

Il Kendo

Scritto da Administrator

Martedì 12 Ottobre 2010 08:47 -

剣道



Kendo, "Il cammino della spada", esprime l'essenza delle arti di combattimento giapponesi. Dal suo primo governo, durante il periodo Kamakura (1185-1233), l'utilizzo della spada, insieme all'equitazione e il tiro con l'arco, sono stati tra i maggiori interessi nella preparazione militare dei diversi clan che si contendevano il territorio. Il kendo si sviluppò sotto una forte influenza del buddismo zen, per cui il samurai sentiva l'indifferenza della propria vita nel bel mezzo della battaglia, la quale era considerata necessaria per la vittoria nei combattimenti individuali (si veda il concetto buddista della realtà illusoria della vita e della morte). A partire da quei tempi molti guerrieri sono stati rappresentati nella pratica del kendo, gli stessi che costituirono le prime scuole tra cui Itto-Ryu (scuola della spada unica) e il Muto (scuola senza spada). Oggi al posto delle katane si usano delle spade di legno i bokken per i 'kata' mentre per gli esercizi comuni si usano gli shinai (fatti in bambù) e si indossano delle solide armature.



Concetti come il Mushin o "mente vuota" sono diffusi dal buddismo zen e sono l'essenza del kendo. Fudoshin o "mente impassibile" sono concetti attribuiti al dio Fudo Myo-Ō (Acala), uno dei cinque "re della luce" nel buddismo shingon. Nel 1920, la Dai Nippon Butoku Kai (大日本武徳会, l'organizzazione promotrice della fondazione giapponese di arti marziali) ne ha cambiato nome da Gekiken (剣剣, spada che colpisce) in Kendo. Regole [modifica] Bokken Si pratica

Il Kendo

Scritto da Administrator

Martedì 12 Ottobre 2010 08:47 -

indossando un'armatura (bogu) costituita da men (a copertura di testa, viso, spalle, gola), dō (corpetto rigido), tare (intorno ai fianchi), kote (guanti rigidi), tenogui (fazzoletto che viene legato alla testa prima di indossare il men). La classica sciabola (katana) è stata sostituita dal bokutō (detto anche bokken), usato solo per una serie di dieci esercizi, i kata, che racchiudono l'essenza del kendō, e dallo shinai, una spada costituita da quattro listelli di bambù uniti dal manico di pelle (tsuka), che è usata per il combattimento vero e proprio (jigeiko). In un combattimento, è lecito colpire a men, kote, dō o tsuki (gola), e la vittoria è data al primo che realizza due colpi convalidati dagli arbitri.



Complessi sono gli influssi religiosi e le tradizioni giapponesi nella pratica e nella gestualità: il kendō non è visto come una tecnica di combattimento, ma come un percorso di crescita personale; in questo senso, si dice che il kendōka (colui che pratica il kendō) deve essere grato al compagno che lo colpisce perché gli mostra i suoi punti deboli, e deve colpire con spirito di generosità. La pratica si svolge all'interno di un dōjō, un'ampia stanza con pavimento ricoperto di parquet; solitamente si inizia e finisce sempre con il triplice saluto (al dōjō, ai compagni e al maestro), c'è un breve riscaldamento che coinvolge tutte le catene muscolari e poi si passa allo studio delle tecniche vere e proprie per poi, alla fine, passare alla pratica del jigeiko. Vi sono gare di kendō, dirette da tre arbitri che assegnano i colpi secondo la filosofia del ki-ken-tai-icchi (気剣体一致): spirito, spada e corpo devono essere nel colpo un tutt'uno armonico affinché questo possa essere considerato valido. Allo scopo di valutare la presenza del ki, dello spirito, nel colpo, è stata introdotta la regola che impone a chi colpisce il kiai, un grido di concentrazione, al momento del colpo. Vi sono campionati italiani, europei, mondiali, ma non è sport olimpico, poiché la federazione giapponese non ha ancora preso decisioni in tal senso, anche se ci sono alcune federazioni che spingono perché il kendo diventi sport olimpico. Il kendō, insieme allo iaidō ed al jōdō afferisce alla Zen Nippon Kendō Renmei (全日本剣道連盟), associazione giapponese che ne promuove lo sviluppo a livello mondiale.