

***La forma deve avere spirito
Lo spirito manifesta una forma***

Può essere che per chi pratica lo iaido o il kendo l'«etichetta», i «saluti», il modo di muoversi dentro il dōjō risultino all'inizio piuttosto ostici o incomprensibili, una sorta di «cerimoniale» piuttosto artificioso che spesso, ho notato, viene tralasciato o ridotto durante gli allenamenti normali in Europa. Ma «reihō» (letteralmente: le regole, il metodo – hō – di «rei», un concetto originariamente confuciano che indicava le norme, i riti che permettono una convivenza sociale ed armoniosa) è qualcosa di diverso da un vuoto cerimoniale, permea non solo le arti tradizionali giapponesi e il budō, ma in senso più generale tutta la vita quotidiana in Giappone. È inevitabile perciò per chi ha scelto di praticare lo iaidō o il kendō misurarsi e cercare di appropriarsi il più possibile di questo modo di vivere, di rapportarsi agli altri, che pur nella sua complessità (ma anche bellezza) è keiko.

Quello che viene qui presentato è un manualetto ad uso interno del Dōjō Chōwakai di Nishinomiya diretto dal maestro Fukuhara Yasuharu (ottavo dan). Il maestro ha concesso di pubblicarlo per gli amici italiani, con la speranza che possa essere un'occasione in più per approfondire la conoscenza e il senso della propria pratica quotidiana.

* * *

Traduzione ed adattamento a cura del Iaikendo Goryukai Dojo

居合道 剣道 合流会

IAIKENDŌ GORYŪKAI

*Le foto delle sequenze sono della
Maestra Shirai Keiko 7° Dan Kyoshi*

REIHŌ

del Nishinomiya Chōwakai

1) La posizione di keitô



foto 1-1



foto 1-2



foto 1-3

Il pollice della mano sinistra è appoggiato alla tsuba, le restanti quattro dita sorreggono il sageo e afferrano la saya vicino al koiguchi.

Il gomito è leggermente piegato e la lama della spada è rivolta verso l'alto.

La tsukagashira è al centro dell'addome.

Si tiene in mano la spada con la prima falange del pollice sinistro che sfiora la cresta dell'anca sinistra in modo che il kojiri scenda all'indietro con un'inclinazione di 45 gradi.

La mano destra cade con naturalezza seguendo il fianco (il dito medio della mano destra sulla cucitura dell'hakama).

N.B.

Deve diventare un'abitudine che «Prima di cominciare si devono sempre controllare varie cose, ad esempio lo stato del mekugi, che l'abbigliamento sia corretto e che l'obi sia ben posizionato in modo che sia agevole inserirvi la spada».

2) Chakuza



foto 1-4

A partire dalla posizione di keitô e senza portare indietro né il piede sinistro né quello destro.



foto 1-5

Si aprono leggermente e piegano le ginocchia in modo da abbassarsi un po'. La tsuba viene portata davanti all'ombelico mentre la tsukagashira si abbassa leggermente e la saya si appoggia all'attaccatura dell'anca



foto 1-6



foto 1-7

Hakamasabaki:

Si sistema l'orlo dell'hakama sinistro e poi destro senza far rumore con il palmo della mano destra.



foto 1-8

Dalla posizione di sonkyo (1-8)



foto 1-9

si portano a terra le ginocchia, prima il sinistro e poi il destro, senza piegarsi in avanti.



foto 1-10

Si stendono le punte dei piedi allineando gli alluci e si abbassando le anche. La mano destra si appoggia sulla coscia destra, la mano sinistra con la spada si appoggia così com'è sull'anca sinistra.



foto 1-11

N.B. Si deve trovare una posizione tale, che anche togliendo la mano sinistra, la spada non si muove e resta in equilibrio.

3) Saluto reciproco da seduti: modo di appoggiare la spada



foto 2-1

Chakuza

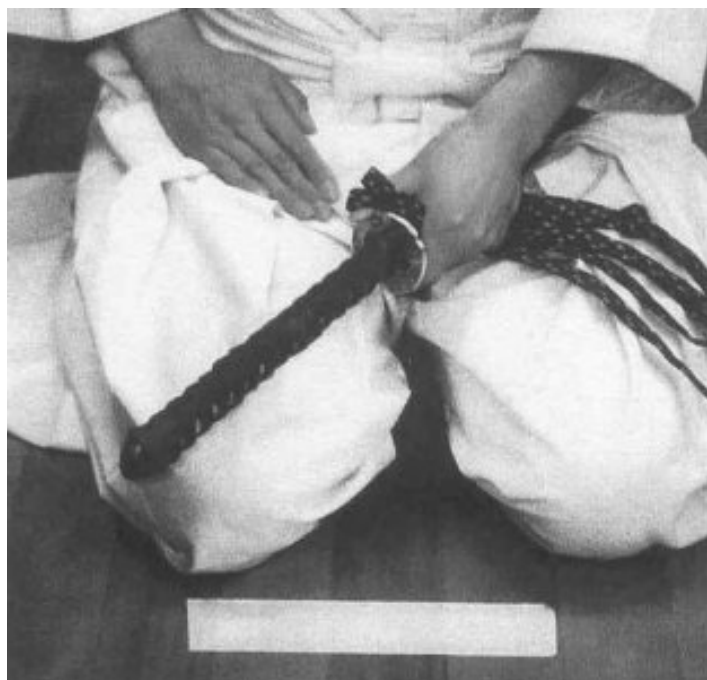


foto 2-2

Con la mano sinistra si porta un po' avanti a destra la spada appoggiata sulla coscia sinistra.



