



RYŪSHIN SHŌCHI RYŪ

VADEMECUM

A cura di Daniel Leclerc

Traduzione dal francese di Patrizia Claut Vecchiet

Aggiornato al 1/12/2014



IAI JUTSU

I FONDAMENTALI
(reishiki, kamae, tenkū no tachi)

I WAZA

REISHIKI

Il Reishiki non è considerato fondamentale per la scuola. Ma ne proponiamo comunque le sequenze fotografiche :

- di inizio e fine lezione,
- di tō-rei in piedi.

NB : Contrariamente a molti altri stili, il Ryū non fa differenza fra il saluto alla spada eD al kamiza cioè, in entrambi i casi, si appoggiano prima la mano sinistra e poi la destra quando ci si inchina. Nel momento di risalire la mano sinistra lascia il tatami per ultima.

REISHIKI DI INIZIO LEZIONE

Posizione di fronte al kamiza: corpo in shizen-tai, spada in sagetō.



- 1) All'ordine dell'assistente : « SEIZA »,
prendere la posizione indicata.



- 2) Appoggiare la spada davanti
come mostrato,



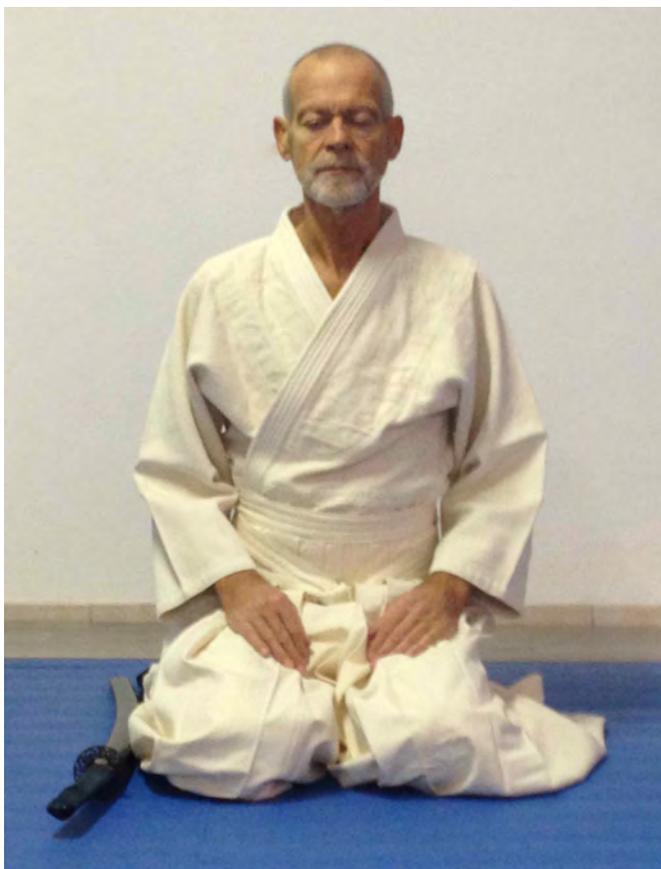
- 3) portare la spada a destra del corpo, tsuba all'altezza del ginocchio, ha all'interno.



- 4) L'insegnante è rivolto al kamiza.
All'ordine dell'assistente: « SHINZEN NI : REI ! », salutare.



- 5) L'insegnante si rivolge dunque allo shimoza e, agli ordini dell'assistente :
« SENSEI NI : REI ! » e
« OTAGAI NI : REI ! »,
ripetere il saluto.
Infine tornare in seiza.



A fine lezione, l'insegnante è subito rivolto al shimoza e la sequenza degli ordini diventa :
« SENSEI NI : REI ! »
(insegnante rivolto al shimoza)
« SHINZEN NI : REI ! »
(insegnante rivolto al kamiza)
« OTAGAI NI : REI ! »
(insegnante rivolto al shimoza)
Infine, eseguire tō-rei di fine lezione.

TŌ-REI DI INIZIO LEZIONE

Senza distogliere il metsuke, prendere il sago e la spada con la mano destra e portarli verticalmente davanti a sé con lo ha rivolto verso il corpo. Eseguire poi la sequenza mostrata.





TŌ-REI DI FINE LEZIONE

Riprendere la posizione seiza come mostrato.



Quindi, senza distogliere il metsuke, ripetere il saluto di inizio lezione. Riprendere infine la spada ed eseguire la sequenza mostrata.



TŌ-REI IN PIEDI

Senza distogliere il metsuke, eseguire la sequenza mostrata.





Per riprendere la posizione iniziale, ripetere la sequenza di gesti a ritroso.



KAMAE

Considerazioni Generali :

Sensei ci ha sempre fatto ripetere i kamae con la spada.

Tutti i kamae prevedono che il corpo sia in posizione iaigoshi (la gamba sinistra avanti di un passo rispetto alla destra, peso in avanti, ginocchio destro in linea con l'alluce del piede destro, piedi alla larghezza delle spalle, tronco verticale).

I due kamae principali sembrano essere tombo e seigan. Gli altri compaiono sporadicamente nei waza (manji in yari otoshi o rentatsu shoden, waki in inazuma, gedan in iwakuzure, ecc.)



LA SEQUENZA DEI KAMAE

構え

Da iaigoshi:
estrarre la spada
(tenkū no tachi shin)



e fare un passo avanti prendendo :

SEIGAN

正眼



Sul posto, cambiare in :

GEDAN

下段



Sul posto, cambiare in :

JISURI GEDAN

地擦り下段



Riprendere seigan,
avanzare di un passo prendendo :

JÖDAN

上段



Sul posto, cambiare in :

TOMBO

蜻蛉



Sul posto, ruotando verso destra
le spalle e mantenendo le anche frontali,
cambiare in :

MAKI TOMBO

巻き蜻蛉



Sul posto, ritornare a
tombo e cambiare in :

WAKI

脇



Riprendere seigan;
avanzando di un passo
cambiare in :

IN

陰



Ritornare a seigan
indietreggiando di un passo.
Cambiare la mano destra
in sakate e,
senza avanzare, cambiare in :

YŌ

陽



Riprendere seigan e
riportare la mano destra in honte.
Avanzando di un passo,
portare la mano sinistra
come mostrato.

MANJI

卍



Riprendere seigan arretrando di un passo, fare chiburi e nōtō.

TENKŪ NO TACHI

shin - gyō - sō

Considerazioni Generali :

Nukitsuke e nōtō si eseguono senza fare sayabiki e, per nōtō, solo il monouchi è in contatto con le dita posizionate attorno al koiguchi.

TENKŪ NO TACHI è l'esercizio base della scuola per quanto riguarda lo iai, nonché l'unico mezzo didattico a disposizione per perfezionare nukitsuke e nōtō. Nulla comunque vieta al praticante di creare variazioni, come compiere il movimento nelle 4 direzioni o variare i tagli, ecc.

TENKŪ NO TACHI non è solo un esercizio pensato per migliorare la fluidità e la rapidità del nukitsuke e del nōtō, ma è inoltre concepito per allenare la coordinazione corpo - spada - respirazione.

A riguardo, Sensei ha spiegato e sviluppato a lungo la nozione di :

IKIOI.

Essa può essere paragonata al FAJING ("Esplosione di forza" : è un termine utilizzato nel Taiji quan per indicare la liberazione brutale dell'energia interna durante un contatto fisico con un avversario. Una delle caratteristiche dello stile Chen. « da wikipedia »), o al non meno famoso « musoku » della scuola di Kuroda Sensei.

Sensei definisce ikioi come : « il modo più naturale e più efficace per prendere vantaggio dal primo impulso nel movimento ». Questa esplosione di forza interviene nel momento preciso in cui la spada è stata liberata dal fodero. I movimenti della spada, del corpo e la respirazione si concentrano (fase IN) per poi esplodere con forza (fase YŌ), combinando reciprocamente i loro effetti.

Da notare che ikioi, è seguito da un leggero movimento naturale di ritorno della spada, del corpo (chū yō) e della respirazione che passa in inspirazione mentre la spada entra nel fodero.

Per aiutarci a cogliere questo momento, Sensei ci ha mostrato come praticare tenkū no tachi shin e gyō scandendo il kiai in 2 tempi : Iiiii-chiii, niii-iii, saaa-aaan, ecc...

TENKŪ NO TACHI è composto da 3 esercizi distinti:

SHIN - GYŌ - SŌ

TENKŪ NO TACHI

SHIN

Da iaigoshi, fare nukitsuke « ikioi » con una traiettoria kesa che finirà alla stessa altezza della fine del chiburi. Poi, a seguito del leggero ritorno della spada a fine taglio, eseguire nōtō orizzontalmente.

Nukitsuke e nōtō sono accompagnati da un movimento di andata e ritorno del bacino, identico a torifune undo in aikido, solo per la parte bassa del corpo.

Nukitsuke :

Mentre la spada viene estratta dal fodero, il bacino, e solo quello, arretra ed il peso si sposta sulla gamba dietro che si flette.

C'è allora inversione della posizione della parte inferiore del corpo : in iaigoshi, la gamba posteriore è tesa e quella anteriore flessa ; nel preciso momento in cui la spada è sguainata - cioè quando il bacino è completamente ritirato ed è pronto a ritornare in avanti -, la gamba posteriore è flessa e quella anteriore tesa.

Non appena la punta della spada lascia il fodero, il movimento di taglio inizia, sostenuto dall'esplosione dell'energia liberata dall'azione congiunta del movimento del bacino, che ritorna con kokyū nella posizione iniziale, spingendo il petto in avanti, e dalla contrazione dell'hara ottenuta dall'esplosione dell'espirazione (ikioi). L'ampiezza può essere esagerata per fini pedagogici ed educativi.

Nōtō :

Al contatto della spada con le dita della mano sinistra sistemate attorno al koiguchi - contatto cercato più vicino possibile al kissaki -, il bacino si ritira indietro inspirando e mentre la spada entra nel fodero - cioè nel momento preciso in cui il bacino ha compiuto il suo arretramento ma non ha ancora iniziato il suo ritorno -, esso ritorna in avanti. In questo modo, si espira al nukitsuke e si inspira all'inizio del nōtō.

In un documento che Sensei ha dato da tradurre in Svizzera ad uso notes, egli definisce i 5 principi della parte alta del corpo durante l'esecuzione di shōmen .

Yō no ugoki :	Apertura del petto e delle ascelle, portando le ascelle all'esterno e tenendo la schiena leggermente inarcata.
Yō kyoku:	Momento in cui il movimento finisce Yang e comincia Yin.
In no ugoki :	Chiusura del petto e delle ascelle, portando i gomiti verso l'interno e curvando leggermente la schiena.
In kyoku:	Momento in cui il movimento finisce Yin e comincia Yang.
Chū Yō :	Posizione verticale e rilassata.

