



Tipica divisa del Kendo e caratteristica posizione di guardia con la spada alzata.

## Kendo

I pericolosi metodi di allenamento della scherma giapponese portarono alla codificazione di un sistema di allenamento che, pur mantenendo le specifiche marziali, grazie all'utilizzo di protezioni garantiva al praticante l'incolumità, permettendo agli atleti di misurarsi in modo agonistico senza dover trattenere o falsare i colpi. Il Kendo, accostandosi allo Zen, segna il passaggio dal jitsu, sistema per dare la morte, al Do, ovvero "Via", finalizzata alla formazione di individui migliori. Così nasce il ken-do, ovvero "via della sciabola". L'atleta indossa le protezioni sopra la divisa di cotone, provvista di un'elegante gonna pantalone denominata Akama.

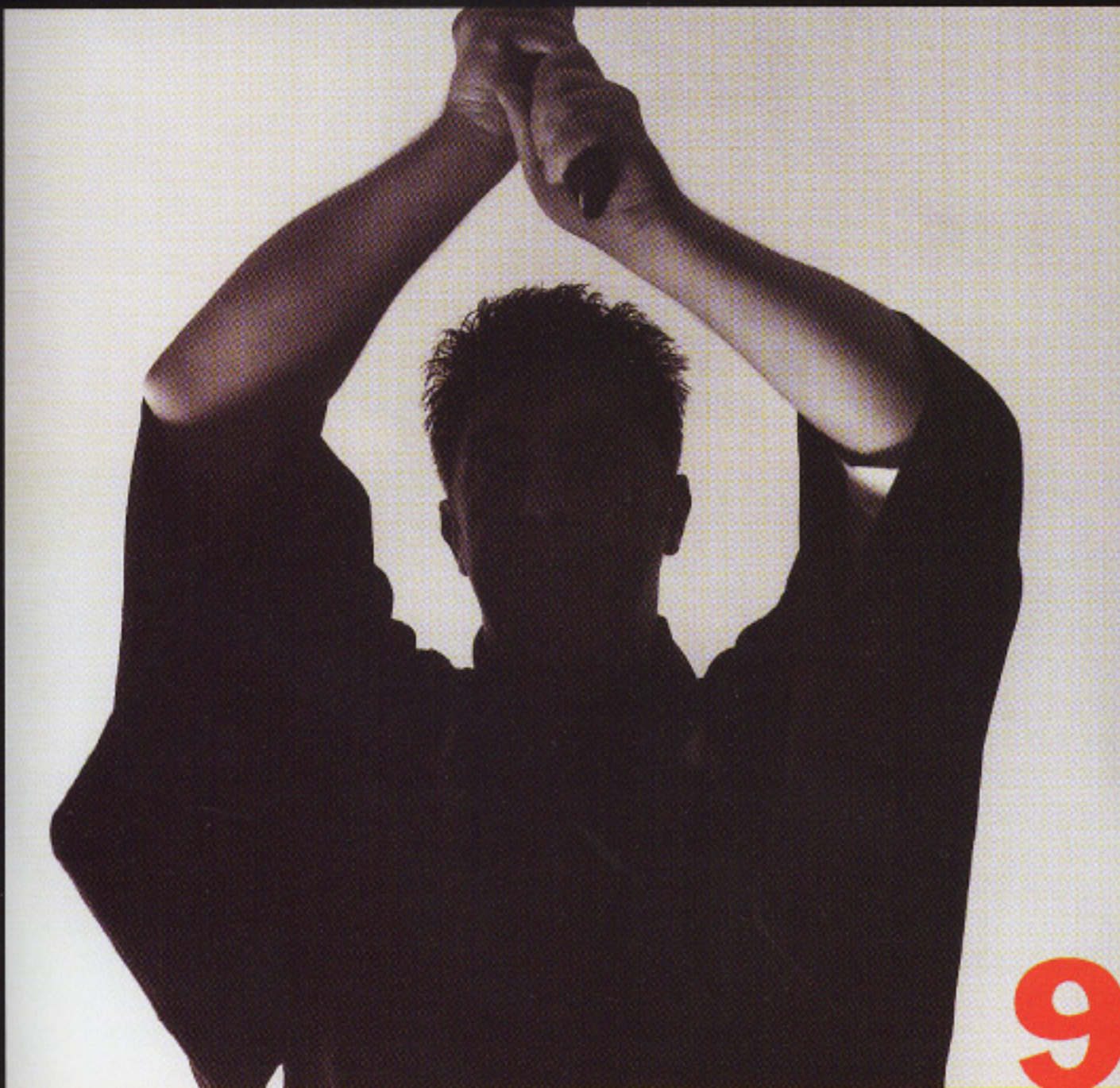
La katana, spada giapponese ricurva a filo unico, venne sostituita dalla shinai, arma di bambù particolarmente adatta ad attutire i violenti colpi dei contendenti.

Il Kendo divenne presto agonismo e competizione sportiva: gli incontri si svolgono su un quadrato di gara secondo l'assegnazione dei punti concessi a ogni colpo valido. È permesso colpire la protezione del capo, il torace, la gola e gli avambracci, punti considerati vitali.

MUMUNKWAN LARIO - Tel. 02-66.96.666

[www.mumunkwan.com](http://www.mumunkwan.com)

Nella foto: Matteo Balstrocchi (1° kyu laido, 1° kyu Kendo).



Preparazione a un kiritsuke (taglio) portato dal maestro (4° dan) Nicola Casamassima.

## **laido**

Lo laido, letteralmente “via per armonizzare se stessi”, deriva direttamente dallo iaijitsu, ovvero un sistema di scherma giapponese che studiava il metodo più efficace per estrarre la spada. L'arma fondamentale è la katana, tipica spada giapponese a lama curva e con affilatura da una sola parte, costruita con una particolare lavorazione che, ripiegando numerose volte il metallo, crea delle venature simili a quelle del legno, che rinforzano la struttura dell'arma.

La pratica dello laido si esegue essenzialmente in solitario, in modo elegante e formale, anche se esistono esercizi che possono essere eseguiti in coppia.

Le tecniche di base sono: lo sguaino o “nukitsuke”, i tagli, o “kiritsuke”, e il rinforzo dell'arma, “noto”, che, studiati secondo precisi schemi o forme, vanno eseguiti con la giusta inclinazione della lama e precise cadenze ritmiche. Lo laido è meditazione in movimento, il controllo dell'arma che diviene controllo di se stessi.

Questa disciplina è profondamente legata alle pratiche meditative Zen.

MUMUNKWAN LARIO - Tel. 329-4191848.

Sito Internet: [www.mumunkwan.com](http://www.mumunkwan.com)

Nella foto: M° Nicola Casamassima, 4° dan laido, 4° dan Kendo.

9