

ATTITUDES TO JI-GEIKO Part 1.

ATTEGGIAMENTI VERSO IL JI-GEIKO Parte 1.

Sotaro Honda PHd, University of Gloucestershire, British Squad Coach

Introduzione

Ji-geiko è la parte centrale del keiko in kendo. In Ji-geiko, noi (kendoka) possiamo provare ad usare Waza (tecniche) in situazioni illimitate. Possiamo anche imparare ed acquisire ciò che occorre fare prima di portare un attacco (Seme) o come reagire ad un Seme di un opponente (intenzione ed attacco). Attraverso Ji-geiko, peraltro, possiamo accorgerci in quale Waza siamo o non siamo bravi e quali Ji-geiko possono condurci al prossimo Kihon-geiko e Ji-geiko e quello su cui noi dobbiamo lavorare per progredire tecnicamente. Questo inoltre ci indica modi di affinamento delle nostre abilità e del nostro spirito di kendoka corretti.

Se ci avviciniamo al Ji-geiko in modo errato, ad esempio con il solo scopo di colpire l'opponente, noi non possiamo aspettarci in futuro un reale miglioramento in veste di kendoka corretti. Perciò è importante entrare in Ji-geiko con la comprensione corretta.

Per cui lo scopo di questo articolo (parte 1) è di ri-esaminare ciò che Ji-geiko dovrebbe essere e di fornire qualche argomentazione utile per kendoka nei prossimi Keiko. Si parte con una disamina della relazione fra Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko seguita da una disamina di come dovrebbe essere praticato Ji-geiko.

1. Relazione fra Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko

Come Ji-geiko, così Kihon-geiko e Kata-geiko sono importanti elementi principali del Keiko.

In Kihon-geiko, la stessa pratica viene ripetuta varie volte, ancora e ancora, in situazioni predeterminate affinché noi diventiamo esperti nel colpire e nello spingere correttamente, con forte Ki-ai e corretta postura (Ki-Ken-Tai no Itchi).

Kata-geiko pone più enfasi sulla consapevolezza dell'uso della spada rispetto al Kihon-geiko, (dal momento che Kata-geiko è normalmente praticato con il boken). Nel Kata-geiko noi impariamo anche come respirare correttamente (respirazione addominale).

Questi Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko non hanno esistenza separata. Si suppone che essi siano connessi fundamentalmente. Tuttavia ci sono persone che possono praticare bene in Kihon-geiko e Kata-geiko, ma perdono la postura e la coordinazione fra braccia e

gambe in Ji-geiko. Non c'è un problema reale se queste persone si stanno mettendo in gioco per superare le loro incapacità in Ji-geiko. Ci sono altre persone però che sono focalizzate solo nel colpire l'opponente e di colpirlo un numero maggiore di volte di quanto si subisca. Questo tipo di atteggiamento in Ji-geiko riflette un atteggiamento che è solo volto a vincere in quel preciso momento nel tempo. Al contrario, ci sono altre persone che sono focalizzate solo sulla loro postura e forma e prestano meno attenzione alla interazione nel prendere Chu-shin e Seme-ai. (Controllo del centro). Anche questo va bene, se queste persone lo stanno facendo intenzionalmente al fine di superare i loro problemi (cioè cercando di mantenere la schiena dritta nel momento dell'attacco). Se loro non stanno provando a superare i loro vari problemi tuttavia, allora tutti questi atteggiamenti degradano il Ji-geiko in una semplice "performance" e perciò noi non possiamo provare il vero piacere del Ji-geiko attraverso questo fallimento.

2. Ciò che Ji-geiko dovrebbe essere.

Non ci dovrebbe essere uno squilibrio di preferenza fra Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko. È importante affrontare Ji-geiko considerando come usare Waza acquisite in Kihon-geiko e Kata-geiko. Così facendo, possiamo afferrare il significato e lo scopo di ogni Keiko e interessarci maggiormente ogni volta che pratichiamo qualunque Keiko. Come detto sopra, Ji-geiko ha lo scopo di darci opportunità per comprendere le nostre abilità in situazioni illimitate. In aggiunta a questo, Tomiki (1991) sottolinea che lo scopo del Ji-geiko nel kendo moderno ha lo scopo di permetterci di cogliere i rigorosi aspetti spirituali del kendo come Budo. In passato, i Bujutsu-ka non potevano comprendere le loro abilità solamente colpendo i loro avversari e sopravvivendo alle situazioni di vita o di morte.