foto 2-3

Si porta la mano destra verso l'interno della mano sinistra, **si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba**

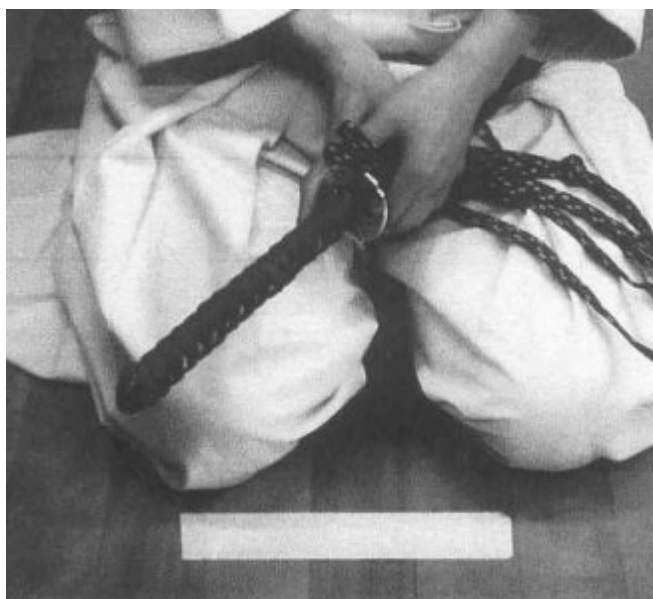


foto 2-4

Si afferra la saya vicino al koiguchi con le restanti quattro dita assieme al sageo.



Foto 2-5

Con la mano destra si porta la spada in avanti a destra. La mano sinistra tiene la saya all'antezza del monouchi della spada.



foto 2-6

Il kojiri passa davanti alle ginocchia



foto 2-7

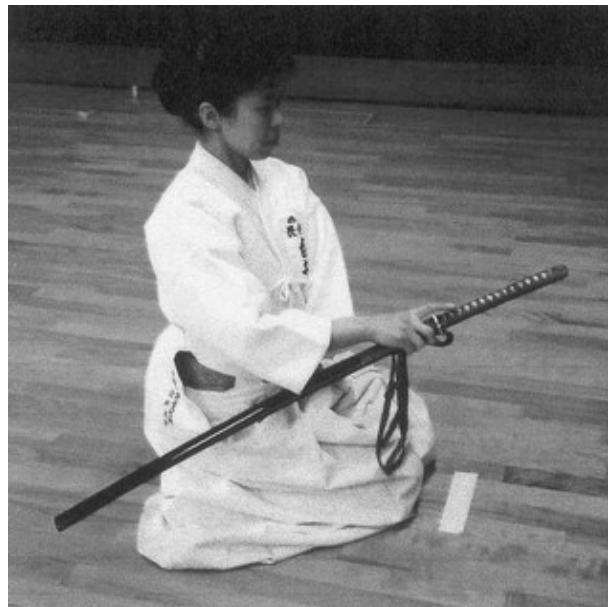


foto 2-8

Il kojiri viene portato indietro a destra



foto 2-9

Il tagliente della lama è rivolto verso l'interno, la tsuba è in linea con le rotule.

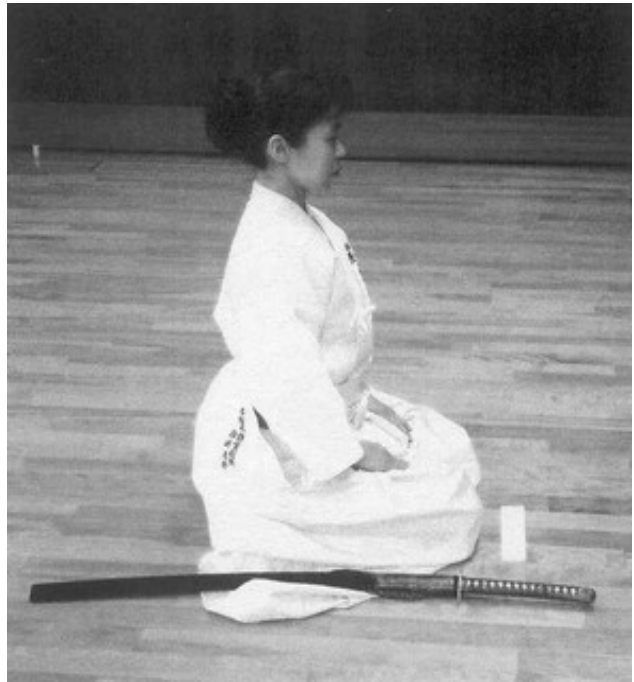


foto 2-10

Si appoggia la spada sul pavimento senza fare rumore, alla distanza di un pugno e parallela alla coscia destra.



foto 2-11

La tsuba è in linea con le rotule.



foto 2-12

posizionata un pugno a lato.

