



NIPPONTŌ DOJO

# Borgo Valsugana 2005

**Sezione dello Stage**

## **SEITEI IAI**

Kentaro Miyazaki 8° dan

Ide Tomota 8° dan

Keiko Shirai 7° dan



NIPPONTŌ DOJO

(MIYAZAKI KENTARO)

E' molto importante lavorare sulla base, sulla postura.

La prima cosa è come ci alza e come ci si siede. Bisogna alzarsi e sedersi sempre nella posizione corretta, bella.

E' fondamentale togliere tutta la forza, a a partire dalle spalle, e rilassarsi. Le braccia devono cadere, naturali. Bisogna fare una linea continua dalla spalla fino alla punta delle dita.

Non bisogna però esagerare. Se manca tutta la forza però, non va bene. Bisogna mantenere una vigile attenzione, senza contrazioni muscolari, come torace troppo aperto o mani rattrappite.

Come ottenere un corpo dritto?

Potremmo immaginare di dividere il corpo in tre parti: testa, schiena, anche. Ciò che garantisce la postura sono il collo e i muscoli dorsali. Mantenere quindi in tensione i muscoli del collo e della bassa schiena. Togliere la forza dalle spalle e dalle braccia.

Quando siamo in piedi dobbiamo essere leggermente sbilanciati in avanti. Nello stesso tempo però dobbiamo toccare con il collo il colletto del gi.

Quando si cammina nel dojo si cammina sempre in suriashi (passo completo con piede aderente il terreno), togliendo la forza nelle spalle, mantenendo la schiena dritta. Sempre, sarebbe bene mantenere un atteggiamento così anche nella vita di tutti i giorni.

Quando ci si siede, la prima cosa da non scordare mai è che davanti c'è un avversario. Altrimenti diventa falso. Altrimenti poi, tagliamo solo l'aria. E questo non sarebbe iai. Quando ci si abbassa, la schiena resta dritta, si inclina leggermente in avanti. Non dobbiamo cambiare la posizione che abbiamo in piedi.

Quando ci si alza, il piede dx va vicino al ginocchio (il tallone non supera il ginocchio) e il corpo va avanti.



## NIPPONTŌ DOJO

Quanto grande la distanza delle gambe nel taglio?

Dipende da noi. Ognuno ha la sua. E' molto diversa da quella del kendo. Nello iai si sta più bassi, per avere più potenza. Nelle scuole antiche per avere un taglio efficace, andavano molto in basso, aprendo anche l'anca. E' importante avere la massima stabilità.

Quindi allargare le gambe, anche basse, gamba dietro tesa. Memorizzare la posizione e mantenerla sempre. E' molto comune andare su e giù. Nel koryu non c'è il richiamo del piede.

Anche in Seitei la gamba posteriore deve avere un richiamo minimo. E' lo slancio del corpo che trascina la gamba dietro.

Come costruire la propria posizione?

Prima cosa, l'angolo della gamba davanti.

Primo punto: la rotula è in asse con la punta del piede

secondo punto: la gamba dietro completamente tesa, le anche completamente frontali l'azione.

E' come se le gambe, i piedi, volessero mangiare il pavimento.

**(IDE)**

L'ampiezza delle gambe deve essere in modo da consentire la massima potenza.

In Mae se metto forza nel kiritsuke, il ginocchio di sinistra appoggiato, si alza naturalmente.

Nel chiburi ci alza dritti e naturalmente. Ci dobbiamo concentrare bene per fare un grande nukitsuke e un potente kiritsuke.

**(MIYAZAKI KENTARO)**

Vestito, postura, atteggiamento sono i tre elementi che costituiscono lo iaido.



## NIPPONTŌ DOJO

E' fondamentale lavorare sul hitè (spostamento saya con mano sinistra). Nel noto il rinfodero **non** si fa solo con la dx ma con tutte e due.

In Mae le mani si muovono contemporaneamente. La sinistra arriva fino a dove può. Bisogna estrarre la spada fino a yokote. Da qui forte hite (la saya si deve trovare parallela al terreno, orizzontale).

Idem per il noto. Si deve fare a due mani. Si tratta di fare un movimento armonico con entrambe le mani. Le mani si avvicinano e si allontanano con armonia. Una volta le katana venivano fatte in modo che impugnando la saya con la mano sinistra, la mano avrebbe spinto naturalmente la tsuba in avanti, liberando la spada. Questo diventa molto importante nel nukitsuke perchè il koiguchi deve essere coperto.

Anche nel terzo kata hite è importante; la saya arriva fino a dove può.

Nel 4° kata hitè permette di sfoderare.

Nel 5° kata è quello che ci permette di estrarre la spada. Se non si usa hitè si è costretti a piegare il busto in avanti (difetto di molti).

Nel 7° e 9° kata hitè consente il taglio. Guardando la figura se non c'è hitè non c'è l'impressione di taglio.