Il luogo della battaglia per la vita o per la morte nel passato, è stato convertito in un evento competitivo in cui ognuno è protetto dal Bogu, può attaccare e difendersi in tutta sicurezza. Nel kendo moderno, il kendo-ka dovrebbe provare a controllare il conflitto emotivo in situazioni competitive. Così, sviluppando le nostre abilità e lo spirito di kendo-ka corretto, è essenziale capire come intraprendere Ji-geiko e praticarlo correttamente. Il modo di avvicinarsi al Ji-geiko non è lo stesso per ognuno. Allo stadio di principianti, c'è un modo per loro di affrontare Ji-geiko commisurato al loro livello. Parimenti c'è un modo anche per i seniors di affrontare Ji-geiko secondo il loro livello. Inoltre, la pratica di Ji-geiko cambia in relazione a ciò che la persona sta tentando di acquisire e migliorare attraverso il Ji-geiko, e anche con chi sta facendo Ji-geiko (Kohai, Sempai, qualcuno più anziano, donna, ecc.).

Il resto di questo articolo spiega come affrontare Ji-geiko secondo il proprio livello.

3. Come affrontare Ji-geiko secondo ogni livello

3.1 Grado di Kyu

In primo luogo, il punto più importante da tenere a mente per un kendo-ka di questo grado è: provare ad applicare i Waza (Shikake-waza) sulla propria iniziativa. Non dovrebbe essere solamente Men e Kote, ma dovrete usare tutti i Waza che avete imparato in Kihon-geiko e in Kata-geiko. Non dovrete avere timore di sbagliare o di essere sconfitti. È previsto che voi cogliate gradualmente il “timing” dell’uso di ogni Waza mentre provate a portare un attacco su vostra iniziativa. Un altro punto importante è che voi non dovrete fermare il vostro movimento dopo il colpo e la spinta, ma provare a completare il vostro attacco e velocemente prepararvi per l’azione successiva. Capita spesso di vedere in Ji-geiko i principianti perdere la loro attenzione e la loro guardia appena finito il loro primo attacco, e camminare indietro al punto in cui si trovavano prima del loro attacco. È importante mantenere sempre la concentrazione ovunque voi siate e prepararvi per l’azione successiva non appena avete finito il vostro primo attacco.

In secondo luogo, è normale che i principianti non abbiano imparato, a questo livello, come difendersi. Accade anche spesso che i principianti non sappiano esattamente cosa fare, sono semplicemente in una condizione mentale di assenza e non fanno alcunché, chiudono gli occhi e irrigidiscono le spalle, indietreggiano o scappano nel caso in cui il loro opponente attaccasse per primo. È anche ragionevole presumere che loro abbiano paura dell’attacco altrui. Quello che qui è importante è avere una corretta comprensione di Ko-bo-itchi e Kentai-itchi. Questi termini illustrano l’importanza di essere sempre pronti mentalmente e fisicamente a difendersi contro un contrattacco mentre si attacca, e pronti a contrattaccare mentre ci si difende (All Japan Kendo Federation, 2000, p.47). Non esiste in kendo la difesa solo per il gusto della difesa. La difesa è data solo per portare il prossimo attacco o contrattacco. Usare una giusta difesa vi permette di attaccare immediatamente dopo esservi difesi, ma non dovrete stare solamente in piedi e difendervi usando la vostra Shinai, dovrete mantenere rilassate le ginocchia e difendervi usando contemporaneamente la vostra Shinai e il lavoro dei vostri piedi. Quando acquistate più esperienza, arrivate ad acquisire un numero maggiore di Waza, ed un “timing” migliore. Ciò in cui siete incoraggiati a fare per il vostro miglioramento, a questo stadio, è usare grandi tecniche che coinvolgono tutto il corpo e non basarvi su piccole tecniche o provare a colpire il vostro opponente un numero maggiore di volte di quanto non faccia lui.

Se coltivate cattive abitudini a questo stadio nel vostro modo di attaccare o difendervi, vi occorrerà lungo tempo per liberarvene in futuro. È importante riflettere su come avete affrontato Ji-geiko ascoltando i suggerimenti dei vostri Sempai e Sensei e attraverso l’esame di voi stessi.