Sembra quindi possibile estrarre i 5 principi delle parti superiore e inferiore del corpo durante l'esecuzione di un nukitsuke/nōtō :

		Parte alta del corpo	Parte bassa del corpo
n u k i t s u k e	Yō no ugoki :	Estrarre la lama dalla saya con la mano a sandwich.	Arretramento del bacino : la gamba avanti è tesa e quella dietro piegata.
	Yō kyoku:	Momento in cui la lama lascia la saya.	Momento tra la fine dell'arretramento e l'inizio del ritorno.
	In no ugoki :	Afferrare la tsuka in honte tagliando.	Ritorno del bacino in avanti ; la gamba avanti è piegata e quella dietro tesa.
	In kyoku:	Momento in cui la spada ha terminato il suo taglio.	Momento fra la fine del ritorno e l'inizio dell'arretramento.
n ō t ō	Yō no ugoki :	Portare la lama verso il koiguchi e riposizionare la mano a sandwich.	Arretramento del bacino : la gamba avanti è tesa e quella dietro piegata.
	Yō kyoku:	Momento in cui la lama sta per entrare nella saya.	Momento tra la fine dell'arretramento e l'inizio del ritorno.
	In no ugoki :	Rinfoderare completamente la lama nella saya.	Ritorno del bacino in avanti ; la gamba avanti è piegata e quella dietro è tesa.
	In kyoku:	Momento in cui la spada è rinfoderata ma pronta ad essere sguainata nuovamente.	Momento fra la fine del ritorno e l'inizio dell'arretramento.
	Chū Yō :	Ritorno rilassato alla posizione iniziale.	Ritorno rilassato alla posizione iniziale.

TENKŪ NO TACHI

GYŌ

Stesso esercizio del precedente, ma il nōtō si esegue indietreggiando di un passo. Il piede arretra nel momento preciso in cui il monouchi entra in contatto con le dita posizionate attorno al koiguchi. E' precisamente durante questo indietreggiamento che la spada entra nella saya.

TENKŪ NO TACHI

SŌ

Si tratta di TENCHI NO TACHI MAE eseguito in piedi ma ad un ritmo molto lento e con una respirazione profonda.

- Nukitsuke e kiritsuke si eseguono con una sola espirazione.
- La successiva inspirazione si ha in contemporanea col primo gesto di chiburi.
- Quindi nuova espirazione esattamente sul chiburi che finisce quando il monouchi tocca le dita della mano sinistra posizionate attorno al koiguchi.
- Nuova inspirazione all'inizio del nōtō fino al momento in cui il monouchi entra nel fodero (in sincronia con il passo indietro).
- Ritenzione del respiro il tempo di girare la spada e il fodero dall'orizzontale alla verticale.
- Espirazione da quando la lama inizia ad entrare nel fodero fino al momento della chiusura del habaki con il pollice sinistro e lo zanshin sulla tsuka, piedi uniti. (Sensei vorrebbe che noi tornassimo a piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate.)
- Nuova inspirazione riprendendo la posizione iaigoshi per iniziare il movimento seguente.

I WAZA

Considerazioni generali

- Il sayabiki è estraneo a questa scuola poiché nukitsuke e nōtō non sono ottenuti dall'azione congiunta di spada estratta e fodero spostato (cf tenkū no tachi shin). In compenso, la saya si muove seguendo lo spostamento naturale del corpo e delle anche.
- Secondo l'impostazione della scuola, tutti i waza che si praticano in seiza possono essere eseguiti in piedi e vice versa. Allo stesso modo, possono essere realizzati in tutte le direzioni.
- Nelle esibizioni, posizioni di partenza, chiburi e nōtō possono essere intercambiati. Durante la pratica, è tuttavia doveroso stare attenti ad eseguire i waza rispettando forma e modo in cui sono stati insegnati da Sensei.
- In iaigoshi si libera sempre l'habaki spingendolo con il pollice della mano sinistra.
- Il nukitsuke inizia sempre con la spada orizzontale, poi la mano destra afferra a « sandwich » la tsuka per estrarre la lama dal fodero. Il taglio si effettua portando la mano in honte nel momento in cui il kissaki è libero dal fodero.
- In morote te no uchi, il mignolo della mano sinistra non è posizionato sulla tsuka ma appena dietro il kashira.
- A parte qualche eccezione (sodesurigaeshi chūdan e shiraiito), il nōtō inizia sempre con lama e saya paralleli al suolo (ripreso la posizione della mano a « sandwich ») fino all'inserimento del monouchi nella saya, per finire verticale.
- Lo zanshin, alla fine di ogni waza, consiste nell'« accarezzare » la tsuka con la punta delle dita della mano destra dal fuchi fino al kashira sullo ha della tsuka, poi dal kashira al fuchi sul mune. (Questo gesto proviene probabilmente da un mudra della setta shingon).
- In allegato la traduzione del descrittivo consegnato da Sensei a Ginevra nel gennaio 2009.

I 5 stadi della parte superiore del corpo

Yō no ugoki: apertura del petto e delle ascelle portando i gomiti all'esterno e tenendo la schiena leggermente inarcata.

Yō kyoku: momento in cui il movimento termina Yang e inizia Yin

In no ugoki: chiusura del petto e delle ascelle portando i gomiti verso l'interno e tenendo la schiena leggermente incurvata.

In kyoku: momento in cui il movimento termina Yin e inizia Yang.

Chū Yō: posizione verticale rilassata.

descrizione	parte superiore del corpo	spostamento del peso
IPPONME (TENCHI NO TACHI MAE)		
Seiza, respirare 3 volte, mettere la mano sulla tsuba e girare la katana in posizione orizzontale.	Chū Yō	
Fare forza sulla cosce per avvicinare le ginocchia.	In no Ugoki	
Liberare la punta dei piedi, raddrizzarsi sulle ginocchia ed iniziare a sfoderare.	In no Ugoki	velocemente in avanti verso l'alto
Allungare l'avambraccio richiudendo la mano sulla tsuba e con il piede destro fare un passo energico in avanti tagliando yoko-ichimonji al livello degli occhi o del collo.	Yō no Ugoki rapide	Corto e rapido movimento da bilanciare
Leggero kime alla fine del taglio poi proseguire con la traiettoria iniziale.	De Chū Yō a Yō no Ugoki	
Nel momento in cui la spalla e il braccio destro sono allineati, ruotare la spada a 180° e prendere la posizione di furi-kaburi lasciando la spada indietro in linea con la colonna vertebrale.	Yō kyoku	
Fare shōmen (makkō) terminando con la spada parallela al suolo.	Prima In No Ugoki rapide, poi In kyoku ed in fine Chū Yō.	Corto e rapido movimento da bilanciare
Ritornare in Jōdan velocemente ma con tranquillità (sukku !) facendo un passo in avanti con il piede sinistro.	Yō no Ugoki	velocemente in avanti verso l'alto
Portare dietro il piede sinistro e prendere la posizione Seigan.	Da In no Ugoki per finire in Chū Yō.	
Chiburi (chiburui !)	Da In no Ugoki a Yō no Ugoki.	
Nōtō.	In no Ugoki.	
Ritornare in seiza.	Chū Yō	lentamente verso il basso.
NIHONME (IWAKUZUSHI 1)		
Dalla posizione seiza, mettersi rapidamente in ginocchio avvicinando le cosce e, liberando le punte dei piedi, sguainare verso l'alto.	Yō no Ugoki rapide	rapidamente verso l'alto
Katate Nuki Kesa mantenendo la velocità dello sguainare, poi girare la spada di 180°.	In no Ugoki rapide	
Senza interrompere il movimento, cambiare direzione disegnando un piccolo cerchio e tagliare a livello del collo in yoko-ichimonji avanzando con il piede sinistro e fermando il taglio all'altezza delle spalle.	Passando per In kyoku, Yō no Ugoki rapido	Corto e rapido movimento da bilanciare
Portare lo Ha verso l'alto in mezzo a Nōtō alzando il ginocchio destro.	Da In no Ugoki a Chū Yō	
Terminare il Nōtō riportando un piede verso l'altro prendendo la posizione Iaigoshi.	Chū Yō	

	技の名称	WAZA	1 DAN			2 DAN			3 DAN			4 DAN			5 DAN			
			単・權	posizione iniziale	posizione avversario	単・權	posizione iniziale	posizione avversario	単・權	posizione iniziale	posizione avversario	単・權	posizione iniziale	posizione avversario	単・權	posizione iniziale	posizione avversario	
座 り 業	天地の太刀(前斬)	tenchi no tachi (mae)		seiza	avanti													
	天地の太刀(右斬)	tenchi no tachi (migi)		seiza	destra													
	天地の太刀(左斬)	tenchi no tachi (hidari)		seiza	sinistra													
	天地の太刀(後斬)	tenchi no tachi (ushiro)		seiza	dietro													
S U W A R I W A Z A	岩崩し(1)	iwakuzushi (1)		seiza	avanti													
	岩崩し(2)	iwakuzushi (2)		seiza	sinistra → avanti													
	岩崩れ	iwakuzure		seiza	destra													
	霞	kasumi			seiza	avanti												
	暇乞い	itomagoi			seiza	avanti												
	檜落し(1)	yariotoshi (1)			seiza	avanti												
	檜落し(2)	yariotoshi (2)			seiza	avanti												
	檜落し(3)	yariotoshi (3)			seiza	avanti (saltando)												
	飛龍(1)	hiryū (1)			seiza	avanti												
	飛龍(2)	hiryū (2)			seiza	avanti (saltando)												
	鳳凰	hō-ō													seiza	avanti		
立 ち 業	稲妻	inazuma	shoden	iaigoshi	avanti (1・2・3)				chūden	iaigoshi	avanti (lettera "の")				okuden	iaigoshi	avanti	
	胴斬	dōgiri		iaigoshi	avanti (shihō*-jp)													
	袈裟斬	kesagiri		iaigoshi	avanti (shihō*-jp)													
	袈裟から胴斬	kesa kara dōgiri		iaigoshi	avanti													
	虎走り	torabashiri	shoden	iaigoshi	sinistra → destra	chūden	iaigoshi	avanti → dietro							okuden	iaigoshi	dietro → avanti	
	楯	tate		iaigoshi + haya-ashi	avanti													
	連達	rentatsu	shoden	hokō	sx → dx → avanti	chūden	hokō	sx → dx → avanti				okuden	hokō	sx → dx → avanti				
	抜討ち	nukiuchi		hokō	destra													
	両手袈裟斬	morote kesagiri					iaigoshi	avanti										
	受け流し	ukenagashi					hokō	avanti										
	小手斬	kotegiri (1)				shoden	iaigoshi	avanti (∩)	chūden	iaigoshi	avanti (∨ giro)							
	小手斬	kotegiri (2)							okuden	iaigoshi	dietro (giro)							
	龍尾	ryūbi					hokō	dietro										
	追討ち	oiuchi					kobashiri	avanti										
	白糸	shiraito					iaigoshi	avanti (shihō*-jp)										
	T A C H I W A Z A	逆手斬 (1 - 2)	sakategiri (1 - 2)							shoden	iaigoshi	avanti (senza giro)	chūden	iaigoshi	avanti (giro)			
		逆手斬 (3)	sakategiri (3)										okuden	iaigoshi	avanti (cambio mano)			
	電光	denkō							shoden	iaigoshi	avanti (giro)	chūden	iaigoshi	avanti (senza giro)				
	袖擦返し	sodesurigaeshi							shoden	iaigoshi	dietro → avanti	chūden	iaigoshi	dietro → avanti				
	乱れ虹 (1)	midareniji								hokō	dietro							
	乱れ虹 (2)	midareniji								iaigoshi	dietro							
	燕返し	tsubamegaeshi								iaigoshi	avanti							
	起仏	kifutsu								iaigoshi	avanti							
	木葉隠れ	konohagakure								iaigoshi	avanti							
	龍尾返し	ryūbigaeshi											iaigoshi	avanti				
	水月	suigetsu											iaigoshi	avanti (hasuji a dx)				
	松風	matsukaze											hokō	avanti → dietro				
	円連	enren													iaigoshi	intorno		
	信夫	shinobu													haya-ashi	avanti		
	渦巻	uzumaki													hokō	sx dx (kubikiri)		
	渦潮	uzushio													hokō	sx (tsuki) dx		
	乱舞	midaremai													hokō	(usare la saya)		
	構え	kamae	seigan (chūdan), gedan, jisuri-gedan, jōdan, tomo, makitombo, waki, in, yō, manji, tomo (hidden)															
	納刀	nōtō	nōtō① nōtō② nōtō③ nōtō④ nōtō⑤ nōtō⑥(makibadome) nōtō⑦(hidden)															