4) Saluto reciproco da seduti: rei



foto 3-1



foto 3-2

Dalla posizione di seiza

N.B. La posizione di seiza: si distende la schiena e si mette forza nel tanden (sotto l'ombelico, il basso ventre). Si toglie la forza dalle spalle e naturalmente si apre il petto. Si sta seduti impegnando le anche in modo da avere la sensazione che le cosce siano più corte. Si stende la nuca e si raddrizza la testa. Si appoggiano le mani naturalmente sulle cosce (l'attaccatura dei pollici sull'attaccatura delle anche). Gli occhi guardano il pavimento circa 4-5 metri più avanti, sono aperti a metà realizzando «enzan no metsuke». L'attenzione (ki) si distribuisce in tutte e quattro le direzioni.

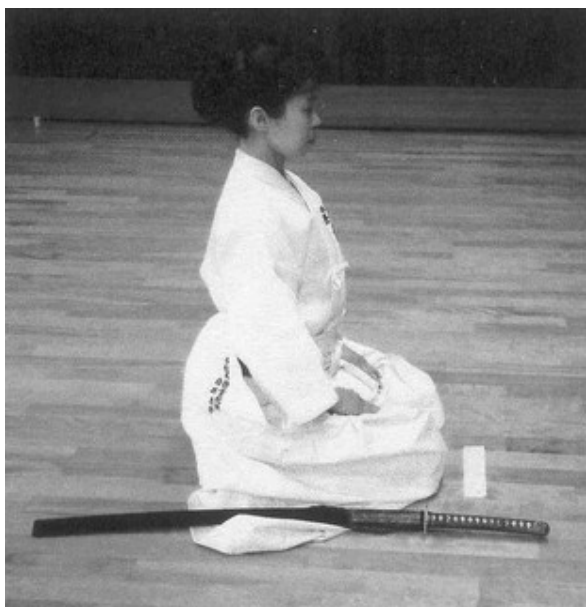


foto 3-3

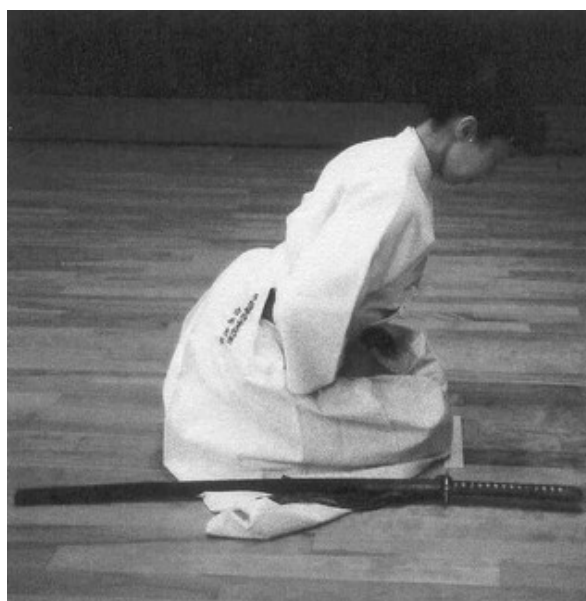


foto 3-4

si inclina il busto in avanti e



foto 3-5



foto 3-6

Si appoggiano a terra le mani, prima la sinistra e poi la destra, con le dita allineate.
N.B. Per prima cosa si appoggiano i polpastrelli di pollici, indici e medi.



foto 3-7

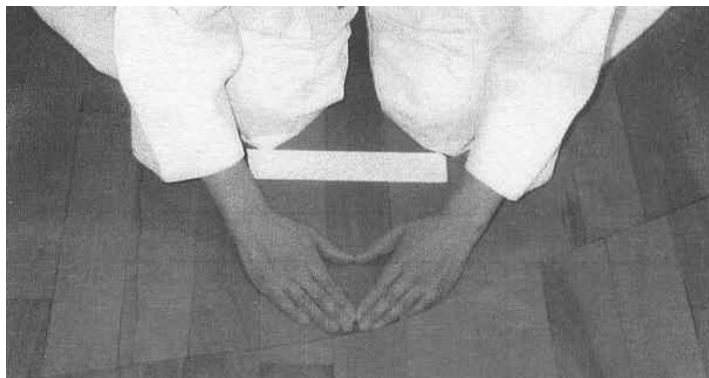


foto 3-8

Si forma un triangolo facendo combaciare le punte dei pollici e degli indici.

