



NIPPONTŌ DOJO

Borgo Valsugana 2005

Sezione dello Stage

Muso Shinden

Kentaro Miyazaki 8° dan

Ide Tomota 8° dan

Keiko Shirai 7° dan



NIPPONTŌ DOJO

NOTE GENERALI

Hakama Sabaki: in alcune scuole si scende con i piedi pari, come in ZKR iai e in altre, come quella che segue Miyazaki, si indietreggia con il piede sinistro. In quest'ultimo caso si consiglia di far indietreggiare il piede tanto quanto la lunghezza della coscia in modo che quando tocca terra si trovi all'altezza del piede destro.

L'hakama può essere spostata: dalla parte sinistra mentre si porta indietro il piede e subito dopo dalla parte destra;

dalla parte sinistra mentre si porta indietro il piede e dalla parte destra quando il ginocchio sinistro è già appoggiato; solo dalla parte sinistra.

Nuki Tsuke: tsuka kashira può essere puntata, durante l'estrazione, o leggermente verso destra, o al centro del bersaglio, o leggermente verso sinistra. E' preferibile la mira centrale.

Saya Banare: mettere la spada orizzontale ed estrarre facendo saya banare "solo" quando gli ultimi due centimetri della punta, allo yokote, si trovano ancora nel fodero. Fino a questo momento la lama deve essere tenuta col filo verso l'alto. Far lavorare la mano sinistra almeno per il 60% rispetto alla destra.

Furi kaburi: come in ZKR Iai, la punta passa sopra e a fianco dell'orecchio sinistro. Quando è sopra la testa, la spada può essere mantenuta in un range da 45° sopra a 45° sotto l'orizzontale.

Miyazaki: tiene sempre il filo della lama rivolto verso l'avversario.

Shirai: tiene tsuka tra pollice e mignolo e ruota subito il polso portando il palmo in avanti e il filo verso l'alto come se facesse Uke nagashi. La mano sinistra, che ha portato il saya davanti all'ombelico, sale col palmo rivolto verso l'avanti per appoggiarsi meglio sull'impugnatura. Sopra la testa i due palmi sono rivolti verso il cielo, quando la spada scende sono rivolti verso l'avversario e alla fine del taglio verso terra.

Sempre Shirai consiglia di posare un fazzoletto sulla lama e di caricare e portare il colpo



NIPPONTŌ DOJO

senza farlo cadere. In questo modo si è sicuri che la punta non cade all' indietro. Si ricorda che in questa scuola comunque e' possibile "fare cadere la punta" dietro.

Quando la spada è sopra la testa, distendere bene le braccia sentendone il peso, quindi rilassarle e sentire il peso della spada tra le scapole. Mantenere questa sensazione anche in kiri oroshi. Nel momento dell'impatto della lama col bersaglio, questa va in avanti mentre il busto viene spinto indietro. Nel Nuki tsuke del 6° e del 7°, mettere le dita distese sulla tsuka, ruotare saya mantenendole distese e ferme. Mentre si estrae portare il gomito sotto il fodero. Anche negli altri nuki tsuke le dita vanno posate sul fodero naturalmente distese.

Kiri oroshi: avere la sensazione di entrare sotto la spada nel furikaburi ed eseguire un taglio molto ampio finendo con la punta a 10/12 cm da terra (nei kata in ginocchio), avvicinando tsuka gashira all'ombelico senza sollevare il polso sinistro. Il rumore della spada dovrebbe essere molto breve (?).

Nota: semplicemente orizzontale.

In shoden, si appoggia la spada nell'incavo tra pollice e indice della mano sinistra a pochi centimetri dall'habaki. In chuden si appoggia a circa metà, un po' verso la base. In okuden si appoggia la lama a circa 10/12 centimetri dalla punta.

Chiburi: senza troppa violenza, usando la mano sinistra che deve spingere con energia contro il fodero, avere la sensazione di schiacciare la saya.

Yoko Chiburi: quasi orizzontale, con la punta leggermente verso il basso come se si volesse far scendere una goccia d'acqua lungo la lama.