*haya-ashi: passo veloce, *hokō: camminando, *kobashiri: corsa rapida con passi piccoli, *shihō: 4 direzioni

NOMENCLATURA DEI WAZA & JUNJO

SHODAN

N°	Nomi dei waza	Posizione rispetto al Kamiza	Posizione di partenza	Numero degli avversari	Posizione degli avversari
1	(tenchi non tachi) mae	di fronte	seiza	1	davanti
2	(tenchi non tachi) migi	a destra	seiza	1	a destra
3	(tenchi non tachi) hidari	a sinistra	seiza	1	a sinistra
4	(tenchi non tachi) ushiro	dietro	seiza	1	dietro
5	iwakuzushi (1)	di fronte	seiza	1	davanti
6	iwakuzushi (2)	di fronte	seiza	2	a sinistra & davanti
7	iwakuzure	a destra	seiza	1	a destra
8	inazuma (shoden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
9	dōgiri	di fronte	iaigoshi	1	davanti
10	kesagiri	di fronte	iaigoshi	1	davanti
11	kesa kara dōgiri	di fronte	iaigoshi	1	davanti
12	torabashiri (shoden)	a sinistra	kibadachi	2	a sinistra & a destra
13	tate	di fronte	iaigoshi	1	davanti
14	rentatsu (shoden)	di fronte	iaigoshi	3	sx, dx & davanti
15	nuki uchi	di fronte	hokō	1	davanti (di lato a dx)

NIDAN

N°	Nomi dei waza	Posizione rispetto al Kamiza	Posizione di partenza	Numero degli avversari	Posizione degli avversari
1	kasumi	di fronte	seiza	1	davanti
2	itomagoi	di fronte	seiza	1	davanti
3	yari otoshi (1)	di fronte	seiza	1	davanti
4	yari otoshi (2)	di fronte	seiza	1	davanti
5	yari otoshi (3)	di fronte	seiza	1	davanti
6	hiryū (1)	di fronte	seiza	1	davanti
7	hiryū (2)	di fronte	seiza	1	davanti
8	morote kesagiri	di fronte	iaigoshi	1	davanti
9	torabashiri (chūden)	di fronte	iaigoshi	2	davanti & dietro
10	rentatsu (chūden)	di fronte	hokō	3	sx, dx & davanti
11	ukenagashi	di fronte	hokō	1	davanti
12	kotegiri (shoden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
13	ryūbi	di fronte	hokō	1	dietro
14	oiuchi	di fronte	kobashiri	1	davanti
15	shiraitō	di fronte	iaigoshi	1	davanti

SANDAN

N°	Nomi dei waza	Posizione rispetto al Kamiza	Posizione di partenza	Numero degli avversari	Posizione degli avversari
1	inazuma (chūden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
2	kotegiri (chūden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
3	kotegiri (okuden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
4	sakategiri (shoden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
5	denkō (shoden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
6	sodesurigaeshi (shoden)	di fronte	iaigoshi	2	davanti & dietro
7	midareniji (1)	di fronte	hokō	1	dietro
8	midareniji (2)	di fronte	iaigoshi	1	dietro
9	tsubamegaeshi	di fronte	iaigoshi	1	davanti
10	kifutsu	di fronte	iaigoshi	1	davanti
11	konohagakure	di fronte	iaigoshi	1	davanti

YONDAN

N°	Nomi dei waza	Posizione rispetto al Kamiza	Posizione di partenza	Numero degli avversari	Posizione degli avversari
1	rentatsu (okuden)	di fronte	hokō	3	sx, dx & davanti
2	sakategiri (chūden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
3	denkō (chūden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
4	sodesurigaeshi (chūden)	di fronte	iaigoshi	2	davanti & dietro
5	sakategiri (okuden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
6	ryūbigaeshi	di fronte	iaigoshi	1	davanti
7	suigetsu	di fronte	iaigoshi	1	davanti
8	matsukaze	di fronte	hokō	2	davanti & dietro

GODAN

N°	Nomi dei waza	Posizione rispetto al Kamiza	Posizione di partenza	Numero degli avversari	Posizione degli avversari
1	Hō-ō	di fronte	zeiza	1	davanti
2	inazuma (okuden)	di fronte	iaigoshi	1	davanti
3	torabashiri (okuden)	di fronte	iaigoshi	2	davanti & dietro
4	enren	di fronte	iaigoshi	1 finale	attorno
5	shinobu	di fronte	kobashiri	1	davanti
6	uzumaki	di fronte	hokō	2	davanti di lato sx & dx
7	uzushio	di fronte	hokō	3...	dav di lato sx & dx - dav
8	midaremai	di fronte	hokō	n...	davanti

杉野道場創立80周年記念演武大会



KEN-JUTSU

GLI EDUCATIVI DI BASE
(tandoku renshū)

GLI ESERCIZI FONDAMENTALI
(sōtai renshū)
I KUMIDACHI

GLI EDUCATIVI DI BASE (tandoku)

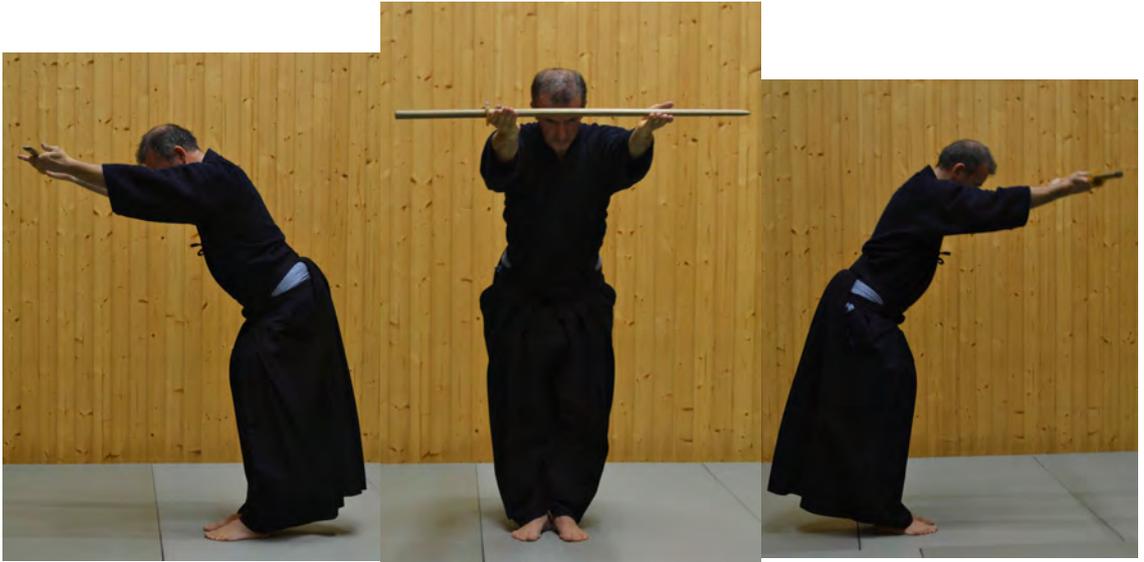
REISHIKI

Sensei ha sempre utilizzato lo stesso tō-rei in piedi per salutare la spada e il bokutō .

Il bokutō si regge in sagetō, la mano destra in honte e lo ha in omote. Viene portato poi direttamente davanti agli occhi e preso con la mano sinistra, palmo verso l'alto. Il palmo della mano destra si gira verso l'alto e il praticante saluta. Poi, il bokutō è portato simbolicamente nella cintura. Durante il saluto finale, si pone in sagetō.







Dopo ogni kumidachi omote e ura :

- uchidachi riprende la distanza,
- abbassa il bokutō in gedan,
- gira lo ha di 90° in senso orario,
- indietreggia di qualche passo (max. 3),
- riprende seigan,
- e riprende la distanza con shidachi.

Alla fine dell'ultimo kumidachi, dopo aver ripreso gedan, uchidachi fa chiburi con il pollice della mano destra sulla tsuba e nōtō.

Nel frattempo, shidachi segue uchidachi con un perfetto awase.

Inoltre, Sensei ha mostrato il reishiki da eseguire all'inizio e alla fine di ogni serie:

- uchidachi e shidachi si fronteggiano alla distanza tō-ma, il bokutō in sagetō,
- si avvicinano lentamente fino alla distanza chika-ma,
- portano il loro ginocchio destro a terra in hanmi e appoggiano in obliquo a terra il bokutō davanti a loro sul lato destro, lo ha verso l'esterno,
- dopo essersi raddrizzati, si salutano portando la punta delle dita della mano sinistra a terra e inclinandosi leggermente in avanti,
- riprendono il bokutō e tornano in piedi, l'uno di fronte all'altro,
- e la serie può aver inizio.







Esiste anche un reishiki specifico per songyo, molto simile a quello del bokutō rei ma con saya di plastica e sageo.

E' fatto presente che, normalmente, questa serie si esegue con la katana.









SUBURI

- **JŌAGE**

Shōmen, avanzando e indietreggiando, toccando le natiche con il bokutō e tagliando fino a gedan secondo i principi della scuola (vedi sotto).

Rilassare bene le spalle e respirare correttamente.