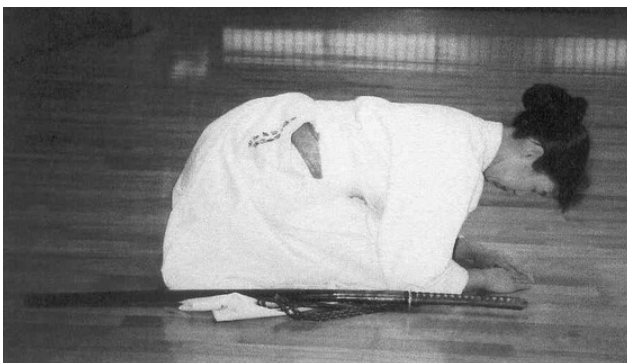


foto 3-9

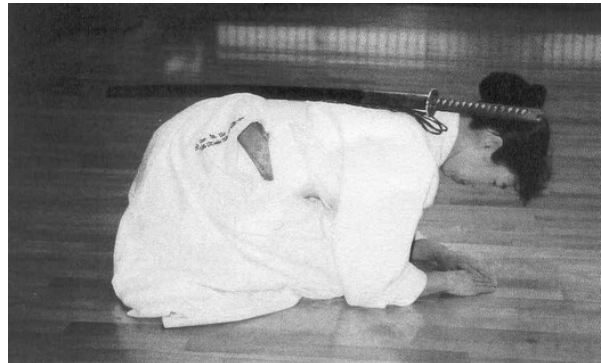


foto 3-10

Si piegano con leggerezza i gomiti fino a toccare il pavimento. Si abbassa il busto inchinandosi profondamente e si fa «rei» con molto rispetto.
N.B. [alla foto 3-9] Si tira in dentro il mento e si stende la nuca. Dalla testa alle anche si deve formare una linea dritta.
N.B. [alla foto 3-10] La schiena deve essere dritta in modo da poterci appoggiare sopra la spada.
N.B. Il saluto reciproco da seduti è uguale al saluto da seduti all'interno di un tempio shintoista, ma quando si saluta il proprio maestro o i propri colleghi più anziani ci si inchina per primi e ci si rialza con un lieve ritardo rispetto a loro.

5) Saluto reciproco da seduti: modo di riprendere la spada



foto 4-1

Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si afferra la saya vicino al koiguchi insieme al sageo con le rimanenti quattro dita.



foto 4-2

Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si afferra la saya vicino al koiguchi insieme al sageo con le rimanenti quattro dita.

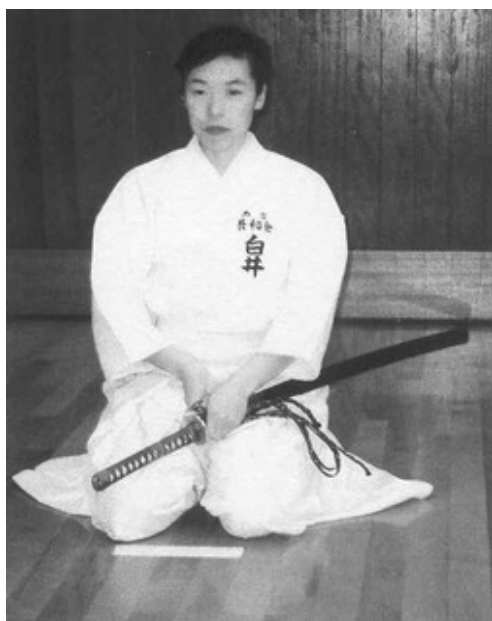


foto 4-3

Si appoggia il pollice sinistro in linea con il centro del proprio corpo e si passa la spada alla mano sinistra.



foto 4-4

Si fa passare il kojiri davanti alle ginocchia e lo si manda indietro a sinistra. Si appoggia la spada sulla coscia sinistra.

6) Modo di alzarsi in piedi



foto 4-5



foto 4-6

A partire dalla posizione di seiza con la spada appoggiata sulla coscia sinistra ci si alza e puntando le dita dei piedi si stendono le anche.

N.B. La mano sinistra si appoggia sopra la coscia, aiuta a mantenere il busto eretto.



foto 4-7



foto 4-8

Si porta il piede destro non oltre la rotula sinistra e ci si alza senza inclinare il busto in avanti.

N.B. Mano a mano che ci si alza, gradualmente il kojiri si abbassa , per mantenere sempre la medesima inclinazione.

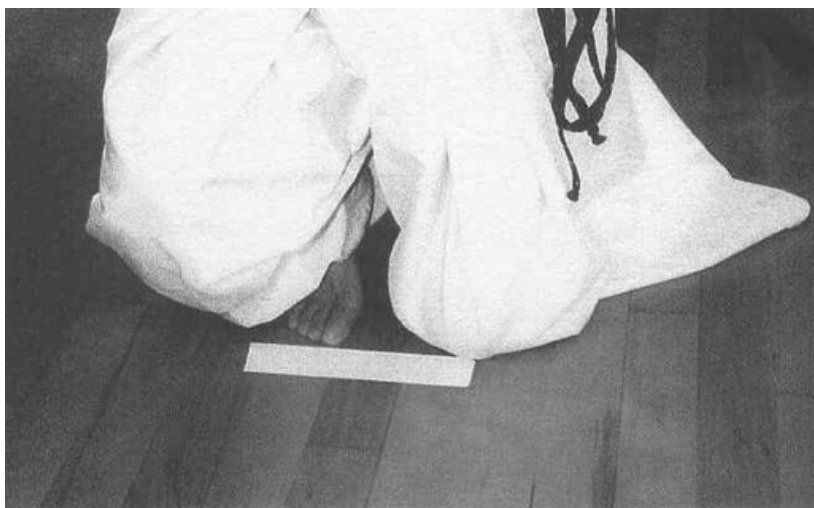


foto 4-9

La punta del piede si allinea alla linea di partenza, senza superarla.



foto 4-10



foto 4-11

Mentre ci si alza si porta il piede dietro in linea con quello davanti e si va ad assumere la posizione di keitô.