E' bene, quando ci si allena, lavorare su punti ben precisi. Lavorare a caso non porta a nessun risultato. Non bisogna dimenticare i punti che il maestro ci dice di allenare.

Attenzione: la saya fa hitè con la stessa inclinazione della spada.



## NIPPONTŌ DOJO

### **Un poco di riassunto.**

La parte del corpo sinistra ricopre un ruolo fondamentale. E' dalla perfetta combinazione tra la parte dx e la parte sinistra del corpo che nasce l'efficacia.

Il kirioroshi si fa con la sinistra. La destra corregge la direzione.

Anche il chiburi non si fa con la dx ma con la parte sinistra del corpo che "chiude". Anche in piedi la mano sinistra è sempre attiva, premendo sulla saya.

### **IDE**

Dovremmo mettere tanta forza "da stritolare" con la saya.

Un chiburi brillante è dato quindi dal lavoro delle gambe aggrappate al terreno, forte sinistra (mano e anche) e dx..

Nukitsuke un po in dettaglio

La parte più importante è come lavora il kissaki nello spazio... la parte che taglia è la parte finale della spada (monouchi).

Come fare per rendere viva la spada? Bisogna rendere viva la punta. Per rendere viva la punta bisogna estenderla...

Ripartire la forza

Facciamo un esempio. Prendiamo un secchio di 10 litri di acqua. Se lo prendo con una mano e corro, corro comunque male. Se i secchi fossero due, uno per braccio, si corre molto meglio. Quindi se metto forza 10 nella destra non uso il resto del corpo. Dividiamo l'energia in 6 dx e 4 nella sinistra. Poi usiamo il petto che si apre. In questo modo l'energia può arrivare anche a 12.

Morbidi nei polsi

Per fare bene, un altro punto importante è il polso. Se la mano è morbida la tsuka, durante nukitsuke, arriva quasi a toccare l'avambraccio.

Furikaburi



## NIPPONTŌ DOJO

La punta non deve scendere. Il movimento non deve essere a scatti. Quindi polso sciolto, la punta va all'orecchio sinistro con la sensazione di andare **sotto la spada** con tutto il corpo per proteggersi.

Dove fermare furikaburi? Il pugno destro si ferma quando arriva sulla parte centrale della testa.

Quanto grande? Le braccia sono leggermente flesse.

### MIYAZAKI

Partire da chuden no kamae e sollevare sopra la testa. Questa dovrebbe essere la posizione ottimale. Pensare di lanciare una canna da pesca, lanciare a 45° in avanti per avere la massima efficacia. Poi scendere nel taglio. In questo modo la punta arriva prima, ed è carica di energia. Dobbiamo evitare di piantare la spada nel pavimento.

La forza nel taglio non è costante dall'inizio alla fine. Dovremmo mettere forza solo dove si vuole tagliare. Nella prima parte del movimento anche il suono dovrebbe evidenziare la forza maggiore iniziale. Un suono costante, tutto uguale non va bene. Anche nel chiburi si dovrebbe mettere forza solo alla fine.

### IDE

“Pensate di farlo grande. Grande estensione. Quanto detto da Miyazaki vale dal 7 dan in su. Prima pensare solo a fare grande e forte”

Quando si fa chakuza la spada deve restare parallela al terreno

Vediamo ora dove si taglia.

Nel testo ufficiale “leggermente” significa un pugno.

Mae ed Ushiro uguale, altezza degli occhi.

3° kata, taglio kesa, dalla base del collo alle anche.

4° kata, tsukaate al suigetsu, tsuki al suigetsu.

5° kata, il primo taglio inizia sopra l'osso dell'anca. Bisogna girare bene il fodero di 180° con la sx altrimenti il taglio esce dal corpo dell'avversario. Dopo il primo taglio la punta non cade



## NIPPONTŌ DOJO

ma resta dritta. Al massimo si inclina di 30°. Alla fine del taglio la kashira è davanti all'ombelico, al centro del corpo.

6° kata, taglio dalla tempia al mento. Mentre vado avanti, la punta si abbassa leggermente (10 cm) e va a colpire il suigetsu. La spada sta ferma, la pancia va incontro alla spada. Lo tsuki si fa con la mano sx. la distanza fra la tsuka e l'avambraccio dovrebbe essere di 3 dita.

7° kata, il taglio è un poco più verticale del 6 kata, tempia sopracciglio, mento.

8° kata, ganmenate in mezzo agli occhi. Il braccio sinistra è quasi orizzontale. Prima di fare lo tsuki verificare che la mano sia sull'anca. Il braccio si sposta in avanti secondo una linea orizzontale.

9° kata, il taglio non esce dal corpo.

10° kata, lo tsuki è come nel 4° kata.

11° kata, prima di ukenagashi, la tsuka minaccia.

Vediamo adesso i passi

1° kata, il piede dx arriva a toccare terra con la parte davanti. Attenzione ad avere i piedi paralleli, soprattutto quello dietro.

