

# Kendo, evoluzione della scherma.



autore **matteo brenna**

categorie **milano, sport**

tags: **kendo, arti marziali, giappone, spada, buddismo, offesa, difesa**

È l'evoluzione della scherma giapponese dallo sviluppo del **Kenjutsu** ("Arte della spada") nell'epoca Meiji durante la quale vennero proibiti i combattimenti modificando il nome in **Ken-Do** cioè "Via" inteso secondo il concetto buddista di illuminazione-comprensione-risveglio, trasformando quindi la pratica guerresca in via di ricerca di sé stessi. Molti considerano le arti marziali solo come scontro fisico, ma esse devono essere intese come via per ricercare lo **sviluppo psico-fisico e morale di sé stessi**. Il Kendo è un'arte marziale nella quale gli **aspetti etici** (lealtà, cortesia, rispetto) **sono preponderati a quelli agonistici** e il classico schema offesa-difesa è assente poiché si mira a regolare il carattere del praticante: è il **mezzo di ricerca della pace di sé stessi**. Il combattimento stesso non è inteso solo come scontro fisico, ma come **confronto tra cuore e cuore**, pensiero e pensiero. L'allievo che inizia a praticare, porta il proprio bagaglio caratteriale composto da pregi e difetti che il Kendo provvederà a regolare: chi è troppo timido sarà svegliato, chi è troppo aggressivo troverà la serenità. Il Kendo prevede l'utilizzo della **spada** come **prolungamento naturale del corpo**. Il praticante deve dominarla, ma prima egli deve cercare la sincerità e il dominio del proprio cuore, solo così troverà la via della spada. La spada usata è lo **Shinai**, formato da 4 stecche di bambù legate.

L'armatura è il **Bogu** formata da 4 parti: **Men** (testa), **Kote** (mani e avambracci), **Do** (torace), **Tare** (fianchi). Lo **Iaido** è composto solo da **Kata** (forme), dove l'avversario è interiore; si utilizza la Katana vera poiché non c'è contatto fisico e i 3 momenti fondamentali sono: Estrarre, Tagliare, Rinfoderare. **Zazen** è una tecnica di meditazione (Zen) da seduti (Za). Questa disciplina è consigliata per **migliorare la respirazione**, aumentare la capacità di concentrazione e di osservazione necessarie al Kendo e allo Iaido. Il maestro di Kendo e Iaido **Nicola Casamassima** (5° dan) è l'ideatore di **Rasen Budo Zen**, uno spazio nuovo a Milano dedicato solo alle arti marziali sotto la guida di professionisti in un ambiente molto simile alle realtà giapponesi, nel quale **si respira un'aria differente dalle solite palestre adatte alle arti marziali**. Il punto fondamentale, come sottolinea il maestro, è la ricerca e quindi il miglioramento di se stessi in un luogo idoneo che rispecchi la sacralità della ricerca dell'essere umano. I corsi sono per tutti dai 6 ai 90 anni, svolti insieme tra avanzati e principianti, donne e uomini poiché la base è comune a tutti e permette di avere una crescita omogenea. Non sono richieste abilità fisiche particolari per praticare, ma solo **grande costanza e continuità per ricercare al meglio la via personale**.