3.2 1° Dan - 3° Dan

Il Kendo-ka a questo livello è tenuto a perfezionare ulteriormente le sue Shikake-waza, ed è importante provare una varietà di Shikake-waza sulla vostra stessa iniziativa. È inoltre

importante attaccare non solo in avanti, ma anche utilizzare attivamente Hiki-waza (andando indietro) e dovrete sempre tenere a mente che dovrete provare a completare il vostro attacco. Come detto prima, colpire od essere colpiti non è la priorità in Ji-geiko. Non dovete focalizzarvi su quante volte colpite o venite colpiti dal vostro opponente, ma dovete riflettere sul processo di come e perché in ogni caso (colpire o colpito) Utte-hansei, utarete-kansya (riflettere su un attacco dopo averlo eseguito con successo e ringraziare invece il vostro avversario dopo essere stati colpiti) è un atteggiamento che ci si attende da un kendo-ka.

Il kendo-ka a questo livello dovrebbe anche cominciare a considerare tre modi di sopraffare l'opponente (San-sappo) in Ji-geiko. Uno è di uccidere il Ki (Spirito) dell'avversario. Questo significa sopraffare il Ki dell'opponente mostrando la pienezza del proprio Ki. Un altro modo è di uccidere Ken (la Spada) dell'avversario. Questo significa controllare il movimento della punta della spada avversaria trattenendo o deviando la spada. Un altro modo ancora è di uccidere il Waza dell'avversario. Questo significa anticipare l'attacco dell'avversario non lasciandogli occasione di attaccare (All Japan Kendo Federation, 2000, pp.79-80). A questo livello, va ancora bene fare uso maggiore di Ken e Waza rispetto a Ki al fine di sopraffare e anticipare l'attacco dell'avversario. Il kendo-ka a questo livello ha ancora molte Waza da acquisire. (È ancora troppo presto a questo livello iniziare a praticare kendo che ponga la maggior enfasi sul sopraffare l'opponente con la forza della personalità o con la presenza, come i kendo-ka di 6° e 7° Dan sanno fare). Essi sono ancora incoraggiati a provare a usare una varietà di Waza in Ji-geiko attraverso l'impiego della Shinai, del lavoro dei piedi e del corpo in modo attivo, ed essi sono incoraggiati ad usare Oji-waza in un rapporto di 2 a 8 con Shikake-waza in Ji-geiko.

Ciò che è importante qui è comprendere l'idea fondamentale di Oji-waza. Non dovete aspettare che l'avversario vi attacchi per poi rispondere. Dovete attirare l'opponente in una posizione in cui desiderate che egli attacchi. Sarebbe troppo tardi eseguire con successo una Oji-waza se voi aspettaste solamente l'attacco dell'avversario. Dovreste provare a mostrare all'opponente il vostro spirito di attacco senza arrestare il lavoro dei piedi ed il movimento della Shinai ed attirarlo in una posizione dove voi desiderate che egli attacchi. Alcune persone pensano che la ragione per cui non riescono a fare Oji-waza sia dovuta alle loro tecniche (movimento e forma). Ciò che dovrebbe essere considerato tuttavia è se voi stiate provando ad attirare l'opponente ad attaccarvi. A questo livello, non è necessario essere in grado di eseguire Oji-waza senza pensare, sebbene voi siate incoraggiati a farlo in Ji-geiko, mantenendo l'idea fondamentale per una Oji-waza di successo nella vostra mente.

3.3 4° Dan - 5° Dan

Kendo-ka che raggiungono questo livello sono chiamati senior o Senpai. Ci si aspetta che i Kendo-ka a questo livello abbiano sviluppato la capacità di leggere la mente degli avversari (le intenzioni), di trattare le informazioni in diverse situazioni e di prendere decisioni. Kendo-

ka a questo livello dovrebbero anche essere in grado di usare vari Waza in relazione a situazioni differenti, senza pensare. Il 4° Dan e 5° Dan è lo stadio in cui cominciare a praticare per acquisire un kendo che domini il Chu-shin (centro) degli avversari attraverso piccoli movimenti della Shinai e del corpo, attraverso il controllo dell'avversario e attraverso l'uso delle intenzioni e dei movimenti degli avversari. I Kendo-ka a questo livello dovrebbero porre maggiore enfasi sull'attacco dopo aver dominato il Chu-shin e su un controllo della Shinai e uso dei piedi in modo razionale ed economico. Ciò non significa, tuttavia, ridurre il lavoro dei piedi ed il controllo della Shinai. Dovreste cambiare gradualmente il vostro kendo da un kendo che si basa principalmente su abilità fisiche ad un kendo che controlla l'avversario attraverso piccoli movimenti e l'azione interiore del Ki. A questo livello, si raccomanda che il rapporto dell'uso di Shikake-waza rispetto a Oji-waza sia del 60% e 40%.

