

SEITEI IAI

Tadao Kobayashi 8° dan hanshi

Tadao Tateno 8° dan kyoshi

Ferrara 15 - 16 Marzo 2008

MAE

Fare bene furikaburi. sensazione di colpire dietro.
La spada deve essere dritta (difficilmente lo è).

Concetto importante nel taglio

Quando camminiamo, naturalmente, il nostro corpo bilancia l'avanzamento della gamba destra con l'avanzamento del braccio sinistro.

Il nostro corpo che cammina è quindi bilanciato da arti che si muovono in contrapposizione. Anche nell'azione di taglio, dovrebbe avvenire la stessa cosa. E' però una cosa che dobbiamo cercare. E mantenere.

In Mae, durante il taglio siamo naturalmente portati a portare avanti la spalla destra. Diventa quindi fondamentale cercare di bilanciare il nostro corpo con l'ingresso dell'anca sinistra. Le anche devono bilanciare la propensione delle braccia di sbilanciare il corpo.

USHIRO

Vedi concetto fondamentale del taglio come in Mae.

Concetto di Gi kan sa

(richiesto dal 4 dan in su)

Il movimento di taglio dovrebbe avvenire dopo un attimo di sospensione prima del colpo. Un pò come i giocatori di pallavolo che durante una schiacciata, ritardano il più possibile per ingannare il muro avversario.

Bisogna gestire bene questo tempo.
SENZA DISTRUGGERE LA FORMA.

TSUKATE

Dop lo tsuki dietro, si sfilà la spada e va subito verso l'alto. La mano sinistra arriva DA SOTTO.

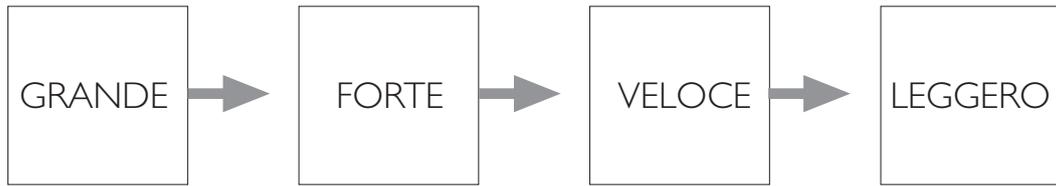
Fare i movimenti grandi.

FARE I MOVIMENTI GRANDI SIGNIFICA AVERE UNO SPIRITO GRANDE.

Nel cercare di fare veloce spesso si rimpicciolisce il movimento e questo non va bene.

La pratica dello iaido progredisce se avviene con consapevolezza. Non è necessario praticare tanto ma male.

La scala evolutiva dello iaido dovrebbe avvenire in questo modo:



大

DAI
essere grande

強

KYO
essere forte,
potente

速

SOKU
rapido

輕

KARU
essere leggero

Mani morbide SEMPRE. Nello tsuki tenere sempre il kensen al di fuori della linea del corpo, per evitare di farsi male.

KESAGIRI

Il primo taglio avviene grazie alla saia. E' IL SAIABIKI (la contrazione della saia) CHE CI CONSENTE DI REALIZZARE IL TAGLIO. E' la stessa cosa che avviene in Mae.

E' l'ultimo momento che fa il taglio.

Si dice che si taglia "con lo slancio della saia".

L'istante di saibanarè invece è quando la lama si stacca dalla saia.

MOROTETSUKI

Se non si vede l'avversario dietro non va bene. Girare il corpo e lasciare un pò dove è la katana. Il corpo va in leggero anticipo, poi arriva la katana. Così si esprime semè. SFASARE QUINDI UN PÒ IL TEMPO.

E' da questa cosa che si vede la qualità della pratica.

GANMENATE

Nel primo tsuki la mano impugna da sotto. I motivi sono due:

- ha più forza
- è già pronta per quando ci si gira

Nel noto, CHIUDERE LE ASCELLE. Così facendo si sistema anche la mano che rinfodera la spada.

SOETETSUKI

I kata vanno eseguiti solo dopo averne capito la logica, il senso.

L'avversario è nascosto, sulla nostra sinistra. Dopo il taglio l'anca deve ruotare. In questo modo la spada arriva naturalmente al centro, sull'asse dell'avversario. Facendo così, anche se si scivola, si fa uno tsuki efficace. Il peso va tutto sulla gamba/piede davanti.

NUKIUCHI

Le gambe non si devono muovere insieme alle braccia altrimenti il kata muore.

Scandire bene i tempi, evitare ricariche.

Mentre ci si sottrae si estrae. La lama abbandona la saia e il piede destro indietreggia.



Come nel kendo, anche nello iaido vale la rappresentazione del cerchio, come metafora di rappresentazione.

La forza, la velocità è zero e quella finale deve essere 10 o 100 o 1000.

E' FONDAMENTALE CHE ALLA FINE DELLA NOSTRA ESECUZIONE (NUKITSUKE-KIRITSUKE-CHIBURI O NOTO) SI SIA RAGGIUNTO LO SFORZO MASSIMO. POI MOLLARE COMPLETAMENTE LA FORZA.

Se questo non avviene, se rimane una riserva anche solo del 10% , il movimento successivo risulterebbe "frenato" da questa riserva. Una riserva che creerebbe tensione,

irrigidimento limitando il movimento successivo.

Nel nukitsuke di Mae, la forza della mano destra è di 4, mentre quella della sinistra è 6. Se riesco ad esprimere questa "forza", il furikaburi e kiritsuke risulterà forte e naturale, veloce e fluido.

Nel chiburi questo movimento dovrà essere eseguito esprimendo un'energia da 0 a 100. Uguale noto: da 0a 100 poi di nuovo a 0. Per fare bene chiudere il braccio, allora noto è vivo. Così lo iai diventa morbido e forte, senza mettere forza.

L'istante di sayabanarè avviene quando la lama si stacca.
Saiabiki è la contrazione della saia che consente il taglio.

Il koigichi non si deve mai vedere. Per due motivi:

- se devo rinfoderare subito lo posso fare
- faccio meglio a fare sayabanare
- mi consente una futura estrazione

La katana la si estrae "così come è". Esce quindi non indirizzata nell'asse centrale del corpo dell'avversario. La mano resta centrale.

La cosa più importante è la mano.

Il taglio deve avvenire con la forza del Ki (KIRIOKU).

Espellere il resiro mentre si taglia.

USARE LA PANCIA.

Un ottimo esercizio da fare per imparare questo consiste nel fare dei tagli in avanti a 30°.

CHIBURI

Il chiburi non deve essere fatto di braccio.

Bisogna farlo col corpo. Non usare i muscoli delle spalle.

Il movimento corretto del chiburi è quando riusciamo a "lanciare" il braccio. Tsuka vicino alla testa. STENDERE POI IL CORPO. Stessa forza nella mano sinistra.

Quando si fa il cambio piede mettere il peso nella sinistra.

Tempo fa si diceva che si doveva immaginare di avere un peso attaccato all'obi.

Così si mantiene la stabilità del corpo.

ESAGERARE È FARE MALE.

LA VITA DELLO IAI È L'ISTANTE DI SAYABANARÈ.