7) Saluto a kamiza



foto 5-1

Ci si volge dritti a kamiza in posizione di keitô.



foto 5-2

Spezzando il polso sinistro si porta la mano sinistra verso il fianco destro.

N.B. Quando si passa la spada a destra e sinistra, la tsuba è all'altezza delle anche. Il kojiri mantiene la stessa altezza che in keitô. Lo sguardo è rivolto in avanti e non si guardano le proprie mani.



foto 5-3

La mano destra passa tra la tsuka e il fianco destro.



foto 5-4

Con la mano destra si prende assieme al sageo la saya nella parte sotto il kurigata (la parte della saya in cui si infila il sageo).



foto 5-5



foto 5-6

Si passa la spada alla mano destra in modo che la lama sia rivolta verso il basso e la tsukagashira indietro.



foto 5-7

La mano sinistra si stacca dalla saya e scende naturalmente al fianco. La mano destra allineata al fianco sostiene con naturalezza la spada in modo che il kojiri scenda in avanti.

N.B. Si faccia attenzione che il kojiri non sporga in fuori rispetto alla propria figura.



foto 5-8

Si inclina il busto in avanti di circa 30 gradi e si fa «rei» con molto rispetto.

N.B. La mano destra tocca la coscia, lungo la cucitura dell'hakama e durante «rei» il kojiri non deve muoversi su e giù.



foto 6-1



foto 6-2



foto 6-3

Finendo, si piega il polso destro a sinistra volgendo il palmo della mano fuori a destra e si porta la mano così com'è davanti all'ombelico.



foto 6-4

Si prende il sageo col pollice della mano sinistra



foto 6-5

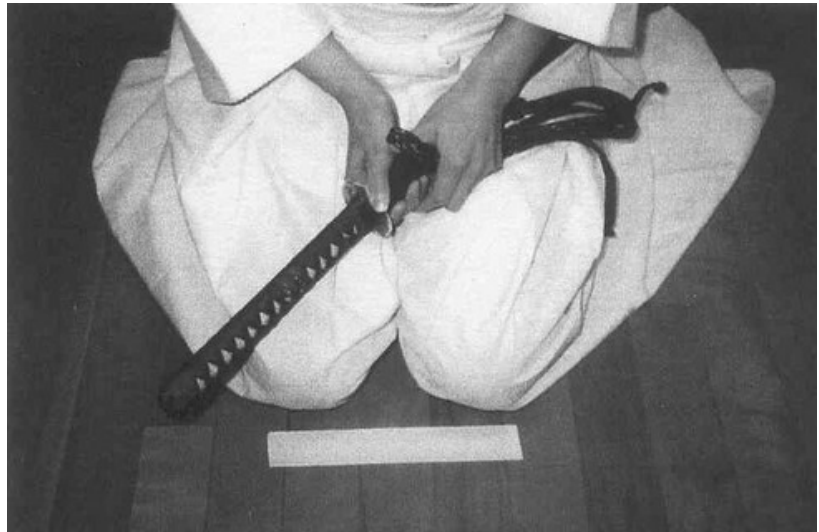
Si appoggia il pollice della mano sinistra sulla tsuba e si passa la spada alla mano sinistra.



foto 6-6

Si ritorna alla posizione di keitō.

8) Torei – Modo di appoggiare la spada



1) Mentre con la mano sinistra si porta un po' in avanti a destra la spada posta sopra la coscia sinistra, la mano destra va verso l'interno della mano sinistra. Si appoggia il pollice della mano destra sulla tsuba e con le restanti quattro dita si afferra vicino al koiguchi.



2) Si lascia il sageo della mano sinistra e si porta la mano sinistra vicino al kurigata.



3) Mentre si stende il gomito destro volgendo la lama della spada in avanti, senza che la mano sinistra cambi posizione e come se si lasciasse la saya e il sageo, si porta la mano sinistra vicino al kojiri e si tengono con leggerezza la saya e il sageo da sopra.



4) Si inclina la parte superiore del corpo in avanti. Tirando un po' verso di sé il kojiri in modo che non sia volto verso shinza (prima che il sageo non finisca sotto la spada, lo si pone sul pavimento verso di sé)



5) si mette la spada sul pavimento davanti a sé.



6) Mentre si raddrizza la parte superiore del corpo, si portano le mani, nell'ordine la destra e poi la sinistra, sopra le cosce (in questo momento si sistema la parte finale del sageo con la mano sinistra)



7) Mentre si calma lo spirito, si assume la «posizione di seiza»

Nota: La posizione in cui si pone la spada: La tsuba è davanti al ginocchio destro, il kojiri è sulla linea di prolungamento delle ginocchia.

