molto efficace di apprendimento.

L'importanza di un insegnante

Per facilitare l'apprendimento, è importante avere un buon insegnante. A volte un praticante neofita può non vedere quello che è più necessario affrontare, poichè pienamente coinvolto con lo studio. Un insegnante spesso individua i "punti ciechi" di un praticante e fornisce le dimostrazioni più opportune.

Diego Laurenti

COMPETIZIONI CON BOKUTO SENZA ARMATURA

Nei tempi passati la pratica dell'Arte della spada in tutti i ryu era intesa come pratica con la spada di legno senza armatura di protezione. Tuttavia circa un secolo fa la maggior parte delle scuole cominciò a usare maschere, guanti e corazze. La ragione di questo cambiamento è che l'uso delle protezioni permette ai praticanti di agire senza inibizioni e di applicare le tecniche a piena forza, questo è l'unico vantaggio.

Le competizioni che usano un bokuto e nessuna protezione sono abbastanza diverse dalle competizioni moderne. Nelle prime, ci si trattiene molto di più per paura di ferirsi; anche uno spadaccino esperto può venir colpito.

Se manca la comprensione delle tecniche eseguite con precisione seguendo la massima :"forza nella debolezza, debolezza nella forza", si troverà difficile combattere con la spada di legno.

Generalmente nel passato, quando si affrontavano Spadaccini di scuole rivali, venivano usate o spade vere con la lama coperta oppure spade di legno. Per questo vi sono infiniti episodi di Spadaccini colpiti o uccisi. Gli autodidatti che si facevano ferire non subivano la grande onta che provavano coloro che avevano un maestro, quando venivano sconfitti.

Nella mia Via è necessario usare la "non forma": una volta apprese e liberamente applicate le innumerevoli variazioni tecniche, non vi è nessun bersaglio che la spada non possa colpire. Senza dubbio la Via Celeste è quella del più forte che aiuta il debole; perché dunque le scuole di oggi usano maschere, guanti e altre protezioni e non cercano nulla di più che emergere vincitori da un incontro? In incontri di questo tipo è naturale che vinceranno coloro che sono più agili e quelli che non lo sono perderanno: gli esperti nella tecnica raramente si troveranno in pericolo.

Gli incontri svolti con il bokuto e senza protezioni, richiedono una giusta impostazione mentale; se non si è prudenti, può diventare un esercizio veramente pericoloso. Anche se può essere possibile superare la forza spirituale dei loro avversari, per alcuni di coloro che praticano da molti anni sempre e solo con le protezioni, gli Spadaccini irruenti che fanno conto sulla forza fisica e attaccano come se ancora indossassero le protezioni, in un incontro con i bokuto verranno presto feriti.

Riflettete profondamente su queste cose e non ci sarà bisogno di preoccuparsi per le ferite; negli incontri svolti con le spade di legno e senza armatura, coloro che cercano di uccidere o di danneggiare l'avversario non stanno praticando i veri principi dell'arte della spada.

Yamaoka Tesshu, Novembre 1884

CONSAPEVOLEZZA...

Prima del cammino verso l'illuminazione, i fiumi sono fiumi e le montagne sono montagne.

Durante il cammino verso l'illuminazione, i fiumi non sono più fiumi e le montagne non sono più montagne.

Dopo l'illuminazione, i fiumi sono ancora fiumi e le montagne sono ancora montagne.

Proverbio Zen

Periodico
di divulgazione del Kendo
© Mizuta Kendo Club
Venezia
www.mizutakendo.com

水の心 Mizu No Kokoro

Numero: 4 — 春 Haru 2019 — Tiratura: 25

Glossario del Kendo

Kihon-dōsa

Elementi di base necessari a padroneggiare le tecniche fondamentali nel kendo, e le capacità per affrontare un opponente.

Queste tecniche includono: 1) **shisei** (postura); 2) **kamae** (posizione) e **metsuke** (uso degli occhi); 3) **kamae-kata** (il modo di sfoderare la shinai) e **osame-kata** (il modo di reinfoderare la shinai); 4) **ashi-sabaki** (tecniche per camminare); 5) **suburi** (pratica nel colpire); 6) **kake-goe** (vocalizzazioni); 7) **maai** (distanza); 8) **uchikata** e **tsukikata** (metodi per colpire e per spingere), **utasekata** e **tsukasekata** (ricevere gli attacchi), **ukekata** (bloccare gli attacchi); 9) **kirikaeshi** (colpi ripetuti Il centro, destra e sinistra del **men**); 10) **taiatari** (collisione con l'opponente); 11) **tsubazeriai** (combattimento ravvicinato con le **tsuba** a contatto); 12) **zanshin** (stare all'erta nella giusta postura dopo il colpo).

Fonte: Dictionary of Kendo—All Japan Kendo Federation

IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO: UN PARALLELO TRA KENDO E GO

Il GO è un antichissimo gioco di strategia pura originario della Cina e sviluppatosi moltissimo anche in Corea e Giappone.

Secondo alcune fonti, era giocato prima ancora che il partenone svettasse su Atene, e malgrado le sue regole siano estremamente semplici da apprendere, la strategia per condurre una partita a medio o alto livello, è di una complessità quasi disarmante. Questi aspetti fanno quindi del GO un ottimo banco di prova per testare la propria capacità di "progredire".

Fu infatti un antico giocatore giapponese del periodo edo, Honinbo Dosaku, ad introdurre un celebre sistema di "misurazione" del livello di un giocatore: i gradi kyu e dan.

Molti secoli dopo, Jigoro Kano, fondatore del Kodokan Judo nonchè abile giocatore di GO, adottò lo stesso sistema per la sua disciplina, e da li, venne via via esteso a tutte le discipline del Budo Moderno, compreso il Kendo.

Jigoro Kano (a destra) mentre gioca una partita a GO

Nello studiare il gioco del GO, ho trovato dei parallelismi estremamente interessanti, che ho incontrato anche nel kendo.

L'apprendimento è un processo circolare

Il progresso a un livello ragionevole di competenza richiede l'apprendimento dei Ki-Hon, ed è interessante notare che i progressi verso i livelli superiori richiedono la rivisitazione dei Ki-Hon. L'apprendimento è un processo circolare: si imparano nuovi concetti, ed una volta avanzati di livello, si arriva ad una comprensione che consente di interpretarli con più consapevolezza. All'inizio del cammino è sufficiente sapere quali sono i Ki-Hon, ma nelle fasi successive ci si ritorna e si comincia ad apprezzare il "perché" questi concetti sono considerati Ki-Hon.

La progressione non è lineare

In genere, quando si impara una nuova tecnica, si tende ad enfatizzarla nelle nostre performance. Ciò fa soffrire gli altri aspetti della tecnica complessiva, almeno nel breve periodo. Nel corso del tempo, tuttavia, la nuova tecnica viene assimilata nella propria tecnica complessiva. Quando ciò accade, le prestazioni migliorano notevolmente perché la tecnica complessiva è stata ampliata.

Barriere didattiche e atti di fede

L'apprendimento a volte richiede un "atto di fede". Questa è spesso una modalità per superare le barriere. A volte bisogna abbandonare la propria "comfort zone" per provare qualcosa di diverso, anche qualcosa che si oppone direttamente ai propri gusti. Ci vuole vera determinazione e coraggio per fare qualcosa di diverso, e fidarsi di qualcosa che non si conosce: appunto, un atto di fede.

Lo studio richiede dedizione e immaginazione

È irragionevole aspettarsi di ottenere molto, a meno che non si sia pronti a fare un duro lavoro, ripassando più volte i concetti. La ripetizione è spesso noiosa, ma rimane un modo