

APPUNTI SULLE TECNICHE DI BASE DELLO IAIDO

Le guardie

KAMAE

Posizione di guardia che non si limita alla posizione della spada, ma coinvolge tutta la postura e uno stato di "attenzione" verso l'esterno che consenta di fronteggiare con efficacia la situazione.

Cinque sono i principali kamae: chudan no kamae, jodan no kamae, gedan no kamae, asso no kamae e waki no kamae o wakigamae.

In tutte le posizioni di kamae occorre impugnare correttamente la spada facendo attenzione ad avere una presa morbida delle dita ed a non "strangolare" la tsuka, mantenendo rilassata la muscolatura delle spalle e delle braccia.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

Avere un errato angolo tra avambraccio e tsuka, irrigidire i muscoli e stringere troppo la tsuka.

CHUDAN NO KAMAE

Guardia media con la spada puntata in avanti con angolazioni variabili dalla posizione orizzontale alla lama puntata agli occhi dell'avversario.

Chudan classico dello iaido prevede che la lama sia orizzontale, o meglio che sia orizzontale la linea teorica che unisce l'abaki al kissaki.

L'impugnatura è "morbida" ed avambraccio e tsuka formano un angolo di 45°. I polsi sono leggermente ruotati all'interno.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

la lama non è orizzontale ed i polsi sono aperti.

L'avambraccio non è a 45° con la tsuka.

JODAN NO KAMAE

Guardia alta con la spada brandita sopra la testa.

A seconda che in questo kamae si mantenga avanti il piede destro o il sinistro, si ha migi-jodan o hidari-jodan.

In migi-jodan, jodan destro, la lama rimane centrale. La spada viene semplicemente portata sopra la testa da chudan no kamae usando solo le spalle e mantenendo inalterata la geometria di gomiti e polsi.

Il corpo rimane frontale.

La mano destra dovrà essere sulla verticale della testa mentre la sinistra si posizionerà davanti alla fronte ad un pugno circa di distanza.

La lama avrà un'inclinazione all'indietro di 45°.

In hidari-jodan, delle due, è guardia jodan più utilizzata nello iaido.

La posizione di braccia e l'inclinazione della lama è identica alla precedente con due sole varianti: la mano sinistra invece che rimanere su una posizione centrale si sposta sulla verticale dell'occhio sinistro, il corpo, anche e spalle, ruota leggermente portando indietro la spalla destra ed aprendo, di conseguenza il piede destro.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

la punta è troppo alta e la lama risulta quasi verticale, oppure, all'opposto, la punta è bassa e la lama è troppo vicina all'orizzontale.

Visto il kamae frontalmente, la punta della spada esce dalla sagoma del corpo.

I gomiti vengono allargati o troppo tesi.

Le mani sono troppo vicine alla testa.

ASSO NO KAMAE

La spada viene portata con la tsuba all'altezza e ad un pugno di distanza sul lato destro della bocca.

La lama è inclinata all'indietro di 45° ed il tagliente è orientato verso l'avversario.

La spalla destra è arretrata per cui risultano leggermente ruotate le anche ed il piede destro. I gomiti "cadono" con naturalezza.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

Il corpo rimane frontale, la lama è troppo o troppo poco inclinata, i gomiti vengono sollevati.

GEDAN NO KAMAE

Guardia bassa, la lama rimane centrale, ma scende sotto l'orizzontale fin sotto l'altezza del ginocchio.

La postura è uguale a quella di chudan no kamae.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

La punta della spada è troppo alta.

WAKI NO KAMAE

Il corpo è ruotato di quasi 90° con la spalla destra dietro.

La spada, portata soprattutto dalla mano sinistra, è nascosta all'avversario dal corpo.

La punta della spada è sotto l'altezza del ginocchio con hasugi a 45° verso terra.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

La punta della spada è troppo alta.

Estrarre e tagliare

SAYABIKI

Il corretto uso della mano sinistra è fondamentale in tutte le azioni dello iaido ed è uno degli elementi più ostici da acquisire per un principiante. Sayabiki significa muovere all'indietro la saya, fondamentale durante un'estrazione o il noto ed ancor più se si vuole effettuare un corretto sayabanare.

Nell'effettuare sayabiki la mano sinistra deve scorrere all'indietro lungo l'obi senza perdere il contatto col corpo. Se sayabiki è finalizzato a ottenere sayabanare, la mano sinistra deve anche dare al koiguchi la corretta angolazione in modo che estraendo e tagliando la lama abbia il corretto hasugi.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

*Si estrae senza muovere la saya o la si fa arretrare staccandola dal corpo.
Si usa la mano destra per dare l'angolazione del taglio durante l'estrazione.*

SAYABANARE

"Sfoderare tagliando" è uno dei punti principali dello iaido in base al quale il taglio parte da dentro la saya.

