uomini (per le donne)

Si pensa spesso che le donne abbiano difficoltà nel fare Ji-geiko con gli uomini perchè questi sono più grossi e più alti. Il pensiero di potenti attacchi da uomini grandi e grossi può mettere paura. Tuttavia ognuno ha punti di debolezza, ad esempio una distanza a cui trova scomodo combattere oppure una tipologia di avversario che lo mette in crisi. Questo non si applica solo alle donne. Evitare di praticare con persone con cui troviamo difficoltà non è una soluzione, bisognerebbe al contrario insistere proprio con loro e cercare di superare questi punti di debolezza, facendosi colpire ripetutamente e cercando di trovare una soluzione.

Generalmente le persone alte si trovano in difficoltà nella distanza corta, perchè da questa posizione hanno difficoltà a slanciare la gamba sinistra e perciò si sentono a disagio. Il punto importante in questo caso è come raggiungere la distanza corta più favorevole. Se si avanza semplicemente, l'opponente cercherà di attuare una tecnica di Debana. E' importante cercare vari metodi per raggiungere la distanza corta, da varie posizioni. Quando l'opponente attacca per primo, il praticante più piccolo, se controlla semplicemente l'attacco e accetta il Tai-atari, sarà scaraventato via. E' importante sviluppare un ashi-sabaki (lavoro di piedi) e un Tai-sabaki (lavoro del corpo) tale da permettere di evitare il contatto fisico.

Vorrei aggiungere una considerazione. Ho sentito di persone che si comportano nel Ji-geiko come se cercassero di far male al compagno. Non c'è nulla da imparare da persone di questo tipo. Raccomando di interrompere il Ji-geiko immediatamente e di rifiutare di praticare il gi-jeiko con loro quando viene richiesto.

Conclusione

Quello che ci si aspetta da tutti i Kendo-ka quando fanno Ji-geiko, è che facciano sentire al proprio opponente la voglia di fare nuovamente Ji-geiko con loro.

Naturale continuazione a questo articolo è il contributo del medesimo autore "Tactics in Kendo", tradotto in Italiano sul blog degli amici di "Kendo nelle Marche":

<http://kendonellemarche.wordpress.com/tag/tattica/>