È importante mantenere un buon equilibrio in modo tale che vi possiate muovere in ogni direzione in modo fluido e mantenere il vostro Hikagami (parte posteriore del ginocchio sinistro) teso (non troppo, quanto basta) cosicché possiate colpire il pavimento in ogni momento senza fare Tsugi-ashi (tirare in avanti il piede sinistro avvicinandolo al destro prima dell'attacco). Se tenete a mente questi punti durante Ji-geiko ma sentite crampi alla vostra gamba sinistra, allora significa che prima non avete usato correttamente la gamba sinistra e che avete iniziato ad usarla correttamente solo ora. Ciò che dovreste evitare è di sentirvi imbarazzati nell'essere colpiti dal vostro opponente, questo è dovuto al fatto di avere troppo orgoglio nell'essere 4° Dan o 5° Dan. Ci si aspetta che voi miglioriate il vostro kendo essendo colpiti in Ji-geiko. È importante non esitare nell'usare grandi Waza e usarle non appena si presenta l'occasione. Ci sono alcuni 4° Dan e 5° Dan che eseguono solo Men e non usano altri Waza. Tuttavia è ancora importante provare ad usare tutti i Waza che voi possedete, in Ji-geiko. Specialmente in Tsuba-zeri-ai, come ci sono coloro che non prestano attenzione in Tsuba-zeri-ai e perdono la loro attenzione, ed è importante mantenere una buona concentrazione e prepararsi per attaccare ogni volta che se ne ha l'occasione.

3.4 6° Dan –

Non mi è possibile descrivere come si dovrebbe eseguire Ji-geiko a questo livello poiché sono appena diventato 6° Dan. Tuttavia mi piacerebbe fare riferimento a "Michi no kaori" scritto da Masatake Sumi, Hanshi 8° Dan, e discutere su come Ji-geiko dovrebbe essere fatto a questo livello.

Kendo-ka che raggiungono questo livello sono chiamati Sensei. Sumi (2000) sottolinea che i Kendo-ka a questo livello non dovrebbero essere arroganti, ma essere modesti ed avere il desiderio di migliorare sè stessi anche se sono diventati 6° Dan. In Ji-geiko, è inutile dire che i Kendo-ka a questo livello sono tenuti a mostrare movimenti della Shinai e del corpo ancor più razionali ed economici. I Kendo-ka che hanno raggiunto il 6° Dan sono normalmente persone di mezza età o più anziani. Questo significa che le loro capacità fisiche sono inferiori

rispetto alla loro giovane età e non possono usare la Shinai e muovere il corpo velocemente come prima. È importante provare a compensare il declino delle vostre capacità fisiche grazie ad un ulteriore miglioramento dei vostri Ki e Waza. Sumi (2000) sottolinea anche che i Kendo-ka a questo livello dovrebbero provare a cambiare il loro kendo da uno in cui inizia un attacco aggressivo ad uno che attacca quando l'avversario sta per attaccare (De-bana). Egli li incoraggia anche a praticare non solamente Waza di attacco diritto, ma anche Suriage-waza, usando Tai-sabaki per movimenti laterali o diagonali. A questo livello, è ancora più importante leggere l'intenzione e il movimento degli avversari, e fare pratica reagendo correttamente rispetto a prima. Per acquisire De-bana-waza, Sumi (2000) spiega che è importante in Ji-geiko risolverlo da solo, cioè in quale situazione e come dovrete muovervi per rompere l'equilibrio degli avversari, sconvolgere l'avversario e attirare l'avversario nel punto in cui volete che l'avversario attacchi, in quanto è spesso difficile per kendo-ka a questo livello, comparati ai gradi inferiori, avere l'opportunità di ricevere informazioni dalle altre persone. È necessario riflettere sempre dopo ogni Ji-geiko su come si è praticato con l'avversario nelle fasi di attacco, difesa e contrattacco.

