

PUNTI DI ATTENZIONE NELLA PRATICA DEI KATA DI RENMEI IAI

Durante il corso istruttori tenutosi a Bologna il giorno 20 Settembre, i Maestri Fukuhara e Ito hanno avuto occasione di spiegare i punti di attenzione relativi alla pratica del Renmei Iai.

Si tratta di una serie di particolari cui porre attenzione nella valutazione dei kata, emersi durante la riunione annuale della ZNKR tenutasi a Sendai agli inizi di Settembre.

I vari punti non rappresentano, come spiegato dai Maestri, delle variazioni al testo base del libro di riferimento per il Renmei Iai, ma solamente dei punti cui porre particolare attenzione dato che descrivono errori comuni nella pratica.

Riportiamo i punti come elencati dal Maestro Ito che li ha tratti dai suoi appunti relativi alla riunione di Sendai.

Ci limiteremo alla elencazione dei punti, che durante il seminario sono stati poi spiegati nei dettagli, elencandoli per ciascun Kata.

MAE

- Durante l'estrazione, alzarsi partendo dalle anche e estrarre con il giusto cambio di velocità lento-veloce
- il taglio di Nukitsuke deve arrivare oltre la tempia dell'avversario (prendere come riferimento a destra la posizione del mignolo del piede destro)
- il "seme" deve essere effettuato durante il caricamento
- il caricamento deve essere contemporaneo all'avanzamento del ginocchio sinistro che si porta al livello del tallone destro
- durante il caricamento non si deve portare la punta della spada in basso all'indietro
- tra caricamento e taglio non vi sono stop, al più una variazione di ritmo
- curare che fumikomi e taglio siano contemporanei (ki-ken-tai)
- quando si fa chiburi, la punta della lama deve essere a 45° e sempre al di sotto del ginocchio

USHIRO

- prima di tutto va detto che è possibile considerare l'avversario non direttamente dietro a chi esegue ma anche leggermente spostato; questo non obbliga che esegue a cercare il centro durante la rotazione
- l'estrazione della spada è contemporanea alla rotazione
- la rotazione si esegue facendo perno sul ginocchio destro
- l'avanzamento prima di colpire deve essere ben visibile (errore comune è quello che fare un avanzamento troppo corto)
- curare che fumikomi e taglio siano contemporanei

UKENAGASHI

- si para il colpo dell'avversario nello stesso istante in cui il piede destro entra nel piede sinistro, e le ginocchia si toccano
- subito ci si gira per allinearsi a circa 15° di inclinazione
- visto da davanti, il piede destro ed il sinistro, anche se inclinati, sono sulla stessa linea

TSUKA ATE

- curare che il piede sinistro sia diritto e ben allineato con il ginocchio quando si sale per fare l'atemi iniziale
- curare l'altezza dell'atemi (a suigetsu di un avversario alto come noi, ovvero poco sopra l'orizzontale come disposizione della spada)
- prima del tagli curare che la saya sia a posto

KESA GIRI

- si taglia verso l'alto contemporaneamente al terzo passo
- mantenere la punta della spada al di sopra dell'orizzontale quando si passa dal primo al secondo taglio
- durante il chiburi curare che tutti i movimenti (arretramento del piede, chiburi e prendere la saya con la sinistra) siano fatti insieme

MOROTE TSUKI

- gli avversari in questo kata si considerano in linea
- la rotazione durante il cambio di direzione parte dal corpo e non dalle braccia
- durante la rotazione si alzano prima i polsi, poi si girano completamente le anche e poi si taglia

SANPOGIRI

- la rotazione verso il primo avversario si esegue facendo perno sul piede sinistro ed avviene durante l'ultimo passo

GANMEN ATE

- dopo aver colpito il primo avversario con l'atemi, ci si gira facendo perno sul piede destro, curando di girare completamente le anche
- si considera che l'avversario posteriore sia appena sulla sinistra (quando chi esegue è di spalle) e quindi lo tsuki si esegue con la mano destra che va diritta dal fianco destro in avanti
- la spada è orizzontale, sulla cresta iliaca, quando ci si gira prima dello tsuki

-la rotazione del corpo prima dell'ultimo taglio deve essere completa, girando bene le anche e facendo perno sul piede destro per tornare nella posizione iniziale in line con il primo avversario.

SOETE TSUKI

-durante il primo taglio fare attenzione a te-no-uchi
-alla fine del taglio la mano destra sta all'altezza dell'ombelico ed il kensen sta al limite del corpo dell'avversario

SHIHO GIRI

-sull'atemi, la tsuka deve essere almeno un poco al di sotto dell'orizzontale
-prima di portare i colpi, ci si deve girare bene frontali verso l'avversario
-si passa per la posizione di hitoemi (petto a 45°, in linea con i due primi avversari) ma i piedi si preparano con il destro che si gira verso la posizione finale dello tsuki
-per l'ultimo taglio curare wakigamae con il polso destro che tocca il fianco e girarsi completamente prima di tagliare

SOHO GIRI

-durante lo sfoderamento non appoggiare a terra il tallone destro
-è possibile arretrare leggermente anche con il piede sinistro mentre si sfodera
-il movimento del primo taglio deve essere continuo dopo l'estrazione
-il taglio orizzontale va fatto usando te-no-uchi delle ultime tre dita della mano sinistra e non la mano destra per evitare che la traiettoria della spada salga verso l'alto prima di aver terminato il taglio

NUKI UCHI

-curare che il passo indietro sia molto ampio per togliersi del tutto dalla traiettoria del colpo dell'avversario
-usare il mignolo della mano destra per portare la spada verso l'alto prima di impugnare per il taglio

Oltre alle considerazioni relative ad ognuno dei kata, i maestri hanno dato alcuni punti fondamentali per la pratica.

In particolare relativamente all'atteggiamento di pratica, che deve essere sempre serio e concentrato.

Si deve considerare che, dei tre passi che normalmente si devono fare, il primo è con atteggiamento normale, come stessimo camminando per strada. Il secondo passo è kamae, e si apre koiguchi (quello di non aprire è un errore comune) ed il terzo è tecnica (sfoderamento e colpo).

Si cammina con il baricentro, senza alzare le punte dei piedi e senza alzare ed abbassare la testa.

Ci si deve ricordare che un movimento bello e composto comporta automaticamente la mancanza di punti deboli ed aperture nella posizione.

Prima di iniziare i movimenti, il petto deve essere bene aperto e la forza stare in basso sul baricentro del corpo.

Ci si deve ricordare che le parate (in particolare ukenagashi) si fanno con il punto della lama corrispondente al suo baricentro.

Ci si deve ricordare che, quando ci sono dubbi su un movimento, esso deve essere eseguito nella maniera più naturale possibile considerando i vincoli imposti dal kata.

Sia in Nukitsuke che in Nukiuchi, il movimento del braccio è tale da portare la punta della lama al centro del nostro bersaglio (ovvero al centro del viso nei kata 1, 2, 6 e 7) e che si esce dal bersaglio (oltre la tempia in 1 e 2, sotto al mento in 6 e 7) usando sayabiki, ovvero aprendo il petto e tirando indietro il fodero.

Quelli riportati sono i punti che sono stati evidenziati all'inizio del seminario. Essi sono stati poi completati e approfonditi dalle spiegazioni pratiche successive.