Movimento finale sulla Tsuka: si può fare prima di alzarsi, mentre ci si alza e quando si è in piedi. Miyazaki: quando si è in piedi.

A cosa serve:

- a) a rilassare la tensione della mano;
- b) a controllare che la lama sia interamente nel fodero;
- c) per evitare di sbattere contro l'impugnatura della Wakizashi;
- d) come gesto di affetto e di gratitudine nei confronti della spada che ti ha salvato. In tutti i casi esprimere zanshin dato che e' una delle fasi piu' delicate.



NIPPONTŌ DOJO

KATA

Per i primi quattro kata vale quanto è stato detto nella spiegazione dei kihon.

(5) Inyoshintai:

Hidari kiri oroshi molto basso, ma sempre con la gamba dietro ben distesa. Eseguire immediatamente yoko chiburi mentre si appoggia a terra il ginocchio destro.

(6) Ryuto:

quando ci si alza, il piede sinistro è davanti e a 45° a sinistra del piede destro. Anche il piede destro si sposta verso l'esterno.

Saya banare subito prima della parata effettuata con shinogi ji (Miyazaki) o con mune (Shirai).

La spada viene posata sull'attaccatura delle spalle e non sul collo.

Il taglio è quasi orizzontale e al fianco dell'avversario in cui entra, attraversando la saya, fino ad oltre la metà. Quindi fare attenzione a dove è la punta alla fine del colpo. Posizione di Sonkyo molto bassa e protesa in avanti. In Chiburi la lama si posa sulla gamba destra.

(7) Junto:

dopo Nuki tsuke mentre ci si alza la lama passa lungo la linea dei fianchi, la mano destra esce dal corpo verso sinistra e ritorna a destra con tsuba all'altezza degli occhi. La mano destra scende più bassa che in Hasso, la mano sinistra lascia saya e si posa al fianco.

Il taglio è inclinato di circa 45°. Supponendo che la testa di chi fa seppuko si pieghi in avanti di 30/40°, l'angolo di impatto dovrebbe essere di 90°.

(8) Gyakuto:

uke nagashi e men senza pausa. Avanzare con molto seme.

Quando si porta la spada in alto **non** è Jodan no kamae, la spada **non** è inclinata verso destra. Abbassare la spada con l'intenzione di premere con essa l'avversario.

Ci sono diversi modi di finire l'avversario: Miyazaki porta la lama con la punta in basso a 45°, solleva la spada alzando il gomito, esegue tsuki e subito risale.



NIPPONTŌ DOJO

(9) Seichuto:

come in Uto: il piede destro sta sul posto mentre ci si gira. Quando si sposta il piede destro verso sinistra (avanti verso l'avversario), ci si solleva rimanendo molto bassi. Il taglio è agli avambracci dell'avversario ed esce verso destra.

(10) Koranto:

è stato deciso di partire con il piede sinistro per comodità in caso di spazio limitatato. In realtà i passi che precedono l'estrazione possono essere diversi, l'importante è che si afferri tsuka quando si avanza col piede sinistro.

Dopo chiburi, il passo indietro col piede destro si fa piccolo semplicemente perché se fosse della stessa apertura degli altri kata, si potrebbe sbagliare e scendere in ginocchio.

(11) Gyaku Inyoshintai:

ricordarsi nella seconda estrazione di prendere tsuka dall'alto. Si estrae puntando kashira verso il basso. Parare con mune o almeno con shinogi ji.

(12) Nuki uchi:

anche in questo kata si afferra tsuka dall'alto. Dopo l'estrazione la lama è centrale a circa un pugno dal petto. Alla fine del taglio la lama è orizzontale.

Mentre si rinfodera si scende non completamente in modo da non dover di nuovo sollevare il corpo quando si prende la posizione di seiza.

Considerazione del maestro Ide:

come sensazione generale, l'esecuzione dei kata della ZKR è quadrata, mentre quella dei kata di muso shinden è rotonda.

In ogni caso si dovrebbe dare l'impressione di un cerchio con degli angoli. (!?)