Per i Kendo-ka a questo livello Sumi (2000) suggerisce anche uno dei metodi per Ji-geiko. Voi decidete su un solo bersaglio che potete attaccare e su un solo Waza che potete usare. Quindi usate quel Waza contro ogni avversario e qualsiasi Waza che l'avversario sta per usare ed in ogni situazione in quel Ji-geiko (tuttavia non dovrebbe essere solamente Men!). Questo è per acquisire il "timing" di Waza che vorreste acquisire. Il modo di acquisire il "timing" di ogni Waza non dovrebbe mai essere facile. Sumi (2000, pag. 202) spiega anche che ci sono molte cose che un Kendo-ka a questo livello deve considerare, come ad esempio come voi prendete il vostro Kamae, come voi mantenete il vostro equilibrio, dove e quanto voi tendete e rilassate i vostri muscoli, come respirare e quale tipo di Shinai scegliere e così via. Alla fine, quello che egli dice ritorna agli stessi punti importanti in Kihon-geiko ed in Kata-geiko. Questo dimostra l'importanza della connessione fra Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko. Kendo richiede Shugyo lungo tutta la vostra vita. Non c'è fine o semplici punti di arrivo nel vostro allenamento. Kihon-geiko e Kata-geiko non dovrebbero essere trascurati anche se voi raggiungete alti gradi come 6° e 7° Dan. Che è altrettanto importante affrontare Ji-geiko considerando come usare Waza che noi abbiamo imparato in Kihon-geiko e Kata-geiko.

4. Sommario

Finora l'importanza della connessione fra Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko, e come e Ji-geiko dovrebbe essere affrontato ad ogni livello è stato discusso. Nel prossimo articolo, tuttavia, quale atteggiamento dovrebbe essere tenuto in Ji-geiko e come affrontare Ji-geiko con differenti tipi di avversari sarà discusso e si daranno esempi di come affrontare Ji-geiko

con i gradi inferiori, i gradi superiori, con i pari grado, con qualcuno più anziano, con donne e così via.

Riferimenti

The All Japan Kendo Federation (Zennihon Kendo Renmei). (2000) Japanese-English Dictionary of Kendo, Tokyo: Sato-Inshokan Inc.

Sumi, M. (2000) Michi no Kaori. Tokyo: Taiiku & Sports Publishing. Co., Ltd.

Tomiki, K. (1991) Budo Ron. Tokyo: Taisyu-kan Publishing Co., Ltd.

ATTITUDES TO JI-GEIKO Part 2.

ATTEGGIAMENTI VERSO IL JI-GEIKO Parte 2.

Introduzione.

Nell'articolo precedente, ho discusso la relazione fra Ji-geiko, Kihon-geiko e Kata-geiko ed esaminato come dovrebbe essere affrontato il Ji-geiko. Ho solo menzionato in generale, come Ji-geiko dovrebbe essere eseguito ad ogni livello: elementare, intermedio, avanzato. In questo articolo mi piacerebbe discutere su come si debba affrontare Ji-geiko quando ci si confronta con diversi tipi di Kendo-ka, concentrandosi su quanto segue: Ji-geiko con i Seniors, con qualcuno più giovane di noi, dello stesso livello, più vecchio o di sesso opposto.

1. Ji-geiko con i Seniors

Ciò che dovrebbe essere menzionato, in primo luogo, è cercare di realizzare Sho-dachi (il primo taglio) non importa con chi voi stiate facendo Ji-geiko. Indipendentemente dalla differenza di grado o di esperienza.

Ji-geiko dovrebbe iniziare con Ippon Shobu giocato sul serio in una situazione di pari al cinquanta e cinquanta, con la filosofia che non esiste una seconda "chance" in un duello con spade vere. È importante comprendere questa filosofia in Kendo come Budo, e provare ad ottenere uno Sho-dachi di successo utilizzando tutte le tue abilità al massimo.