I 5 principi della parte alta del corpo

Yō no ugoki :	Apertura del petto e delle ascelle portando i gomiti all'esterno e tenendo la schiena leggermente inarcata.
Yō kyoku:	Momento in cui il movimento termina Yang e comincia Yin.
In no ugoki :	Chiusura del petto e delle ascelle portando i gomiti verso l'interno e tenendo la schiena leggermente incurvata.
In kyoku:	Momento in cui il movimento termina Yin e comincia Yang.
Chū Yō :	Posizione verticale e rilassata.





- **MAKKŌ**

Shōmen, avanzando e indietreggiando, toccando le natiche con il bokutō e tagliando fino a chūdan secondo i principi della scuola (vedi sotto).

Rilassare bene le spalle e respirare correttamente.



- TOMBO KESA

Kesa giri da tombo avanzando di un passo. Finito il taglio si riprende la guardia.



- **VARIANTE TOMBO KESA**

Come tombo kesa ma riprendendo la guardia avanzando ogni volta di un passo ; ciò permette di ripetere il gesto muovendosi (di solito si percorre il perimetro del dojo).

(Esercizio descritto da Phil Ortiz durante uno stage.)



GLI ESERCIZI FONDAMENTALI (sōtai)

I-RO-HA (l'abc)

Si tratta di uno degli esercizi fondamentali della scuola ed il praticante dovrà padroneggiarlo perfettamente. Mira a sviluppare rapidità, precisione dei tagli e delle parate, mobilità del corpo, ki-awase e ki-hazushi, tempismo e riflessi, ecc...

Si pratica in 3 forme : statico, circolare e dinamico.

QUALCHE SUGGERIMENTO

- Cominciare l'esercizio lentamente ed accelerare progressivamente.
- Al posto dei kiai, scandire ad alta voce i bersagli un attimo prima di raggiungerli: Kote, Men, Dō.
- Le parate per kote, men e dō sono differenti. Badare a riprodurle fedelmente e a non fare una parata unica per i 3 attacchi.
- Sensei insiste sul fatto che la parata non deve essere statica ma capace di assorbire il colpo in modo tale da sfruttare l'energia cinetica per contrattaccare.
- Curare particolarmente il metsuke.
- Per i principianti, è possibile praticare Iroha Uchi solamente con uno degli attacchi che potranno essere combinati in seguito.
- Sebbene questa forma non sia stata ancora praticata con Sensei, è possibile modificare la sequenza degli attacchi durante l'esercizio scandendo il nome del bersaglio prima di attaccare cosicché l'altro possa adattare subito la sua parata.

SHIKODACHI IROHA UCHI

Shidachi e uchidachi si fronteggiano alla distanza uchi-ma.

Uchidachi inizia il movimento con sen-no-maki-otoshi e taglia in kesagiri il polso (KOTE) destro di shidachi.

Shidachi para in modo appropriato e contrattacca sul polso destro di uchidachi in kesagiri.

Quest'ultimo para e contrattacca con shōmen (MEN) sulla testa di shidachi che risponde allo stesso modo.

Uchidachi para e contrattacca con kesagiri il fianco (DŌ) destro di shidachi che para e contrattacca con lo stesso movimento.

Uchidachi para e contrattacca sul polso destro di shidachi.

E l'esercizio ricomincia.

MAWARI IROHA UCHI

Stesso esercizio ma la parata si effettua spostando il piede arretrato verso sinistra e l'attacco avanzando con il piede destro in modo da girare in senso orario.

ZEN-GO IROHA UCHI

Stesso esercizio ma shidachi indietreggia parando senza contrattaccare. Dopo l'ultima parata sull'attacco « dō » di uchidachi, shidachi contrattacca potentemente cercando di entrare nel ma-ai d'uchidachi, che cerca di allontanarsi indietreggiando.

RYŪ - SŌ - ETSU

(partendo da TOMBO NO KAMAE)



RYŪ

Shidachi si avvicina lentamente a uchidachi fino a costringerlo ad attaccare. Shidachi reagisce subito tagliando il braccio.

ATTENZIONE rispettare sundome.



SŌ

Shidachi e uchidachi sono a distanza chika-ma. Uchidachi taglia kesagiri e shidachi blocca il suo movimento con un kesagiri (ha contro ha).

ATTENZIONE: il mono-uchi del bokutō di shidachi deve essere sul koshi di quello di uchidachi.

Uchidachi si ritira indietro di un passo. Shidachi lo segue e gli taglia il braccio (sundome).



ETSU

Shidachi e uchidachi sono a distanza chika-ma. Shidachi provoca l'attacco di uchidachi esponendo il gomito che uchidachi taglia. Shidachi ritira il gomito contrattaccando prontamente con un kesa di traverso al corpo d'uchidachi.

ATTENZIONE rispettare sundome.

A completamento di questi 3 esercizi, Sensei faceva lavorare un « Ryū speciale » che non ha nome preciso ma che potremmo chiamare : il DUELLO o SHŌBU.

SHŌBU

Shidachi e uchidachi sono a distanza tō-ma. Uchidachi prende l'iniziativa del duello e tenta di sorprendere shidachi con un kesa giri improvviso. Il « gioco » consiste per shidachi nel non farsi sorprendere e riuscire a tagliare uchidachi prima di subire l'attacco.

Inoltre, Sensei ha mostrato una serie di 3 esercizi chiamati TEN - CHI - JIN.

I KUMIDACHI

Ad oggi, Sensei ha mostrato 2 serie di kumidachi chiamate rispettivamente : OMOTE e URA, composti entrambi da 6 movimenti :

OMOTE

KOTE GIRI
SURIAGE SURIOTOSHI
KOTE KIRIAGE
UCHIMOMO KIRI
SEN NO KOTEDORI
MEN SURIAGE MEN

URA

KIRIOTOSHI
KOTE KIRIAGE
KATATE TSUKI
SEN NO OSAE OTOSHI
SEN NO MAKIOTOSHI
SANDAN TSUKISAKE, MAKIKAESHI GIRI

Ogni kumidachi si esegue sia a destra che a sinistra o, per riprendere la terminologia di Sensei, in omote ed in ura. Attenzione a mantenere il kamae di iaigoshi per la parte bassa del corpo.

Ha poi mostrato SONGYŌ, composto di :

- KIHON NO GOKATA (sono i 5 kumidachi che ci ha insegnato ad oggi),
- NANAUCHI FURIKAKE,
- KODACHI.

Esiste poi una parte ju-jutsu (nella quale rientra mutōdori : disarmare l'avversario).

Qui di seguito gli appunti di Sensei riguardanti il ken tradotti durante lo stage di Ginevra nel gennaio 2009.

KUMITACHI OMOTE

Uchidachi deve rimanere rilassato per poter fare sundome se shidachi sbaglia.

Movimento di UCHIDACHI

Movimento di SHIDACHI

KOTEGIRI

Shōmen (con l'intento di tagliare fino in basso) avanzando.

Uscire con un passo (a destra o a sinistra) tagliando il polso di Uchidachi.

SURIAGE SURIOTOSHI

Fare Shōmen (con l'intento di tagliare fino in basso) e, a secondo del movimento di shidachi, portare la spada a destra o a sinistra. Per i principianti, fare un Sundome sulla testa di shidachi.

Kiri Otoshi in Junte dalla parte destra e Sakate per la sinistra.

KOTEKIRIAGE

Shōmen sulla testa

Kiriage a destra o a sinistra per tagliare il polso di Uchidachi.

UCHIMOMOKIRI

Shōmen (con l'intenzione di tagliare fino in basso).

Tagliare a destra o a sinistra, all'interno della coscia di Uchidachi.

SEN NO KOTEDORI (maki kaeshi o osae otoshi)

Mezzo passo in avanti mantenendo Seigan.

Mettere là hasuji sotto la spada di Uchidachi e, mantenendo la pressione, ritirare la spada tagliando il polso di Uchidachi. Entrare Ura e spingere la spada di Uchidachi verso il basso usando Ura Shinogi.

MEN SURIAGE MEN

Shōmen (con l'intento di tagliare fino in basso) e, a secondo del movimento di shidachi, portare la spada a destra o a sinistra. Per i principianti fare un sundome sulla testa di shidachi.

Suriage men.

KUMITACHI URA

Uchidachi deve rimanere rilassato per poter fare sundome se shidachi sbaglia.

Movimento di UCHIDACHI

Movimento di SHIDACHI

KIRIOTOSHI OMOTE E URA

Shōmen (con l'intento di tagliare fino in basso) e, a secondo del movimento di shidachi, portare la spada a destra o a sinistra. Per i principianti fare un sundome sulla testa di shidachi.

KOTE KIRIAGE OMOTE E URA

Shōmen sulla testa.

Kiriage a destra o a sinistra per tagliare il polso di uchidachi.

KATATE TSUKI OMOTE E URA

Shōmen (con l'intento di tagliare fino in basso).

Tsuki per tagliare l'interno della coscia di Uchidachi.

SEN NO OSAE OTOSHI OMOTE E URA

Mezzo passo in avanti mantenendo Seigan.

Spingere la spada di Uchidachi verso il basso con un movimento corto e rapido.

SEN NO MAKIOTOSHI OMOTE E URA

Mezzo passo in avanti mantenendo Seigan.

SANDAN TSUKISAKE, MAKIKAESHI GIRI

3 tsuki consecutivi cominciando con il piede destro.

Assorbire 2 volte e sul 3° tsuki, mettere lo hasuji sotto la spada di Uchidachi e, mantenendo la pressione, ritirare la spada tagliando il polso di Uchidachi.

柳
心
照
智
流



ALLEGATI

- ❖ Storico di RSR stabilito da Yahagi Kunikazu.
- ❖ Riflessioni a riguardo dei principi di TSJR e RSR, da M.T. Shewan.
- ❖ Estratto del mondō tenutosi con Yahagi Sensei a Les Iles, da L. Trainelli.
- ❖ Membership list RSR Japan.
- ❖ Membership list RSR Europe.
- ❖ Nomenclatura sommaria della spada giapponese.
- ❖ Glossario dei termini giapponesi usati.



STORICO DI RSR

a cura di Yahagi Kunikazu

Ryūshin Shōchi Ryū ha origine nella metà degli anni sessanta (S.40*) quando Terutaka Kawabata hanshi (1° Sōke Ryūshin Jigen Ryū) inizia lo studio del Kenpō antico sotto la direzione di Genshin Ueno sensei presso il Sōgō Budō Shōbukan in Asakusa, Daitō-ku (Tōkyō).

Contemporaneamente al suo studio occupa il posto di direttore al Sōgō Budō Isshinjuku ed insegna in diversi luoghi come Takachiho Kōeki Dōjō, NCR Dōjō (Akasaka), ANA Haneda Dōjō, presso i Pompieri di Yotsuya e di Yokohama, istruendo inoltre numerosi allievi a New York, in Ungheria e in Austria.

