

KENDO

LA VIA DELLA SPADA

È L'ARTE
MARZIALE
CHE FONDE AL
MEGLIO LA
TRADIZIONE
GUERRIERA DEI
SAMURAI E
LA SPIRITUALITÀ DEL
BUDDISMO ZEN

DAL METALLO AL BAMBÙ

Il kendo (letteralmente 'via della spada') è una disciplina nata intorno al 1750 in Giappone ed è l'evoluzione del **kenjutsu**, l'arte della scherma studiata dai samurai: ma i suoi pericolosi metodi di allenamento, che falsavano il combattimento, vennero abbandonati e l'introduzione di specifiche protezioni permise una pratica molto vicina al combattimento reale senza infortuni. La spada in metallo (**katana**) e quella in legno (**bokken**) vennero sostituite con lo **shinai**, un attrezzo in bambù che permetteva di colpire a pieno contatto senza danneggiare l'avversario e mantenendo pressoché invariata la strategia di combattimento.



L' ALLENAMENTO

La pratica del kendo è adatta a tutti, senza limitazioni di età; gli incontri sono costituiti da uno scambio di attacchi, parate e contrattacchi indirizzati ai punti prestabiliti. L'atleta che per primo colpisce questi bersagli guadagna punti per la vittoria. I colpi devono essere portati con una tecnica corretta e con la giusta energia per essere considerati validi (**Ki-Ken-Tai**). Il kendo racchiude il fascino della cultura giapponese e i principi fondamentali del combattimento. Quest'arte marziale, è profondamente legata alla meditazione zen e

alla pratica buddista: i corsi più prestigiosi comprendono sedute di **Za-Zen**, una particolare pratica meditativa che si esegue da posizione seduta (Sei-Za) sui talloni. Lo scopo del kendo è di applicare i principi della spada plasmando il carattere, la mente e il corpo per coltivare uno spirito vigoroso attraverso un corretto e rigido allenamento. In esso c'è la tradizione e la forza di chi legava la propria sopravvivenza al controllo dello spirito e allo studio di un'arma.

Prima di cominciare Za-Rei



Prima della lezione i praticanti di kendo si siedono sui polpacci nella posizione definita Za-Rei ed eseguono un saluto rituale che simboleggia il rispetto reciproco dei partecipanti. Lo shinai viene poggiato a destra e i pezzi dell'armatura vengono messi a sinistra.

**Sotto la maschera:
il Tenugui**



Sotto il Men, la maschera di protezione, viene indossato il Tenugui, che può essere dipinto con colori e disegni a piacere. I più ricercati hanno scritte in caratteri giapponesi dipinte a mano dai grandi maestri. È fabbricato in cotone naturale e aiuta ad indossare il Men in modo più confortevole.

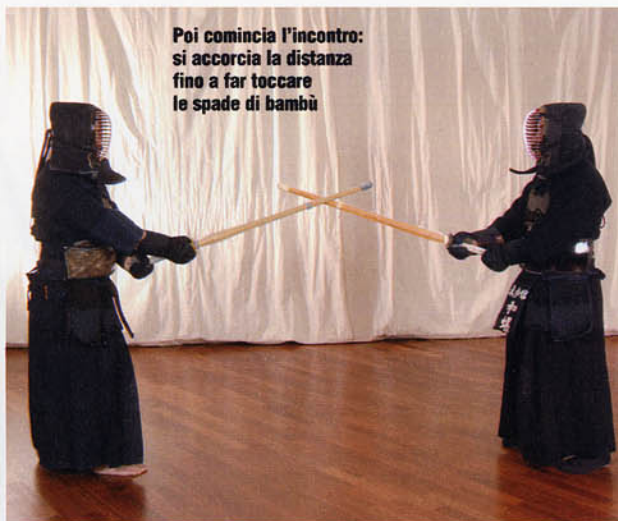


Parata e contrattacco al Men

Prima di ogni incontro i partecipanti si salutano e si piegano sulle gambe



Poi comincia l'incontro: si accorcia la distanza fino a far toccare le spade di bambù



Questo è l'attacco più classico. Il kendoka a sinistra solleva la spada e prepara un colpo diretto al capo



Il kendoka sulla destra para il colpo bloccando lo shinai dell'avversario e proteggendo la linea centrale



Con un movimento a 'U', il kendoka a sinistra scavalca la spada dell'avversario e contrattacca



Il contrattacco ha come bersaglio la zona sul fianco dell'avversario che è rimasta scoperta



Attacco-lampo al Men



Variante dell'attacco al Men. Dopo una fase di studio si chiude la distanza e si parte con il colpo di shinai, che arriva quasi contemporaneamente all'appoggio del piede



IAI-DO

Il kendo è indissolubilmente legato allo Iai-Do, cioè l'arte di sfoderare il katana (la spada tradizionale giapponese). In passato la corretta tecnica di estrazione poteva decretare la vittoria o la sconfitta in un duello.