Sayabanare è proprio il momento del distacco lama-saya in cui il boshi ruota nel koiguchi, le dita della mano destra fanno partire la punta, la mano sinistra esegue sayabiki, le spalle si aprono ed il taglio fluisce.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

Si estrae e poi si fa partire il taglio.

FURIKABURI

é l'azione di portare la spada sopra la testa prima del taglio, questa varia in funzione dell'azione che l'ha preceduta, ma alcuni principi sono comuni. Le mani durante furikaburi non passano davanti alla faccia precludendo la vista dell'avversario. Il tragitto della spada è sempre quello più diretto e

che non necessita di "ricaricare", al termine del furikaburi la punta della lama non deve essere sotto all'orizzontale, tra furikaburi e successivo taglio deve esserci continuità.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

La punta è sotto all'orizzontale.

TAGLIARE

Molti sono i tipi di taglio, orizzontali, diagonali, verticali, a due o una mano, ma comunque siano hanno in comune il fatto che a tagliare deve essere il monouchi.

Per questo la prima cosa a muoversi della lama deve essere la punta.

Questo si ottiene con una corretta chiusura delle dita ed un corrispondente corretto movimento del corpo.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

Si muove prima la tsukagashira e poi il kissaki.

Chiburi e noto

CHIBURI

Azione che può essere sia finalizzata alla pulizia della lama, a sgrondare il sangue, dopo un taglio sia alla semplice espressione di zanshin prima di rinfoderare.

In seitei iai si distinguono tre tipi principali di chiburi:

o-chiburi, grande chiburi, nelle tre varianti da chudan, da jodan e da asso, ko-chiburi o yoko chiburi, piccolo chiburi laterale.

chiburi di soete tsuki (9.no kata).

ERRORI PIÙ FREQUENTI

*La punta della spada apre verso l'esterno a destra.
é errata l'angolazione della spada a fine chiburi.*

O-CHIBURI

Da chudan (posizione a fine kirioroshi) la lama ruota lungo il suo asse longitudinale in senso orario, la mano sinistra va al fianco, quindi parte il kissaki verso l'alto mentre il braccio destro si distende fino ad essere disteso orizzontale (la mano destra è al limite del campo visivo).

Si piega il gomito portando la mano destra alla tempia, il kissaki rimane alto, la tsukagashira è all'altezza dell'occhio destro.

Parte la punta in un taglio kesa, da sinistra verso destra, mentre la mano destra si abbassa. Alla fine dell'arco la lama si blocca con un angolo di 45° sull'orizzontale.

La stessa dinamica di queste due ultime azioni si realizza da asso no kamae e da jodan no kamae.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

Durante la salita e l'avvicinamento alla tempia la punta della spada è troppo bassa.

La lama "sbandiera" nel passaggio da braccio teso orizzontale a mano destra vicino alla tempia. A fine chiburi la lama non è a 45° (in genere la punta è troppo alta) e la punta della spada apre verso l'esterno a destra. Mano destra e sinistra non sono alla stessa altezza.

KO-CHIBURI

Da chudan (posizione a fine kirioroshi) la lama si sposta a destra tutta assieme, come se scorresse su un piano orizzontale, senza arretrare.

Il polso non cambia la sua geometria per cui alla fine dell'azione il tagliente risulterà leggermente inclinato verso terra.

L'asse longitudinale della lama risulterà quasi orizzontale con la punta di pochi centimetri più bassa dell'abaki.

Il chiburi del 9.no kata di seitei può essere assimilato a ko-chiburi ma l'asse longitudinale della lama è più inclinato verso il basso con una angolatura intermedia tra i 45° dell'o-chiburi e quella del ko-chiburi.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

La punta della spada apre verso l'esterno a destra.

Nel portare la spada a destra tsuka e kissaki non si muovono assieme.

La mano destra arretra e/o non mantiene la stessa altezza della sinistra.

NOTO

Portare la saya col koiguchi al centro del nostro corpo avendo cura che sia il koiguchi che la saya stessa siano orizzontali.

Ad un livello più avanzato, avendo cura di mantenere la saya orizzontale preparare il koiguchi con una inclinazione di 45° circa, ruotando la mano sinistra in senso orario.

Aver cura di portare la spada vicino alla saya mantenendo la lama orizzontale.

Accertarsi che spada e saya s'incontrino nell'area dello tsubadome al centro del corpo.

Nel fare noto la mano sinistra dovrà fare sayabiki arretrando con un movimento curvilineo in modo da non staccarsi dal corpo. Il mignolo rimane sempre in contatto con l'obi e gli hakamahimo.

La mano destra dovrà invece muoversi con moto rettilineo sia nella fase di allontanamento che in quella di rinfoderamento senza rotazioni, con una inclinazione di circa 45° rispetto al nostro asse centrale.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

Eseguire noto col kojiri della saya che punta verso il pavimento rompendo l'allineamento orizzontale saya-lama.

Staccare la mano sinistra dal corpo per fare sayabiki.

Ruotare in avanti la mano destra mentre si rinfodera.