9) Torei – Rei



1) A partire dalla posizione di seiza si inclina in avanti la parte superiore del corpo.

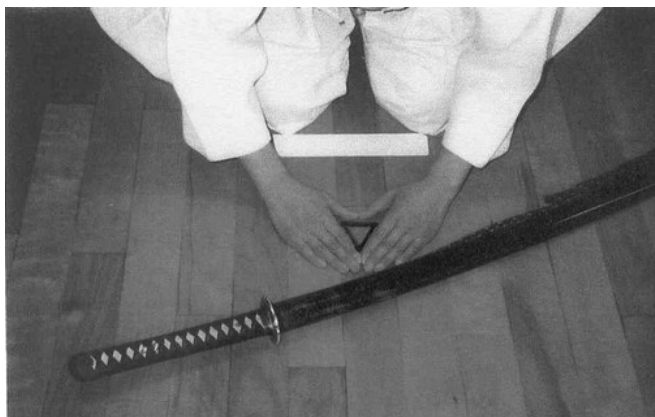
Si allineano le dita e si appoggiano le mani, prima i polpastrelli, sul pavimento, nell'ordine prima la sinistra e poi la destra.



N.B: Per prima cosa si appoggiano i polpastrelli di pollici, indici e medi



2) Si forma un triangolo facendo combaciare le punte di pollici e indici. Creando un vuoto nell'incavo delle mani, si appoggiano le palme al pavimento.



N.B: Si forma un triangolo facendo combaciare le punte di pollici e degli indici. Sopra il triangolo sta il naso (per difesa)



3) Si appoggiano con leggerezza i gomiti alle ginocchia e al pavimento. Si inclina in avanti la parte superiore del corpo e ci si inchina profondamente con la sensazione di attenzione per la propria spada (vedi *Saluto reciproco da seduti*)



N.B: Si tira in dentro il mento e si stende la nuca. Dalla testa alle anche si deve formare una linea dritta.



4) Mentre si raddrizza la parte superiore del corpo, si riportano le mani, nell'ordine la destra e la sinistra, sulle cosce e si riassume la posizione di seiza.

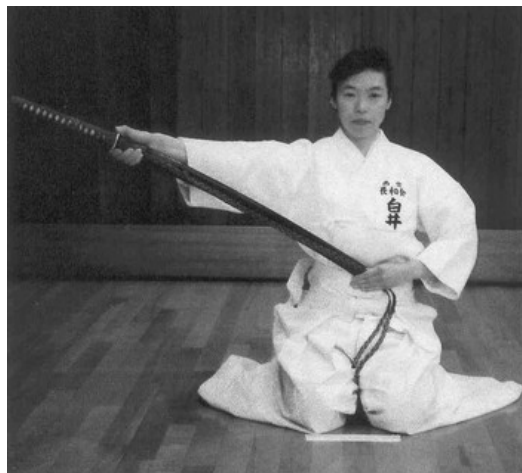
10) Taito



1) Dalla posizione di seiza in cui si è concluso il saluto iniziale alla spada e nello stato d'animo di «unità di spada e spirito» (*kenshin ittai*),



2) mentre si inclina in avanti la metà superiore del corpo, si prende la spada stendendo in avanti le mani. La mano destra con la palma della mano verso l'alto prende la spada vicino al koiguchi e appoggia il pollice sulla tsuba. Contemporaneamente si porta la mano sinistra vicino al kojiri e si afferra con leggerezza da sopra la saya.



3) Mentre si raddrizza la metà superiore del corpo, si porta il kojiri al centro dell'addome girando con la mano sinistra la spada in modo che la lama della spada sia volta verso l'alto. N.B: Si gira il polso destro in modo che il palmo della mano destra sia volto verso il basso. Il pollice appoggiato sulla tsuba al di là della mezzeria (sul lato omote).



N.B: Tenendo il sageo con il mignolo e l'anulare della mano sinistra, si inserisce il kojiri nell'obi tenuto aperto dalla mano sinistra e così si fa passare la spada nell'obi.



4) Si inserisce il kojiri nell'obi tenuto aperto dalla mano sinistra. Si porta la mano sinistra sopra l'obi a sinistra e si fa passare la spada nell'obi (non si fa passare la spada sotto il laccio inferiore dell'hakama)



5) La mano sinistra tocca la coscia sinistra. Si posiziona la spada nell'obi portando con la mano destra la tsuba davanti all'ombelico. N.B: Una volta posizionata la spada nell'obi, si evita di spostare la spada avanti o indietro e di far ruotare la tsuka.



6) Si passa il sageo sotto la tsuka dalla mano sinistra a quella destra.



Si prende il sageo con la mano destra a circa 30 centimetri dalla fine, si passa la mano sinistra sopra la tsuka e si allaccia il sageo.



N.B: Quando si esegue reiho, e in particolare quando si lega il sageo, si faccia attenzione a non guardare le mani (metsuke).



7) Con la mano destra si fa passare da sotto il sageo sotto i lacci dell'hakama e si forma un'asola.



8) Si tiene l'asola con la mano sinistra e facendo passare ancora una volta da sotto il sageo dentro l'asola, si crea una seconda asola.