3° kata, il piede sx non oltre il ginocchio dx, a 45°. Il piede dx va quasi a 90° e il sx poi si ritira, grande passo, rimanendo sull'asse del sx. Come ci si gira: mettere il piede sx a 90° davanti al sx, quindi ruotare di 90° il dx che diventa parallelo al sx.

4° kata, mani semichiusure, stesso livello. Il piede può anche battere.

6° kata, quando si fa hite, il piede sx è sempre parallelo! Unire i piedi per fare tsuki, stessa altezza dell'anca.

8° kata, girare bene il piede dopo ganmenate.

9° kata, due passi normali, il terzo mezzo. Dopo il secondo passo liberare la spada ed estrarre di qualche cm. Mentre ci si gira si estrae. Mentre si arretra col piede sx tagliare fino a yokote. Attenzione all'altezza. Durante il giro e il taglio, mantenere l'altezza. Ritirare il piede dx di poco (un piede di distanza) e inclinare di 45° chiudendo le anche.

10° kata, il primo colpo è con un passo metà di quello di kiritsuke. Prima di fare tsuki dietro, girare i piedi (il corpo). Ruotare con la parte davanti dei piedi. Gli arbitri guardano soprattutto i piedi.

11° kata, Il terzo passo leggermente più piccolo. Ritirare fino all'alluce. Sarebbe possibile fare un piccolissimo passo prima col sx e poi ritirare col dx.

12° kata, grande passo indietro.



## NIPPONTŌ DOJO

Vediamo ora lo tsuki

Nel 4° la mano sin fa forte sayabiki. Il mignolo è come se entrasse nella pancia, al centro. La tsuba si ferma nel braccio, nello snodo del braccio.

Nel 6° kata portiamo l'ombelico sulla tsukagashira. Il braccio che era quasi teso, si piega.

C'è una regola: se faccio okuriashi di 30 cm, devo richiamare il piede sx di 30 cm. E' la pancia che sposta il corpo. Lo tsuki è fatto col corpo.

Nell' 8° ganmenate è in realtà uno tsuki. Anche qui bisogna ritirare il piede sx.

Nel 9° la tsuba sull'osso dell'anca, come nell' 8° kata. La dx si ferma sul corpo.

## KEIKO SHIRAI

In Mae nei primi due tagli non si respira. Bisogna abituarsi ad emettere aria quando si colpisce. Espirare in nukitsuke e kiritsuke. Questo per imparare bene kikentai.

In ushiro, mentre ci si gira, la mano dx è quasi ferma. Il lavoro grosso lo fa la sx.

Nel 4° kata, quando ritraggo la gamba dx alla fine, le anche sono ancora alte. Quindi ritrarre la gamba e **poi** abbassarsi.

Nel 5° kata, durante kesagiri, il pugno non supera la testa dell'avversario.

Nel 6° kata, il pugno si abbassa per il taglio quando la lama è già stesa. Quando porto il corpo vicino al pugno i gomiti si piegano leggermente e poi si stendono nello tsuki.

Nel 7° kata, portare il pugno al di sopra della testa. Dopo il primo taglio mentre ci si gira, lasciare il più possibile la punta dove è. Fare jodan lentamente. Fare vedere zanshin.

Nel 8° kata, nello tsuki stesso sayabiki di mae (?). Mentre ci si gira anche qui lasciare la punta il più possibile ferma.

Nel 9° kata la spada si estrae portando il pugno all'altezza della nostra fronte. Il pugno dx nello tsuki si ferma davanti all'ombelico. Mentre la spada si alza e si ritira un pò, dopo lo tsuki. Lo sguardo è importante perchè fa girare il corpo.

Nell' 11° kata non alzarsi mai da un taglio all'altro. Espellere aria ogni taglio.

Nel 12° kata la spada non si sposta per il chiburi prima che i piedi siano diventati paralleli.





## NIPPONTŌ DOJO

Mae, alcuni dettagli

In seiza, un pugno tra le ginocchia. Tsuba in centro. Spalle rilassate, aperte. Si estrae puntando tsukagashira in centro. La mano dx non si muove mentre la spada ruota, girata dalla mano sx. In Furikaburi il braccio e il gomito non si abbassano, portare la punta all'orecchio. La mano è ancora morbida, solo mignolo e anulare sono stretti. Le braccia sono quasi tese. La tsukagashira è quasi ferma, si muove il kissaki. Si dovrebbe mettere forza e chiudere il colpo nel momento di incontro della testa dell'avversario.

Nel nukitsuke distribuire il peso al 50% nelle due gambe. Il kirioroshi il taglio avviene insieme alla gamba dx. Senza muovere la dx la sx gira la tsuka sulla dx. Mentre si va indietro si apre il torace. La tsukagashira è quasi in centro. Il chiburi è un taglio kesa.