In questo stesso periodo diviene, per rimanerle a lungo, capo della sezione Kobudō, consigliere e vice presidente dell'International Martial Arts Federation, IMAF (Kokusai Budōin). Consacra la sua vita alla diffusione del Budō e verso la metà degli anni ottanta (S. 60*) gli viene conferito il titolo di "Budō Kōrōshō*", il massimo onore nell'ambito del Budō giapponese.

Nel 1987 (S.62*), durante una trasmissione televisiva di TBS, Kawabata shihan presenta con grande successo il Tameshigiri di Kabuto, che è stato denominato : "Shōwa no Kabutowari", più di 100 anni dopo la dimostrazione che Kenkichi Kashiwabara hanshi (JikishinkageRyū - 直心影流*) aveva fatto davanti all'Imperatore Meiji nell'autunno del 1886 (M.19*).

A proposito del suicidio di Yukio Mishima del 1970 (S.45*), è risaputo che su sua richiesta fu proprio Kawabata sensei ad insegnargli l'etichetta e la procedura del "seppuku".

Durante gli ultimi anni è stato costruito il "Seiseikan-dōjō" presso la struttura di Sankei Indoor Sports ad Akabane minami, Kita-ku, Tōkyō.

Nel 2006 (H.18*) con il consenso della moglie di Genshin Ueno (27° Sōke di Tenshinshō Jigen Ryū) e dell'attuale Sōke Takashi Ueno sensei, Kawabata sensei crea il "Ryūshin Jigen Ryū" e, nel 2008 (H.20*), conferisce l'incarico di Sōke al suo stimato allievo Kunikazu Yahagi hanshi. Attualmente Kawabata sensei è direttore del Seiseikan dōjō e consigliere (kōken-nin) del Sōke.

Nel gennaio 2011 (H.23*) è stato cambiato il nome della scuola da "Ryūshin Jigen Ryū" 柳心自源流 a "Ryūshin Shōchi Ryū" 柳心照智流. Il cambiamento è avvenuto con lo scopo di regolare i rapporti con la scuola Tenshinshō Jigen Ryū (TSJ) e di stabilire chiaramente come obiettivo della nostra scuola la formazione dei praticanti. Il significato del nuovo nome è : "Formare l'anima forte, solida e al tempo stesso flessibile come un albero di salice piangente, dare luce al mondo mantenendo l'anima

pacifica e la saggezza imperturbabile."

Kawabata sensei ha applicato lo spirito della scuola anche alla vita quotidiana. Nel 1969 fonda la prima casa editrice per l'industria informatica con la pubblicazione di riviste e studi di settore e ne rimane direttore per un lungo periodo.

In seguito diviene direttore di un consorzio finanziato da 14 aziende fabbricanti di computer e guidato dal Ministero dell'Economia, del Commercio e dell'Industria, dal Ministero degli Affari Interni e delle Comunicazioni, dal Ministero dell'Educazione, Cultura, Sport, Scienza e Tecnologia con lo scopo di promuovere l'informatizzazione nelle scuole primarie, secondarie e superiori. Inoltre coopera con diverse aziende dell'industria informatica su aspetti amministrativi e gestionali. Ha ricevuto il premio del Ministro dell'Economia, del Commercio e dell'Industria, oltre che la medaglia d'onore nastro blu scuro e la medaglia d'onore nastro giallo dallo Stato Giapponese.

Kawabata sensei ha portato un grande contributo allo studio della spada e dell'armatura giapponesi. Nel 2007 (H.19*) fonda la Nihontō Bunka Shinkō Kyōkai (NBSK) la prima Fondazione Pubblica Nipponica per la promozione della cultura della spada giapponese, nella quale detiene l'incarico di consulente esecutivo. Inoltre, come consigliere del Kokusai Tōsōgu kai (Associazione Internazionale per la spada e le armature), al quale partecipano 8 Paesi nel mondo, si dedica alla diffusione delle arti giapponesi.

Kawabata sensei, da più di 10 anni, è primo consigliere del consiglio di amministrazione dell'Università di Hōsei in cui studiò.

Secondo Sōke, Kunikazu Yahagi hanshi ha studiato trent'anni da Kawabata sensei. In seguito gli è stato conferito l'8° dan di Kobudō Hanshi ed è succeduto al suo maestro nella carica di consigliere.

Come attuale Sōke insegna agli allievi nel Seiseikan dōjō ed anche negli Stati Uniti ed in Europa. Viaggia regolarmente per stage intensivi e ha un forte seguito.

Come funzionario dell'IMAF e come 7° dan Kendō kyōshi dell'Associazione di Kendō Giapponese si dedica attivamente alla diffusione e alla trasmissione della Cultura Giapponese attraverso il Budō.

La Scuola "Ryūshin Shōchi Ryū"

La Scuola "Ryūshin Shōchi Ryū" è costituita da 50 kata in Shin no Iai, Bokutō kumidachi, Iai kumidachi, Tachidori/Tantōdori.

Nei Kata della scuola sono stati concentrati secoli di lavoro, di sforzi e di conoscenza dei numerosi maestri che si sono succeduti ; per cui è importante, anche se molto difficile, che i Kata vengano trasmessi in modo corretto e preciso di generazione in

generazione. Fortunatamente i Kata trasmessi da Kawabata sensei mantengono ancora il loro spirito originale.

Nel Seiseikan Dōjō, parallelamente allo studio dello Ryūshin Shōchi Ryū e del Kendō moderno, si organizzano dei corsi sulla spada, sull'armatura giapponese, sulla cerimonia del té, al fine di approfondire la conoscenza della cultura e dell'antropologia giapponesi.

Quindi chiunque sia interessato alla cultura dei samurai e alla tradizione giapponese, senza distinzione di sesso e di età, è benvenuto alla scuola.

La Scuola cambia nome

Io Kunikazu Yahagi, da quel poco che ho studiato e con le mie modeste capacità, vorrei spiegare perché ho cambiato il nome alla Scuola.

Il nome Ryūshin Jigen Ryū che è venuto dalla separazione di Kawabata sensei dalla vecchia scuola, è stato cambiato in "Ryūshin Shōchi Ryū".

Da quando sono stato nominato secondo Sōke sono passati 2 anni interi. Durante questo periodo sono occorsi vari problemi. Ho riflettuto e concluso che probabilmente sono capitati anche a causa della mia inesperienza e mancanza di attenzione.

In questo momento stiamo creando fuori dal Giappone dei "satelliti" di questa scuola e sono comparsi alcuni errori o/e fraintendimenti nei loro siti. Ueno sensei (Sōke precedente della scuola TSJ, Genshinkai) ha espresso più volte delle critiche sugli errori riscontrati come la mancanza di direzione, di rispetto, di riconoscenza verso la scuola d'origine, ecc.

Il 6 gennaio 2011 (H. 23*) ho incontrato il 28° Sōke (TSJ) Kagenori Ueno sensei e il 29° Sōke (TSJ) Takashi Ueno sensei per un'ulteriore chiarimento. Purtroppo, non siamo arrivati ad un accordo e come ultima soluzione è stato proposto il cambiamento del nome della scuola. Io ho deciso di cambiare il nome di RJR poiché ho ricevuto il permesso di farlo da Kawabata sensei e così ho proposto il nuovo nome "Ryūshin Shōchi Ryū" che è stato accettato dagli associati della scuola. Quindi l'ho adottato

Ad oggi abbiamo potuto essere attivi sia come TSJ sia come RJR e per questo ringrazio profondamente il Genshinkai e tutti i maestri. Il nuovo nome della scuola contiene un nobile obiettivo, "contribuire al mondo attraverso la saggezza imperturbabile". Da adesso in poi tutti i praticanti di Seiseikan saranno protesi verso questo nuovo obiettivo, impegnandosi e dedicandosi alla pratica.

Vi ringrazio della vostra comprensione e vi porgo i miei più sinceri saluti.

Febbraio, 2011

2° Sōke Ryūshin Shōchi Ryū
Kunikazu Yahagi

* Budō Kōrōshō: premiato dall'IMAF

* (M.00): ère Meiji (1868-1912)

* (T.00): ère Taishō (1912-1925)

* (S.00): ère Shōwa (1926-1989)

* (H.00): ère Heisei (1989-)

* 直心影流 (Jikishinkage Ryū)

Il nome completo della scuola è : 鹿島神傳直心影流 (Kashima Shinden Jikishinkage Ryū).



柔心

Riflessioni sui Principi del Tenshin-sho Jigen Ryu e Ryushin Jigen Ryu

di Malcolm Tiki Shewan

Dalla mia esperienza con Otani Yoshiteru ed il suo insegnamento informale
del TSS Jigen Ryu fra il 1971 e il 1981.

Prefazione di Tiki a questo aggiornamento.

Prima che leggiate il seguente testo, vorrei sottolineare che è stato redatto nel 2009, quando questa scuola cominciava ad aprirsi ad un più vasto pubblico. Ciò è stato particolarmente evidenziato con il cambiamento di nome in Ryushin Jigen Ryu. Poiché la situazione aveva continuato ad evolvere, una nuova denominazione si era resa necessaria. Attualmente la scuola di Kawabata Sensei ha formalmente adottato il nome di Ryushin Shochi Ryu.

Le parole d'Otani Sensei che ricordo sono trascritte in *italico*. Si tratta di concetti che trasmetteva durante le sue lezioni. Li cito qui in ricordo di quello che ho imparato sotto la sua guida.

Cenni storici :

Questa scuola è originaria del Kyushu - in particolare di Satsuma Han. Otani Sensei chiamava la scuola originaria di Satsuma (oggi Kagoshima) : "Togo Jigen Ryu". Jigen Ryu fu fondata da Togo Bizen no Kami Shigekure Chui (1563-1643), lui stesso aveva seguito l'insegnamento delle scuole Taisha Ryu Shinkage Ryu di Marume Kurando e Tenshin Sho Jigen Ryu che deriva dalla tradizione Shinto Ryu. Studiò TSSJR a Kyoto nel 1588 presso un monaco Zen di nome Zenkichi (Akasaka Yokuro) che fu, apparentemente, il terzo e ultimo Soke di questa scuola. Taisha Ryu fu la scuola ufficiale di Satsuma Han e venne dunque insegnata ai bushi di questa provincia durante il periodo in cui viveva Togo Shigekure. In seguito, la sua padronanza dei due stili gli permise di crearne uno nuovo, più aggressivo e più efficace : il Jigen Ryu (scritto con altri kanji).

Otani Sensei credeva che la scuola che praticava si fosse strutturata durante il periodo Edo. Probabilmente per la legge Sankin Kotai, i samurai di Satsuma dovettero adattare il loro stile Jigen, troppo grezzo, al nuovo ambiente metropolitano, proprio della città di Edo, con le relative differenze sociali e culturali.

Secondo il Sensei, la scuola conobbe il suo apogeo dopo il 1800, in particolar modo nel periodo che precedeva il Rinnovamento Meiji.