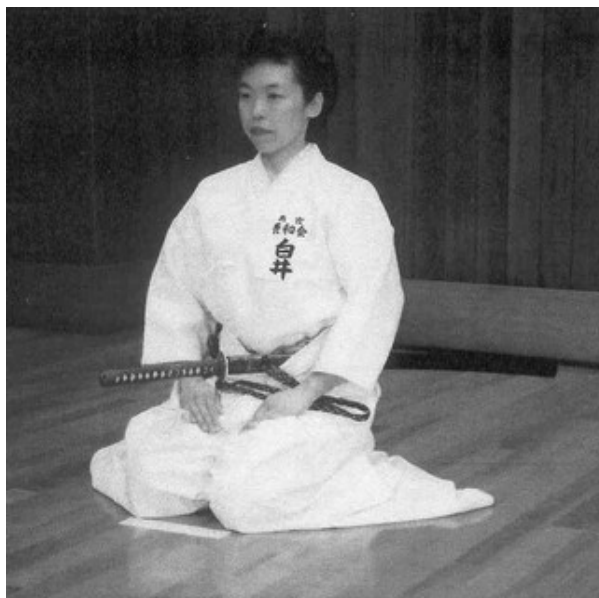
9) Si tiene l'asola con la mano sinistra e si crea un nodo tirando con la mano destra la parte più lunga del sageo.
N.B: Quando si allaccia il sageo, si mantiene stabile la spada col gomito sinistro in modo che la spada non si muova.



10) Si appoggiano le mani sopra le cosce e si assume una posizione di seiza con la spada inserita nell'obi.

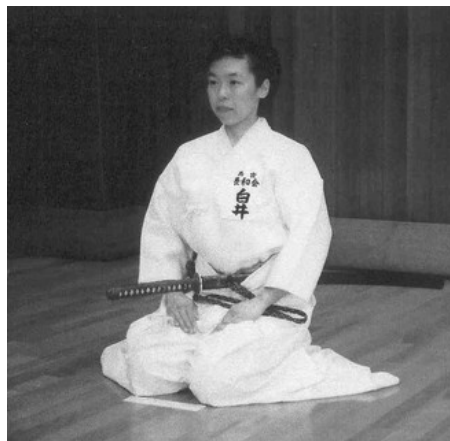


N.B: Si mette forza nel tanden, non si sta semplicemente seduti, ma bisogna che lo spirito non abbia falle e deve esserci sufficiente attenzione.



N.B: Via via cresce anche la preparazione mentale e aumenta il vigore. È lo stato d'animo di «unità di spada e spirito».

11) Saluto finale alla spada – togliere la spada



Una volta finito l'enbu e tornati in chakuza, a partire dalla posizione di seiza con la spada inserita nell'obi



si scioglie il sageo con entrambe le mani. La mano destra tira il sageo, la sinistra accompagna.



Si pone sopra la coscia destra il sageo tenuto dalla mano destra. Si porta la mano sinistra vicino al koiguchi e si afferra la spada mettendo il pollice sulla tsuba.

Si sposta la spada un po' avanti a destra. Si porta la mano destra verso l'interno della mano sinistra. Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si prende la spada vicino al koiguchi con le restanti quattro dita.



Con la mano sinistra si stende il sageo parallelo alla saya fino a vicino al kojiri.



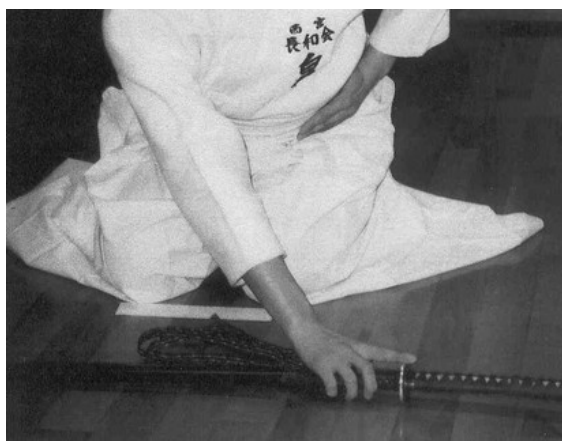
Si passa il sageo dal pollice della mano sinistra a quello della mano destra.



Si porta la mano sinistra all'obi a sinistra e stendendo il gomito destro si estrae la spada dall'obi.



Si toglie la spada in modo che la lama sia volta verso l'interno [ovvero verso di sé]. La spada è verticale al pavimento davanti a destra rispetto al ginocchio destro. Si inclina tranquillamente la spada a sinistra.