Dopo aver attaccato e difeso Sho-dachi, in questo Ji-geiko con un Senior, vi consigliamo quindi di concentrarvi principalmente su Shikake-waza. Tuttavia, questo non significa semplicemente attaccare a caso contro i seniors. Se siete di grado basso come Ikkyu e Shodan, è importante tentare di rompere il Chu-shin (centro) dei seniors facendo miglior uso dei vostri piedi, Shinai e movimento del corpo. È anche importante non aver paura di essere

evitati e contrattaccati, e non smettere di attaccare nel mezzo della vostra azione, ma cercare sempre di completare il vostro attacco. Dovreste sviluppare vari modi di Shikake-waza evitando o attendendo l'attacco: Dehana-waza e Uji-waza, ripetutamente. Tuttavia, non è redditizio per voi essere colpiti a causa dell'attesa che il senior attacchi. Provate ad usare tutti i Waza che avete e date il 100 per cento dello sforzo. Sumi (2000) sottolinea che i giovani dovrebbero focalizzarsi solamente su Shikake-waza e provare a fare Ji-geiko che fa consumare tutta la loro energia in 5 minuti quando fanno Ji-geiko con un senior.

Se voi siete 2° Dan, 3° Dan o 4° Dan, dovreste concentrarvi di più a sviluppare un modo di dominare il Chu-shin usando meno il lavoro dei piedi ed il movimento della Shinai contro i seniors. È importante tentare di dominare il Chu-shin, usando vari modi e non solo attraverso la solita strada. Ma è ancora importante cercare di colpire completamente senza paura del contrattacco del senior.

Riassumendo questa sessione: qualunque sia il vostro grado, è importante concentrarsi sul vostro Shikake-waza quando fate Ji-geiko con un senior. Dopo aver fatto Ji-geiko con loro, riflettere sempre su come il vostro Seme ha lavorato contro di loro e cosa voi dovete fare quando farete Shikake-waza nel prossimo Ji-geiko.

2. Ji-geiko con gli Juniors

Non c'è più bisogno qui di sottolineare l'importanza di Sho-dachi. Quello che dovreste considerare quando fate Ji-geiko con un Junior, è di non scadere in un Ji-geiko in cui l'unica intenzione è di ottenere soddisfazione semplicemente colpendoli. Le persone tendono a sentire che vogliono impressionare altre persone che stanno guardando il loro Ji-geiko. Tale vanità dovrebbe essere severamente ammonita. Dal punto di vista di mostrare responsabilità come senior, voi avete la responsabilità di sviluppare le abilità degli juniors facendo loro comprendere i loro punti deboli, colpendoli in quel momento di debolezza, ma anche lasciando che i loro fusti di forza vengano fuori, colpendovi durante il Ji-geiko. Questo tipo di Keiko viene chiamato Hikitate-geiko (All Japan Kendo Federation, 2000) ed è uno dei più difficili Keiko da fare in Kendo. Gli Juniors perderanno il loro entusiasmo e la loro concentrazione se i seniors continuano solamente a colpirli per la loro propria soddisfazione o se l'occasione del colpo è troppo ovvia. Per consentire al junior di migliorare, ci si aspetta che l'anziano esegua come se il suo livello di abilità fosse 0.5 Dan più alto rispetto al junior e che sia concentrato al 100 per cento quando li affronta. Il senior dovrebbe contrattaccare quando il junior realizza un attacco senza prima fare un Seme efficace, e quando non ci fosse una chiara opportunità, ma lasciandoli colpire quando loro eseguono l'attacco dopo aver fatto un buon Seme e quando c'è una buona opportunità. Il senior dovrebbe incoraggiare il junior ad afferrare ed a comprendere la corretta opportunità per colpire, anche se questo è Hikitate-geiko. Ci si aspetta anche che i seniors incoraggino gli juniors a capire

l'importanza di mantenere la concentrazione attaccando se il junior ha un vuoto di attenzione dopo il suo attacco.

C'è un detto che spiega come un senior dovrebbe affrontare un Ji-geiko con un Junior: Ware igai mina shi nari (ognuno è un insegnante). Cioè, c'è sempre qualcosa da imparare attraverso Ji-geiko, non importa con chi lo stiamo facendo. Abbastanza spesso si sente: io sono il più alto in grado nel mio Dojo e non ho nessuno che mi insegni - Questo non è vero. Dipende dal modo in cui voi pensate. Tenete a mente che potete imparare molte cose da chiunque con cui voi stiate facendo Ji-geiko. Spesso è dato per scontato che i seniors possano colpire facilmente gli juniors in Ji-geiko, così per il vostro ulteriore miglioramento, voi non dovrete solamente concentrarvi sul colpire ma affrontare Ji-geiko con un compito chiaro, oppure dandovi un handicap in questo Ji-geiko con gli juniors. Tuttavia, non dovete attenervi a una forma di Ji-geiko ove anche voi vi concentrate esclusivamente su una tecnica come il men, ma avere idee chiare sulla distanza e sull'opportunità. Come dare a voi stessi un handicap, è anche molto importante per studiare come eseguire in condizioni avverse. Per esempio, osare schermare in Chika-ma in Ji-geiko contro qualcuno più piccolo di voi e cercare una possibilità di Dehana-waza (invece di aspettare dovrete provare ad adescare il vostro avversario sull'obbiettivo che volete che egli attacchi).