L'affisso "Tenshin-sho" è dovuto al rapporto storico che lo lega al Shinto Ryu (Tenshinsho Katori ??).

Cenni sui principi :

Uno dei principi importanti della scuola era che il primo taglio dovesse essere conclusivo o almeno il più efficace possibile. Questa consapevolezza elevò l'arte della scherma al punto che il concetto di Ai-Uchi divenne fondamentale.

Le tecniche includevano la possibilità di essere toccati o feriti purché si ottenesse la vittoria (il 10% di perdite per ottenere il 100% di vittoria - "Se l'avversario mi taglia gli abiti, io gli taglio la carne ; se lui taglia la mia carne, io gli taglio le ossa.").

Erano essenzialmente pratiche.

Non erano impregnate di considerazioni morali o dettate da un codice etico di comportamento nel combattimento. Ad esempio, si poteva tranciare il polso all'avversario per poi mantenerlo a distanza fino a che non s'indeboliva a causa della ferita e infine sferrare il colpo mortale.

E' questo carattere offensivo che diede alla scuola la sua cattiva reputazione. Fu per molto tempo considerata una scuola di assassini.

Era fundamentalmente una scuola di Iai e, per vari motivi, fu tenuta segreta.

I Kamae di base partivano dalla spada nel fodero. Non appena sfoderata, la lama era immediatamente rinfoderata per tornare al kamae di base.

La velocità del Nukitsuke è fondamentale e tutto il lavoro al dojo era mirato costantemente al suo perfezionamento.

Il taglio di base è Kesa Giri.

I bersagli sono focalizzati sulle parti del corpo, dove le arterie e le vene più importanti sono vulnerabili.

Dei principi di base furono insegnati, ma i praticanti esperti potevano modificarli secondo le circostanze, le proprie capacità e esperienze. Di conseguenza, esiste un gran numero di tecniche e variazioni.

I kata potevano iniziare con Iaigoshi, o camminando, o anche da altri kamae della scuola. Questa scelta, non formalizzata, era inizialmente quella dell'insegnante per diventare poi quella del praticante. Allo stesso modo, si potevano intercambiare chiburi e noto scegliendo tra quelli proposti dalla scuola (per esempio : chiburi/noto di itomagoi, o anche di rentatsu, potevano essere utilizzati per torabashiri o inazuma, o ancora soppressi per rinfoderare direttamente come in Denko).

Era dunque a discrezione del praticante avanzato scegliere e combinare i kata "a proprio piacimento".

La scuola contiene un vasto repertorio di tecniche in piedi. Nonostante ciò, si considera che tutto quello che si esegue in piedi può essere adattato in seiza e viceversa. Così pure in diverse direzioni. Sta al singolo praticante sviluppare questo lavoro.

Ugualmente, la maggior parte delle tecniche d'odachi poteva essere eseguita (o

adattata) al kodachi e viceversa.

I kata si praticano in 3 forme :

- *solo (tandoku)*
- *con avversario (sotai)*
- *con tameshi giri.*

Alcune forme variabili erano praticate al bokken, fukuro shinai, mugu-to o shinken.

Molti kata avevano delle varianti (choden, chuden, okuden). Talvolta non si trattava che di un dettaglio per rendere il movimento più rapido o più efficace, o di un piccolo cambiamento di livello (jodan, chudan, gedan), o ancora di un diverso bunkai. Queste variazioni potevano a volte generare dei kata apparentemente diversi e ciascuno poteva essere applicato a diverse situazioni. Il praticante era tenuto a saperli padroneggiare per rendere logiche ed efficaci le loro applicazioni.

Metodi di trasmissione di Otani Sensei.

Otani Sensei era molto discreto per tutto ciò che riguardava il TSS Jigen Ryu ma, allo stesso tempo, era entusiasta di trasmettere le sue conoscenze a coloro che stimava.

La trasmissione di questo sapere avveniva sempre, direttamente, da individuo a individuo. Le sue dimostrazioni (embu) erano il suo unico modo di "insegnare" i movimenti e si doveva praticare "mitori geiko" per memorizzarli. Mostrava certe cose ad alcuni senza che gli altri lo sapessero. So che ha aiutato Harvey Konigsberg, me stesso, Tom Dreitlein e Phil Ortiz (ce ne sono stati altri sono certo !) ma ci chiedeva di essere discreti e di non eseguire mai le tecniche in dojo. Ho conosciuto qualcuno che commise questo errore e che fu severamente rimproverato. Sensei ci chiese di rispettare il carattere privato del Ryu e ci fece promettere di non insegnarne le forme.

D'altro canto, Otani Sensei ci insegnava, in modo più aperto, una serie di 5 Kumidachi con il Daito e una serie di 5 movimenti al Shoto, come pure delle variazioni fra loro. Per le 5 di base parlava di "Omote" e di "Ura" per le variazioni.

Il primo Kumidachi s'ispirava chiaramente a "Inazuma".

Il secondo Kumidachi a "Kesa Giri" e "Denko".

Il terzo a "Mae" (Ippome) e/o a "Do Giri".

Il quarto riproduceva una situazione in cui gli avversari si avvicinavano frontalmente (spada nel fodero). Ryubi ne è un esempio.

Il quinto, dove gli avversari si affiancano, conteneva degli elementi che troviamo oggi nella serie del Kumidachi Ura (Sen no Makiotoshi e Sandan Tsukisake).

Le stesse similitudini o delle varianti di questi kumidachi si trovano anche nella serie di Shoto Kumidachi e in altri kata della scuola.

Otani Sensei diceva spesso : "Qualunque sia la scuola o il kata che state studiando, il

vostro movimento sarà sempre l'espressione del livello col quale eseguite Shohatto in Omori Ryu."

Rispetto a ciò che ho visto allora, alcune cose oggi sono leggermente cambiate :

- da Otani, l'hanmi era molto più pronunciato (Era un suo lavoro personale ?). Ora, sembra essersi "raddrizzato" ma ciò potrebbe essere valido solo per il livello iniziale del curriculum del Ryushin (?),
- non esisteva una distinzione così netta di livello. Tutto era insegnato come un tutt'uno, più liberamente. Piuttosto sembrava che esistesse un movimento di base, seguito da innumerevoli varianti dinamiche.
- la velocità e l'opportunità erano fondamentali e, in nessun caso, dovevano essere sacrificati al concetto del "Tadashi Katachi" : l'aspetto pratico era più importante,
- sembra esistesse un principio di base (Kihon Waza) che era insegnato e da cui sono derivati spontaneamente gli Oyogi,
- waza e/o variazioni erano simili al modo in cui era strutturato e insegnato l'Aikido, piuttosto che a quello più formale e preciso del Kata che troviamo nel Shinto Muso Ryu Jodo o Muso Shinden Ryu Iai, per esempio.

Non ricordo alcun riferimento all'esistenza di un sistema di Kyu-Dan...

Il suo recente utilizzo non avrebbe forse subito l'influenza di altre strutture moderne di Budo, quali il Kendo, e portato alla rielaborazione della didattica e del curriculum del TSSJigen, affinché la scuola sia più in linea con le altre discipline marziali contemporanee ?

Questo metodo non potrebbe diventare causa di scissione all'interno della scuola ?

Tutto ciò si saprà in futuro.

Otani Sensei sembrava convinto del fatto che il TSSJR si fosse costituito entro la fine del periodo Edo. Tuttavia le ricerche storiche e genealogiche intraprese fino ad oggi né confermano né rigettano questa ipotesi. Potrebbe essere utile conoscerne la storia prima del 1960, se la cosa fosse possibile...

Comunque, sarebbe auspicabile che la scuola realizzasse uno storico "ufficiale" per chiarire la situazione nell'interesse di tutti e porre fine a teorie fasulle (e fantastiche) che adesso circolano. Oppure, dichiarare ufficialmente che Ryushin Jigen Ryu è, semplicemente, un nuovo inizio. Tutto ciò renderebbe più consapevole e serena la scelta dei praticanti di entrare o no a far parte di questo Ryu.

Oggi, considerata la scissione tra Ryushin (Jigen) Shochi Ryu et teshin Sho Jigen Ryu, RSR dovrebbe teoricamente essere considerato uno Ha (o Ryuha) della scuola originale. Ma tenuto conto della netta frattura fra queste due scuole, non sarebbe corretto parlare di "TSSJR - Ryushin Shochi Ha". : meglio dunque considerare RSR come una scuola nuova e indipendente.

Le dimensioni ottimali di una spada, per praticare RSR (secondo Kawabata Terutaka) :

- Lunghezza : ni shaku ni sun go bu, 68,58 cm, 27 inches
- Peso : 725 gr
- Sori (curvatura) : 1,9 cm
- Lunghezza tsuka : da 22,35 a 22,6 cm /da 8,8 a 8,9 inches

(Vi ricordo che la misura di 2 shaku 3 sun / 69,69 cm / 27,5 inches corrisponde alla lunghezza standard di una katana, particolarmente durante il periodo Edo.)

Novembre 2009 (revisione 2014)



Ryūshin Jigen Ryū - Yahagi Kunikazu Sensei

Stage delle Iles de Lérins - dal 5 all'8 novembre 2009

Estratto dal Mondō tenuto da Yahagi Sensei (traduzione Kikuchi Akiko)

Redatto da Lorenzo Trainelli

Breve storico, ryumei, trasmissione, origini

Kawabata Terutaka Sensei è stato a lungo allievo di Ueno Genshin Sensei, 27° Sōke del Tenshin Shō Jigen Ryū (abr. TSJR) di cui è Menkyo Kaiden. Alla prematura scomparsa di Genshin Sensei, poiché i suoi due figli erano troppo giovani per prendere la successione di TSJR, la responsabilità dell'insegnamento fu temporaneamente affidata a Kawabata Sensei fino al raggiungimento della maggior età del primogenito. Arrivato il momento, costui venne proclamato 28° Sōke. Poco tempo dopo però, rinunciò alla sua carica e fu proclamato 29° Sōke il figlio cadetto. A quel punto Kawabata Sensei pensò che avrebbe dovuto seguire un proprio percorso per preservare la scuola originale creando il Ryūshin Jigen Ryū (abr. RJR).

Ryūshin significa "spirito/mentale/cuore del salice".¹ Questo nome è stato scelto da Kawabata Sensei, 1° Sōke della scuola, considerata la sua predilezione per il salice come simbolo di vigore e adattabilità, e per le sue capacità di piegarsi con elasticità e riprendere la posizione originale quando affronta una tempesta di vento o di neve.