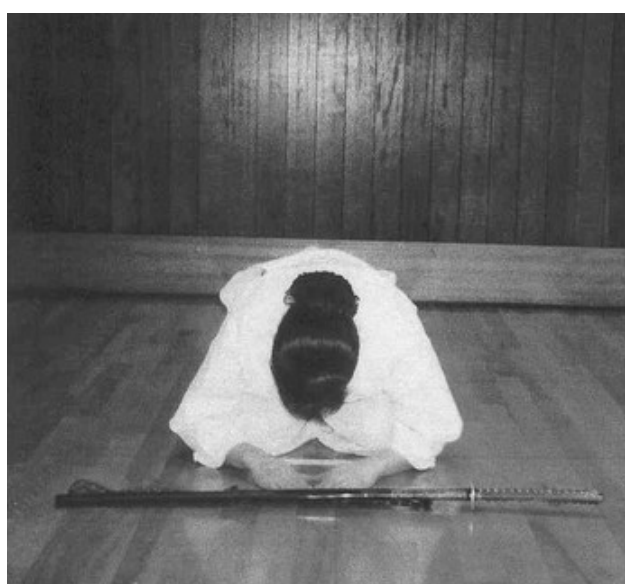


Si appoggia orizzontale la spada sul pavimento davanti. Si faccia attenzione che il sageo non finisca sotto alla spada.



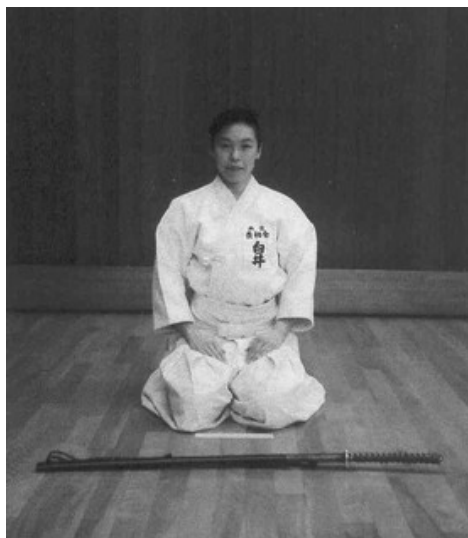
Si allinea il sageo alla spada e si sistema la parte conclusiva del sageo. La mano sinistra intanto resta sulla coscia sinistra.

12) Saluto finale alla spada



Si fa rei alla spada come nel saluto iniziale alla spada da seiza.
N.B: con un sentimento di ringraziamento.

13) Saluto finale alla spada – modo di prendere la spada



Lasciando la mano sinistra sopra la coscia sinistra, si porta in avanti la mano destra. Si appoggia l'indice della mano destra sulla tsuba e si afferra la spada vicino al kojiguchi con le restanti quattro dita.



1) Mantenendo la lama rivolta verso l'interno, si raddrizza la spada facendoperno sul kojiri. Quando la tsuba giunge al centro del corpo



2) tranquillamente si mette la spada verticale al centro del corpo davanti a sé.



Si porta la mano sinistra verso la metà della saya.



3) La mano sinistra scende sfiorando la saya fino a vicino al kojiri (lo sguardo sempre volto dritto avanti).



4) Tenendo la spada con entrambe le mani, la si tira indietro al fianco sinistro e la si appoggia sulla coscia sinistra.



5) Si stacca la mano sinistra dalla saya e si mette il sageo sul pollice sinistro. Si porta la mano sinistra verso l'interno della mano destra.



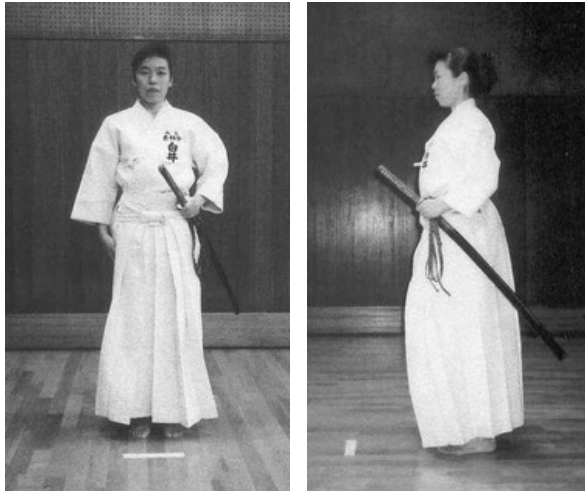
6) Si appoggia il pollice della mano sinistra sulla tsuba, con le restanti quattro dita si afferra la spada vicino al koiguchi. In questo modo si viene a tenere la spada con la mano sinistra. Si appoggia la mano destra sopra la coscia destra.

14) Uscita dal dojo

N.B: Ci si volge a shinza in posizione di taito. Si passa la spada alla mano destra e si esegue «rei a shinza». Si ripassa la spada alla mano sinistra e si assume la «posizione di taito». Si indietreggia due o tre passi a partire dal piede sinistro. Si esce dal dojo girando verso destra col piede destro.

N.B: Ci si volge in avanti e si fa chakuza. Si esegue il saluto reciproco.

15) Aggiunta – Modo di utilizzare la linea d'inizio



1) Inizio dell'enbu: si sta in piedi un po' indietro rispetto alla linea d'inizio.

N.B: È una posizione in cui, quando si fa chakuza, non si supera la linea.



2) Chakuza: le rotule sono allineate sulla linea d'inizio.

N.B: Non bisogna superare la linea.



3) Fine dell'enbu: le punte dei piedi sono allineate sulla linea d'inizio.

N.B: Non bisogna superare la linea.