Mi piacerebbe ripetere il punto che i seniors non devono cadere in un Ji-geiko in cui lo scopo è di ottenere soddisfazione solamente colpendo più volte di quanto non faccia l'avversario.

3. Ji-geiko con qualcuno dello stesso grado.

Ji-geiko con qualcuno dello stesso grado vi dà una grande opportunità di riflettere sul vostro progresso e sui frutti dei vostri sforzi. Questo è anche meglio se entrambe siete circa della stessa età. È molto importante per voi conoscere qualcuno dello stesso livello e di una età simile, e di fare Ji-geiko con loro. È abbastanza normale non volere essere colpiti dal vostro rivale, ma è abbastanza importante avere un atteggiamento in cui voi provate a mostrare il vostro miglior kendo, non importa quello che accade. Dopo esser stati colpiti, le persone tendono a provare a restituire l'attacco prima di fare abbastanza Seme. È importante controllare questa sensazione e provare a cominciare di nuovo con prendere e riprendere Chu-shin. Facendo Ji-geiko con qualcuno dello stesso livello, dovrete confrontare come il vostro Seme e Waza (che ha funzionato contro gli juniors) funziona contro qualcuno dello stesso grado e se c'è qualcosa che il vostro rivale ha e voi non avete e viceversa. Ci si aspetta che tutte le persone dello stesso livello proveranno ad allenarsi più duramente al fine di migliorare in uno spirito di cooperazione e di amicizia nel percorso di Shugyo in Kendo.

4. Ji-geiko con gli anziani

Qui viene considerata la differenza di età piuttosto che la differenza di grado. Questa sezione tratta l'atteggiamento in Ji-geiko con qualcuno più anziano. È rigorosamente proibito fare in

modo potente Tai-atari e Tsuki ad una persona anziana in Ji-geiko. Tuttavia ci sono forse persone anziane che sono più alte di voi e hanno maggiore forza di voi. In tal caso, potrebbe andare bene, in una certa misura, usare la vostra forza e il vostro peso contro di loro. Se questo non è il caso, allora, il contatto fisico diretto con Seme e Waza che si basa troppo sulla forza dovrebbe essere limitato. Questo non significa trovare scorciatoie od espedienti nel Ji-geiko. È ancora importante provare a completare il tuo colpo e colpire ancora in risposta al tuo avversario quando il suo primo attacco è inadeguato (ma senza Tai-atari o basandosi su un potere fisico). Spetta a voi di decidere se potete avere un Ji-geiko valido con una persona anziana nonostante la differenza di età.

Kendo-ka anziani che hanno una grande esperienza potrebbero non essere in grado di usare molti tipi di Waza e la loro velocità e potenza potrebbero essere inferiori, ma essi hanno una eccezionale abilità nel leggere la situazione (l'intenzione del loro opponente, movimenti, Waza, ecc.). I Kendo-ka anziani sono modelli di una partecipazione permanente in Kendo. Osservando in particolare Kendo-ka anziani di alto livello fare Ji-geiko e anche affrontarli in Ji-geiko, riceveremo molti consigli su come noi dovremmo affrontare Kendo, proprio come loro, noi saremo in grado di apprezzarlo durante la nostra vita.