Riguardo alle relazioni fra RJR e gli altri stili di Jigen-Ryū², Yahagi Sensei non sa molto. Apparentemente, un lignaggio può essere stabilito collegando lo TSJR all'originale Jigen-Ryū che si è diffuso nelle regioni del Sud del Giappone durante il periodo Edo. Questo Jigen-Ryū può essere anch'esso legato al TenshinShōden Katori Shintō Ryū. Durante il periodo Bakumatsu, molti episodi di combattimenti, vere e proprie ribellioni, hanno coinvolto i samurai dei domini di Satsuma, Chōshū e Tosa dove il Jigen era lo stile di combattimento praticato. I samurai di Satsuma, in particolare, utilizzarono lo stile chiamato Yakumaru Jigen-Ryū durante i loro interventi nel Bakumatsu e fino al periodo Meiji. La sensazione di Yahagi Sensei è che la natura del RJR sia molto vicina a quella dell'Yakumaru Jigen-Ryū.

¹ Ryū/yanagi = « salice », shin/kokoro = « spirito/cuore ».

² Jigen Ryū (lett. : realtà rivelata) è una scuola tradizionale (koryū) di arti marziali giapponesi fondata alla fine del 16° sec. da Togo Chui (1561-1643) nella provincia di Satsuma, oggi prefettura di Kagoshima, Kyushu, Giappone. Era incentrata principalmente sul maneggiamento della spada. I due differenti caratteri per "Gen" sono delle varianti con lo stesso significato di "realtà". (sorgente : Wikipedia english)

Affiliazione e struttura didattica

Kawabata Sensei ha affiliato il RJR all'IMAF (International Martial Arts Federation) allo scopo di ottenere credibilità e un supporto ufficiale. Ciò implica che i gradi potranno essere ottenuti tramite quest'organizzazione. Yahagi Sensei, tenendo conto della sua posizione di secondo *Sōke*, è *hanshi* 8° dan IMAF.

I gradi all'interno del RJR seguono il sistema *kyū-dan* e non il sistema *inka/menkyo*. S'inizia con il 3° *kyū* fino al 6° dan e oltre. Inoltre, la responsabilità dell'insegnamento è conferita con il titolo di *shidōin*. Adesso, esistono tre *shidōin* non giapponesi che risiedono tutti negli USA : Franck Nieves, Deborah Klens-Bigman e Phil Ortiz e due giapponesi del *dōjō* di Sensei a Akabane (Tokyo).

Il curriculum tecnico di Yahagi Sensei

Yahagi Sensei ha iniziato il *kendō* alla scuola elementare, in aggiunta al *judō*. La sua grande passione per il *budō* l'ha portato anche a praticare il *nippon kempō* durante la giovinezza. Fu all'inizio dei suoi trent'anni che cominciò lo TSJR sotto la direzione di Kawabata Sensei.

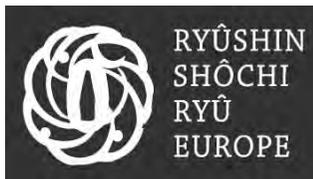
Yahagi Sensei ha attualmente il grado di *kyoshi* 7° dan di *kendō*. In gioventù, ha ottenuto il titolo di campione di circoscrizione, ma la competizione nel *kendō* non era la sua via. Si ritiene piuttosto un esperto in *kendō no kata*. Yahagi Sensei è membro della commissione d'esame per il 5° Dan ed è qualificato per seguire la progressione tecnica dei *kendōka* fino a raggiungimento di questo grado.

Le tecniche del RJR

Il RJR comprende numerose serie di kata di *iaijutsu*. A completamento esiste un curriculum di tecniche da eseguire in coppia e suddivise in :

- Kumidachi composti da due serie : Omote e Ura, per un totale di dodici movimenti,
- Songyo composto da una serie elaborata di kata con *ōdachi* o *kodachi*, partendo da una situazione *iaijutsu*.

Il RJR include anche una serie di tecniche a mani nude, fra cui *mutōdori* (descritto come "disarmare l'avversario"). Sensei ha dimostrato in modo informale alcune applicazioni contro un colpo di pugno che sembravano relativamente semplici e dirette, con l'abbassamento del centro di gravità e rapidi movimenti di braccia. Le tecniche dimostrate sono composte da una parata o da un'entrata che si conclude rapidamente con un *atemi* o una frattura. Yahagi Sensei ha brevemente commentato che queste tecniche potevano essere insegnate ma non realmente applicate in allenamento.



RYŪSHIN SHŌCHI RYŪ Europe MEMBERSHIP LIST JAPAN

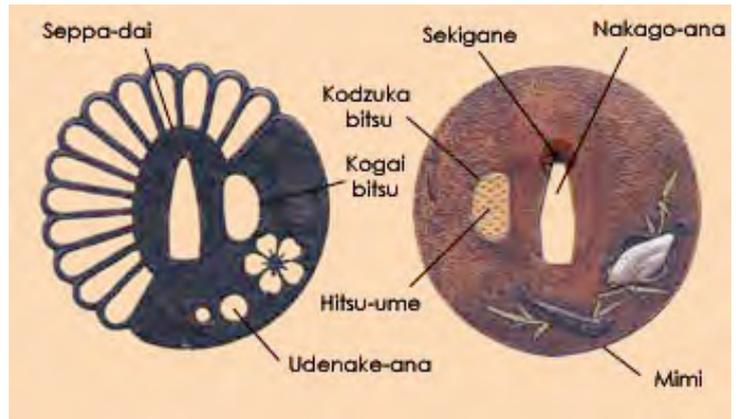
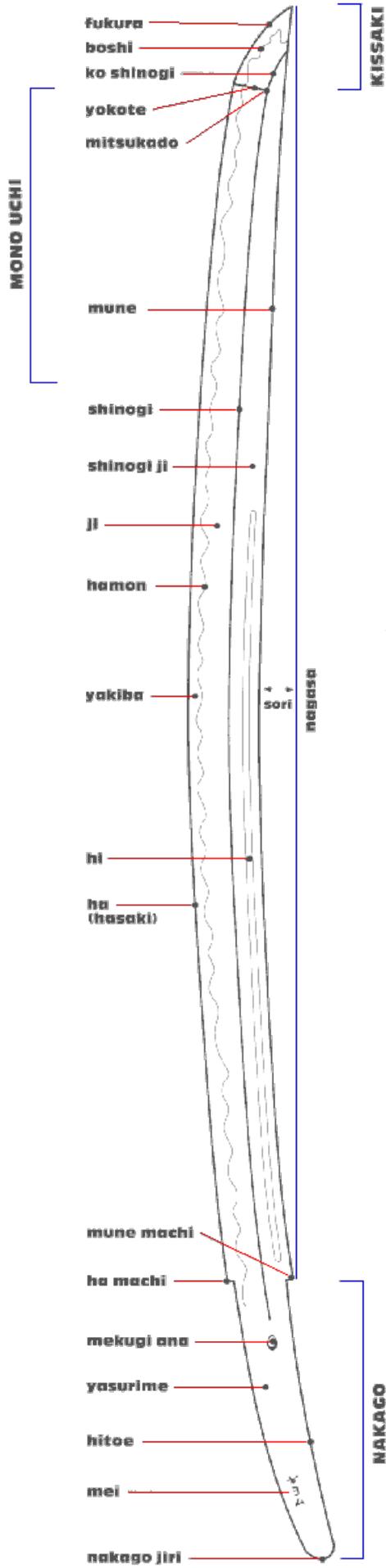
#	LAST NAME	First Name	nat.	Entry	Resigned	Record of Title		Duties
						title	rank	
5	ANDLAUER	Dominique	FR	sept-10			yondan	junshidoin
17	BALLY	Jacques	FR	mai-11			shodan	
25	BARGE	Patrick	FR	avr-12			nidan	
20	BEAU	Daniel	FR	sept-10			shodan	
7	BENOUALI	Farouk	FR	sept-10			sandan	junshidoin
30	BENSO	Gilles	FR	avr-12			nidan	
12	CANUTI	Christian	FR	sept-10			shodan	
10	CREUZET	Sylvain	FR	mai-11			sandan	junshidoin
22	CRITI	Franco	IT	mai-11			nidan	
31	CROMMELINCK	Nadim	CH	avr-12			shodan	
24	DELAFAY	Luc	FR	avr-12			shodan	
14	FALQUET	Dominique	CH	mai-11			sandan	junshidoin
19	FAVA	Dino	FR	mai-11			shodan	
27	FURST	Elisabeth	AT	avr-12			shodan	
29	FURST	Wolfgang	AT	avr-12			nidan	
11	GRANDET	Pierre-Yves	FR	sept-10			nidan	
39	GRAVIER	Stéphane	FR	mai-14			ikkyu	
34	HABERT	Grégory	FR	avr-13			nidan	
37	IANNELLI	Roberto	IT	avr-13			shodan	
21	JACQUES	Philippe	FR	sept-10			shodan	

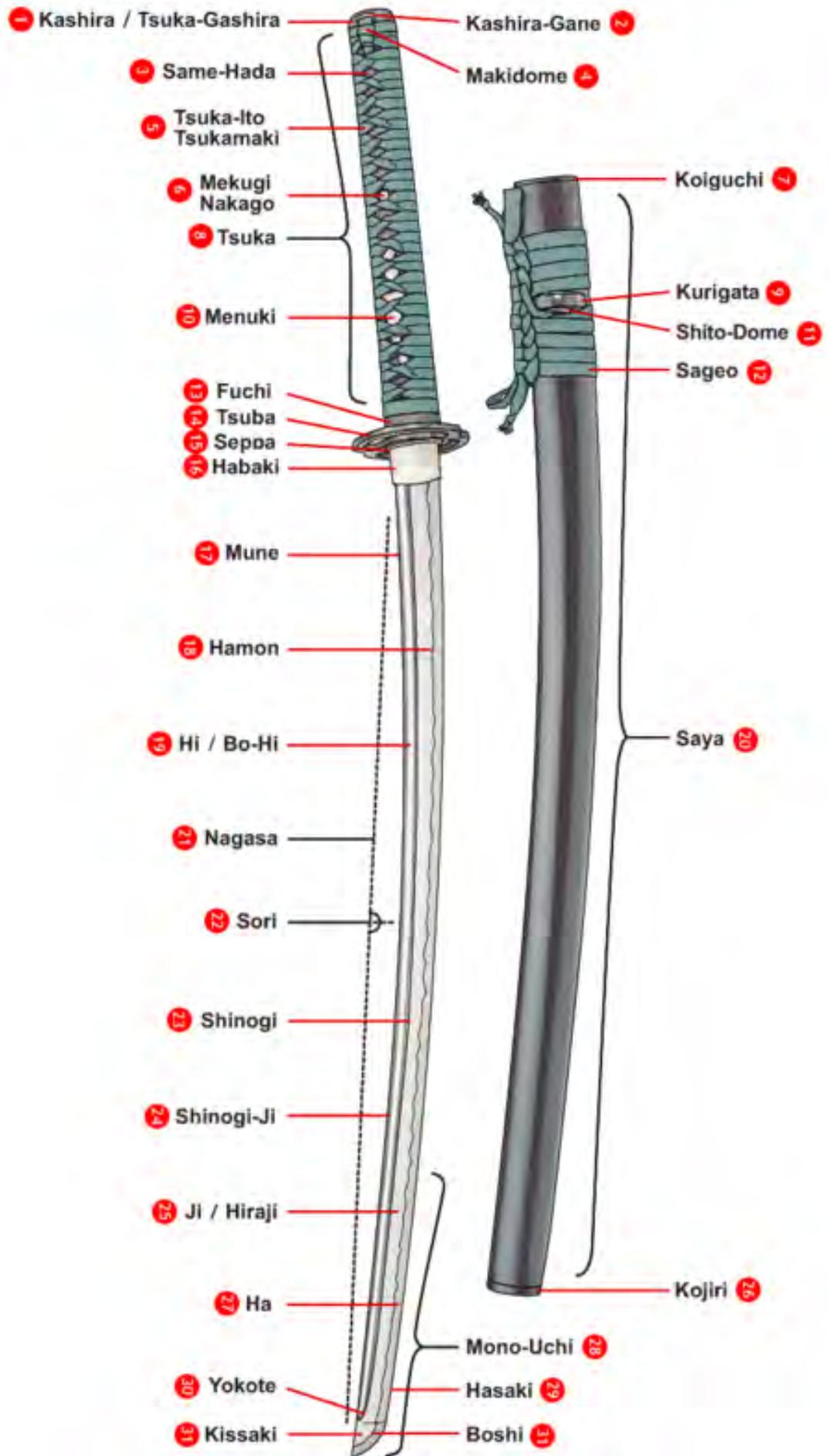
#	LAST NAME	First Name	nat.
9	KIKUCHI	Akiko	JP
2	LECLERC	Daniel	FR
18	LEPELTIER	Benoît	FR
36	MALATY	Arnaud	FR
3	MARIE	Christophe	FR
28	MARKO	Wolfgang	AT
23	MARTIN	Jean-Louis	CH
40	MASERATI	Matteo	IT
42	PESATORI	Antonella	IT
4	PIERRE	Dominique	FR
33	PUZANOV	Vadim	UA
26	RECOLLON	Chantal	FR
35	ROTTINI	Frédéric	FR
16	RUSSO	Cédric	CH
8	SAITTO	Mario	IT
41	SALVADOR	Miguel	ES
38	SCHNEEBERGER	Fritz	AT
1	SHEWAN	Malcolm T.	USA
15	TOMMASINI	Paolo	IT
6	TRAINELLI	Lorenzo	IT
32	VERMEILLE	François	FR