Stoccata di Tsuki



Approfittando della corta distanza, il kendoka di destra colpisce con una stoccata tsuki (vedi immagine in basso): per essere valida la tecnica deve essere portata sia con le braccia che con l'avanzamento del corpo



Zone da colpire

Le aree che possono essere colpite durante un incontro sono quattro e rappresentano i punti più vulnerabili: quelli, cioè, che se colpiti in uno scontro reale provocherebbero la morte o la resa dell'avversario.

Men È la fronte ed è uno dei bersagli su cui si concentrano maggiormente gli attacchi. Il Men può essere colpito centralmente (sho men) o lateralmente (yoko men).

Kote Indica sia la parte del corpo che il colpo portato ai polsi, quello che nella realtà farebbe abbandonare l'arma. È un bersaglio strategico che può essere raggiunto anche quando gli avversari sono distanti.



Do È il colpo indirizzato al ventre. Può essere portato frontalmente o colpito con uno spostamento laterale. Viene eseguito più spesso sul lato destro dell'avversario: quello che, utilizzando una guardia destra, resta maggiormente scoperto.

Tsuki È l'unica stoccata del kendo; è un colpo molto difficile che usano solo gli atleti più esperti. Il bersaglio è il 'Nodo', cioè la linguetta del Men che copre il pomo d'Adamo.

Negli incontri si guadagnano punti colpendo le zone valide dell'armatura. Le competizioni si svolgono in un quadrato di gara e la vittoria viene attribuita a chi ha guadagnato più punti nel tempo prestabilito. La pratica è sicura e gli infortuni sono rari grazie alle protezioni che si indossano sempre durante i combattimenti e gli allenamenti.

Armatura e costi

Un modello economico di armatura, completa di tutte e 4 le serie di protezioni, costa circa 300 €, la divisa in cotone (da indossare sotto l'armatura) ne costa 100, mentre uno shinai in bambù costa dai 35 ai 150 €. Alle armature economiche made in Taiwan si affiancano quelle coreane di media fattura, e le più costose, ma sicuramente migliori, prodotte in Giappone. Queste ultime non hanno limite di prezzo: un Do (la corazza per il ventre) fatto su misura può superare i 5.000 €. I Do più costosi sono fabbricati con pelle di razza tesa su un telaio in bambù e verniciata con costosa lacca giapponese.

Kendo shopping

JUTE SPORT - Via M. Aurelio 35
20127 - Milano
Tel.: 02 26145255
Web: www.budomarket.com

Bogu: l'armatura

Il praticante di Kendo indossa un'armatura, chiamata **Bogu**, che gli consente di ricevere i colpi senza farsi male. L'armatura è suddivisa in quattro pezzi.

Kote Le mani e i polsi vengono protetti da guantoni imbottiti costruiti con diversi strati di cotone pesante. La loro compattezza permette di sopportare anche gli urti più duri.

Men È la protezione della testa e del viso, anch'essa costruita in cotone pesante ha una griglia di metallo che protegge il viso. Viene allacciata grazie a 4 strisce di cotone che, affran-

cate alla griglia in metallo, vengono legate dietro la testa. Ai lati della maschera scendono due lembi pesanti di stoffa trapuntata che servono ad attutire i colpi che, mancando la sommità del capo, scivolano sulle spalle. Frontalmente scende un lembo, chiamato 'nodo', che protegge la gola dagli attacchi frontali.

Tare È la protezione imbottita indossata sui fianchi. Da una cintura alta partono cinque segmenti, anch'essi imbottiti, che proteggono l'inguine e i fianchi. Sul Tare gli atleti mettono una copertura, chiamata zakken, su cui viene ricamato il pro-

prio nome e il nome della propria scuola. Non costituisce un bersaglio valido e serve solo da protezione.

Do La corazza che protegge il ventre e il torace è chiamata Do, è il pezzo più costoso dell'armatura, può essere realizzato in materiale sintetico, per i modelli più economici, o in pelle. L'esterno è decorato e viene ricoperto da una lacca giapponese molto elegante e costosa. Non esistono limitazioni di prezzo o materiali troppo pregiati per la sua costruzione. Nei modelli più ricercati l'interno del Do è costruito con numerose bacchette di bambù.





Meditazione Zen

L'aspetto spirituale del kendo si identifica con la meditazione Zen. Lo Zen non è una religione, ma una disciplina tesa alla riflessione e al rilassamento. Venne praticata nell'antichità dai samurai che vivevano costantemente in uno stato di tensione emotiva dovuta alle frequenti battaglie cui partecipavano.

Shinai



È la spada che viene utilizzata per disputare gli incontri. È costruito con quattro stecche di bambù, ha un manico e un puntale in pelle tenuti insieme da un filo chiamato Tsuru. Il suo peso e le sue dimensioni variano a seconda dell'età e dell'altezza del praticante.

Foto di Luci & Immagini



Info

E-mail: nicommk@yahoo.it
segreteria@kendo-cik.it

Internet: www.rasenbudozen.com
www.kendo-cik.it

ETTORE FERRO SEMINARA
(SERVIZIO REALIZZATO PRESSO IL CENTRO BUDO ZEN RASEN DI MILANO.
NELLE FOTO: NICOLA CASAMASSIMA, ISTRUTTORE 5° DAN, E IL MAESTRO CLAUDIO A. REGOLI)