5. Uomini che fanno Ji-geiko con donne.

Nel caso di uomini che fanno Ji-geiko con donne, Tai-atari e l'uso di Waza che si basano troppo sulla potenza fisica dovrebbero essere contenuti. Gli uomini non dovrebbero cadere nell'abitudine di avere paura di essere colpiti da una donna o di essere frustrati qualora non riusciate a colpire come vorreste. Questo vi fa colpire ignorando le opportunità, differenze di fisico e di forza fisica. Questo è il peggior tipo di kendo, perché questo dimostra assenza di rispetto per il vostro avversario e non crea nulla fra di voi, anche se voi siete in grado di colpire il vostro avversario facendo un tale kendo nel Ji-geiko. Il vostro avversario non è un avversario da distruggere, piuttosto siete partners, dovrete aiutarvi l'un l'altro a crescere insieme attraverso un duro lavoro in Shugyo. Può essere abbastanza spesso il caso che voi siate molto più alti quando fate Ji-geiko con donne o juniors. Questa è una buona opportunità di fare Ji-geiko in Chika-ma. (se c'è una differenza di statura fra due kendo-ka, chi è più alto normalmente si sente stretto e a disagio in questa distanza ravvicinata). Gli uomini dovrebbero capire che fare Ji-geiko con donne è una buona opportunità di imparare come fare (senza basarsi troppo sulla forza fisica) a duellare in Chika-ma. Inoltre, grazie al Ji-geiko con donne, gli uomini possono anche praticare come acquisire il timing di Debana-waza che coglie il momento in cui il vostro avversario entra ad una corta distanza.

6. Donne che fanno Ji-geiko con uomini.

Spesso si pensa che la maggior parte delle donne trovi difficile fare Ji-geiko come vorrebbe con uomini di maggior stazza e maggior statura. Il solo pensiero di attacchi potenti portati da

uomini ben piazzati può spaventare. Tuttavia, ognuno ha un punto debole, per esempio: forse una distanza alla quale loro si sentono a disagio nel combattere, o un tipo di opponente che trovano scomodo da affrontare. Questo si applica non solamente alle donne ma a tutti i Kendo-ka. Evitare di affrontare persone per voi difficili da gestire in Ji-geiko non è una soluzione. Rimarrà un vostro problema. Se sono difficili da gestire in Ji-geiko, si suggerisce che voi dobbiate provare a fare Ji-geiko con loro più che con altri e provare a superare questa debolezza attraverso l'essere colpiti ancora e ancora e cercare una soluzione.

Se trovate persone così difficili da gestire, allora loro sono quelle con le quali voi avreste maggiormente bisogno di fare Ji-geiko, in modo da superare la vostra paura e il vostro problema. Generalmente le persone di grande statura non sono brave a combattere in Chika-ma perché è troppo ravvicinato per loro il calciare il pavimento con il loro piede sinistro ed esse si sentono ristrette in questa posizione. Il punto importante tuttavia è come raggiungere Chika-ma, dato che è una distanza vantaggiosa per voi. Se voi cercate di raggiungere Chika-ma semplicemente facendo passi in avanti, il vostro avversario proverà a fare un attacco Debana. È importante tuttavia elaborare vari modi di guadagnare Chika-ma da direzioni differenti. Nel caso in cui il vostro avversario viene ad attaccare prima di voi, verrete rovesciati se solo controllate il loro attacco e Tai-atari. È importante tuttavia, acquisire Ashi-sabaki e Tai-sabaki che vi permetta di evitare il forte contatto fisico diretto (usando il movimento del corpo).

Mi piacerebbe qui aggiungere una parte del consiglio. Sfortunatamente a volte si sente che ci sono uomini che si comportano in Ji-geiko come se essi cercassero di picchiare le donne. Così come questa è una cattiva attitudine nel Ji-geiko, non c'è nulla che si possa imparare da quelle persone. È fortemente raccomandato che voi fermiate il Ji-geiko immediatamente se scoprite che il vostro avversario è una persona di quel tipo, o che voi vi rifiutate di fare Ji-geiko con loro se vi viene chiesto.

7. Ultime parole

Quello che ci si deve aspettare da tutti i Kendo-ka quando fanno Ji-geiko, è che voi facciate sentire al vostro avversario il desiderio di rifare Ji-geiko ancora con voi. Mi farebbe grande piacere se questo articolo ed il precedente, che hanno riesaminato la relazione fra Kihon-geiko, Kata-geiko e Ji-geiko e come Ji-geiko dovrebbe essere affrontato, vi diano qualcosa di utile nel vostro Shugyo di Kendo ora e nel futuro.

Traduzione di Marco Tonegato, novembre '18

Riferimenti

The All Japan Kendo Federation. (2000) Japanese-English Dictionary of Kendo, Tokyo: Sato-Inshokan Inc.

Sumi, M. (2000) Michi no Kaori. Tokyo: Taiiku & Sports Publ. Co., Ltd.