tecnica piuttosto che andare a segno. Questo deleterio ”arresto”, non solo uccide sul nascere molti shikake-waza potenzialmente riusciti, ma toglie anche all’ avversario l'opportunità di praticare oji-waza.

Un famoso detto del Kendo, "Utte Hansei Utarete Kansha" significa: "quando esegui un colpo valido sul tuo avversario, devi riflettere sul colpo. Quando sei colpito, devi apprezzare il tuo avversario, per averti mostrato la tua tua debolezza“. Questo non significa che siamo masochisti, ma che dobbiamo imparare tanto da un nostro successo, quanto dal successo del nostro avversario.

Certo che non si comincia alcun keiko con l'intenzione di essere colpiti. Il nostro obiettivo è quello di colpire prima o di rompere l’attacco avversario con un contrattacco, ma questo avviene solo se entrambi abbiamo un spirito sincero sin dall'inizio.

Tradotto e rielaborato da www.kendoinfo.net

Il Maestro Mizuta dice...

Devi sempre portare il tuo colpo come se questo fosse il tuo ultimo attacco. Non dovresti impostare un Keiko come se stessi mangiando delle ciliege (n.d.r.:ovvero “una tira l’altra”!).

Fonte: www.mizutadojo.com

Ken no sen

“Si ha quando si decide di attaccare per primi. Assumi la tua posizione con assoluta calma e attacca con la massima rapidità, vibra il colpo con violenza e decisione, pur rimanendo olimpicamente sereno dentro di te. Non sprecare tutte le energie nel primo assalto, che deve essere sferrato, comunque, con movimenti fulminei delle gambe per sopraffare il nemico. Quando procedi all’assalto “svuota” la tua mente da ogni pensiero inutile. Se soffochi l’antagonista con la tua energia sin dall’inizio, ti sei assicurato la vittoria. Questo è il Ken no sen.”

Musashi Miyamoto
Il libro dei Cinque Anelli
Libro del fuoco

L’Haiku di oggi...

Prendiamo
il sentiero paludoso
per arrivare alle nuvole.

Matsuo Basho
(1644 – 1694)

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

水の心 Mizu No Kokoro

Numero: 1 秋 **Aki 2017** **Tiratura: 35**

“Dovresti considerare le fondamenta del tuo corpo come tuo padre e tua madre, e le sue origini come il Cielo e la Terra. Poiché sei stato messo al mondo e poi nutrito dal Cielo e dalla Terra e da tuo padre e tua madre, non puoi considerare il tuo corpo come tuo bene personale col quale poter fare ciò che vuoi. Dovresti apprezzarlo, nutrirlo, senza mai danneggiarlo ne deteriorarlo, e prendertene cura per tutta la durata della sua vita naturale. Questo è il fondamento del rispetto verso il Cielo e la Terra, e verso i tuoi genitori. La salute dell'uomo è costituita dal ***Ki*** che dà vita a tutte le Diecimila Cose presenti nel Cielo e sulla Terra. Senza questo ***Ki*** non si può venire al mondo. Dopo la nascita si è assistiti da elementi esterni come i cibi, le bevande, i vestiti, la casa. In questo modo è possibile mantenere la salute fondamentale, e la vita continua lungo un percorso stabile e sicuro. Utilizzando con moderazione questi elementi esterni, essi nutriranno la salute fondamentale e allungheranno la durata naturale della vita; in caso contrario, utilizzando in maniera smodata questi elementi, la salute subirà un deterioramento sino alla malattia, e, continuando e ammalandosi gravemente, si arriverà alla morte. Una persona che ama il proprio giardino lo cura giorno e notte, annaffiando le piante, spargendo il pacciame, concimando il terreno ed eliminando i parassiti. Se il giardino e florido, la persona è felice, se avvizzisce, è triste. Paragonato al corpo, il giardino è una questione insignificante, come si può non amare il proprio corpo come le piante e gli alberi del proprio giardino? Prendendosi cura del proprio corpo e praticando con diligenza i principi per coltivare la salute, non si fa altro che rispettare i propri genitori, il Cielo e la Terra, adempiendo gli obblighi nei loro confronti. Curare il proprio corpo assieme al proprio

spirito, prendendosi cura della vita, è il compito più importante di ogni essere umano.”

Kaibara Ekiken

(da “Lezioni di vita di un Samurai”)

Glossario del Kendo

Sutemi

In generale, è lo stato del dare tutto noi stessi, preparandosi anche a rinunciare alla propria vita.
Nel kendo, si intende eseguire un solo colpo con tutta la forza durante un incontro senza pensare al risultato.

Fonte: Dictionary of Kendo - All Japan Kendo Federation

Sutemi e Shishin

Il significato letterale di Sutemi è "buttare via il seme". Il concetto si riferisce ad una poesia che descrive una castagna appena caduta dal suo albero in un impetuoso corso d’acqua. Se rimanesse intera, sprofonderebbe. Se il frutto venissae abbandonato, la buccia potrebbe galleggiare con la corrente. Nel kendo, sutemi significa impegnarsi al massimo in un attacco senza temere le conseguenze. Shishin, d'altra parte, è lo stato in cui la mente si

preoccupa o si interroga su un aspetto particolare del nostro kendo o di quello del nostro avversario, cosa che rende impossibile al corpo di muoversi liberamente. Sutemi è quindi considerato un elemento da ricercare nel kendo mentre shishin non lo è.

Ad esempio, la corretta esecuzione di Tobikomimen (n.d.r.: esercizio in cui kakarite, partendo da issoku-itto-no-maai, deve colpire il men di motodachi senza effettuare un seme con il passo, ma “partendo da fermo”) è una pratica illustrazione di Sutemi. Entriamo nella guardia del nostro avversario e ci lanciamo avanti con spirito pieno e nessun altro pensiero che quello di colpire il men di motodachi. Se il nostro avversario si allontana o contrattacca, non importa. Una volta avviata la tecnica, questa va completata con tutta la propria energia.

In uchikomi-geiko o kakari-geiko è più facile assumere questo atteggiamento, mentre in shiai o in ji-geiko è più difficile. Molto spesso ci preoccupiamo della reazione del nostro avversario al nostro attacco. Per alcune persone questo provoca una paura generale di attaccare. Per gli altri invece, si traduce in un arresto a metà della