Entry	Resigned
mai-11	
sept-10	
mai-11	
avr-13	
sept-10	
avr-12	
mai-11	
mai-14	
mai-14	
sept-10	
avr-13	
sept-10	avr-12
avr-13	
mai-11	
sept-10	
mai-14	
avr-13	
sept-10	
mai-11	
mai-11	
sept-10	

Record of Title		Duties
title	rank	
	nidan	
renshi	godan	shidoïn
	shodan	
	shodan	
renshi	yondan	junshidoïn
	shodan	
	nidan	
	shodan	
	shodan	
	yondan	junshidoïn
	nidan	
	nikyu	
	shodan	
	nidan	
	sandan	
	shodan	
	shodan	
renshi	godan	shidoïn
	nidan	
	sandan	junshidoïn
	nidan	

NOMENCLATURE DE LA LAME





GLOSSARIO

bokutō (o bokken) : Spada in legno per la pratica.
bunkai : Letteralmente : bun = frammento, kai = analisi. Interpretazione della situazione per la quale si esegue un kata.
chiburi : Gesto che simboleggia il ripulire la lama dal sangue.
chika-ma : Una delle quattro distanze (tō-ma, chū-ma, chika-ma, uchi-ma).
chūden : Insegnamento intermedio.
chū-ma : Una delle quattro distanze (tō-ma, chū-ma, chika-ma, uchi-ma).
dō (kote, men, dō) : Il tronco inteso come parte media del corpo.
fuchi : Anello decorato, in genere metallico, posizionato alla base della tsuka.
gedan : Parte inferiore del corpo (jōdan, chūdan, gedan).
godan : Quinto livello.
gyakukesagiri : Taglio diagonale dal basso verso l'alto compreso tra la verticale e l'orizzontale. Il termine generico sarebbe kiriage.
ha : Il filo, la parte tagliente della lama.
habaki : Pezzo metallico che serve a mantenere la lama dentro la saya.
hara : L'addome, in cui la tradizione marziale situa la principale fonte di energia.
hasuji : Letteralmente : la traiettoria dello ha.
haya-ashi : Passi rapidi.
hiden : Insegnamento segreto.
hokō : Camminando.
honte (o junte) : Il modo in cui si prende la spada per tagliare.
iaidō : La Via dello sguainamento della spada.

iaigoshi :	Termine generico indicante una postura per la pratica dello Iai. Può essere di diversi tipi.
iai-jutsu :	L'arte dello sguainamento della spada.
ikioi :	Esplosione concentrata di energia.
in (o yin) :	Anche ura in giapponese. Principio femminile, negativo dell'universo secondo il taoismo.
jōdan :	Parte superiore del corpo (jōdan, chūdan, gedan).
junte (o honte) :	Il modo in cui si prende la spada per tagliare.
kamae :	Guardia, attitudine al combattimento.
kamiza :	Il lato di onore del dojo, dove siedono le divinità.
kashira :	Pomo decorato, in genere metallico, coprente l'estremità della tsuka.
kata (o waza) :	Letteralmente : forma, stampo. Sequenza di tecniche che riproduce un combattimento contro uno o più avversari.
katate :	Con una sola mano.
katate nuki :	Sguainamento con una sola mano.
ken :	Termine generico indicante la scherma giapponese.
kendō :	La Via della scherma.
ken-jutsu :	L'arte della scherma.
kesa-giri :	Taglio diagonale dall'alto al basso compreso tra la verticale e l'orizzontale.
ki awase :	Azione di mantenere o di seguire il flusso, il ritmo del ki.
ki hazushi :	Azione di interrompere il flusso, il ritmo del ki, per trarne vantaggio.
kiriage :	Termine generico indicante un taglio dal basso verso l'alto.
kiritsuke :	Termine generico indicante i tagli con la spada sguainata durante l'esecuzione di un waza.
kissaki :	La punta della lama.

kiza :	Seiza sulla punta dei piedi.
kobashiri :	Corsa rapida con piccoli passi.
koiguchi (o hoiguchi) :	Parte superiore della saya dove si posizionano le dita per il nōtō. (parte inferiore : kashira)
kokyū :	Letteralmente : respirazione. (Ko : espirazione, Kyū : ispirazione.)
koshi :	L'anca. Parte inferiore della lama, vicina alla tsuba.
kote (kote, men, dō) :	Il polso.
kumitachi (o kumidachi) :	Forma semplice di combinazioni di kihon. Il waza (kata) ne sarebbe una forma più sostanziosa.
ma-ai :	Letteralmente : lo spazio e il tempo. La distanza.
maki :	Avvolgimento verso l'interno, movimento di avvolgimento con torsione.
men (kote, men, dō) :	Maschera, viso. Parte dell'armatura della divisa dei praticanti di kendō.
metsuke :	Letteralmente : « gli occhi che vedono ovunque ». Posizionamento dello sguardo.
mono-uchi :	I dieci ultimi centimetri della lama, inclusa la kissaki.
morote :	Con due mani.
morote nuki :	Sguainamento con le due mani.
mudra :	Movimento rituale delle dita e delle mani.
mune :	Il dorso della lama.
musoku :	Letteralmente : nessun passo (mu : niente, vuoto ; soku : passo).
nidan :	Secondo livello.
nōtō :	Rinfoderamento della spada.
nukitsuke :	Sguainamento.
okuden :	Insegnamento profondo, nascosto.
omote :	Positivo, di fronte, visibile, evidente. Lo si può anche definire il primo livello dell'insegnamento.
otagai ni rei :	Ordine per il saluto collettivo tra praticanti all'inizio e alla fine della lezione.

otoshi :	Letteralmente : lasciare cadere, provocare la caduta, spingere verso il basso.
rei :	Il saluto.
reishiki :	Letteralmente : le regole del saluto. Per estensione : l'etichetta, il cerimoniale.
ryū :	Scuola, stile nella tradizione marziale.
Ryūshin Shōchi :	Letteralmente : forgiare uno spirito forte, solido e flessibile come il salice (ryūshin), dare la luce al mondo mantenendo un'anima pacifica e una saggezza imperturbabile (shōchi).
sageo :	Cordicella in cotone o seta legata alla saya.
sagetō :	Posizione detta della « spada bassa ».
sakate (o gyakute) :	Modo in cui si impugna la spada con la mano al rovescio.
sandan :	Terzo livello.
saya :	Fodero.
sayabiki :	Movimento della saya.
seigan :	Letteralmente : kamae della « spada che mira l'occhio ».
seiza :	Posizione tradizionale giapponese, seduta sui talloni.
shihō :	Quattro direzioni.
shimoza :	Il lato del dojo di fronte al kamiza, dove siedono gli antenati (e gli allievi).
shinzen :	Uno dei nomi dati al kamiza in un dojo.
shizen-tai :	Posizione naturale del corpo.
shitachi (o shidachi).....	Colui che risponde all'attacco di uchidachi.
shodan :	Primo livello.
shoden :	Insegnamento di base.
shōmen (o ichimonji) :	Taglio, colpo alla testa.
sōtai renshū :	Pratica in coppia.
sundome :	Modo di fermare un taglio o un colpo a poca distanza dal bersaglio. (1 sun = 3,3 cm circa)
tandoku renshū :	Pratica individuale.
te no uchi :	Posizionamento delle mani sulla tsuka.
tō-ma :	Una delle quattro distanze (tō-ma, chū-ma, chika-ma, uchi-ma)).

tai-tō : Spada nella cintura.
tei-tō : Spada all'altezza della cintura.
tombo (o Tonbo) : La libellula. Kamae laterale superiore della scherma.
tsuba : L'elsa della spada.
tsuka : L'impugnatura della spada.
tsuki : Stoccata (con armi bianchi) o colpo diretto (a mani nude).
tō-rei : Il saluto alla spada.
uchi-ma : Una delle quattro distanze (tō-ma, chū-ma, chika-ma, uchi-ma).
uchidachi : Colui che attacca shitachi.
ura : Negativo, dietro, opposto, occulto. Può anche definire il livello nascosto dell'insegnamento.
waza (o kata) : Letteralmente : tecnica. Sensei fa uso quasi esclusivamente di questa parola per parlare di kata.
yari : La lancia.
yō (o yang) : Anche omote in giapponese. Principio maschile, positivo dell'universo secondo il taoismo.
yokoguruma (o yoko-ichimonji) : Letteralmente : la ruota sul lato. Taglio perfettamente orizzontale.
yondan : Quarto livello.
zanshin : Letteralmente : lo spirito che rimane. Mantenimento della concentrazione durante le fasi apparentemente inattive di un movimento o di un waza (kata).

