



# 徳島道場

## Tokushima Dojo

SASSARI  
サツサリ



### Lo iaido

Anche se lo scopo visivo e tecnico dello **iaido** è la padronanza perfetta della *katana* (spada giapponese), la formazione dello spirito ha un'importanza maggiore della formazione tecnica e fisica.

Dunque, la finalità, nello **iaido**, non è di controllare e "tagliare" un nemico, ma piuttosto dominare il proprio ego. La pratica consiste in svariate forme (*kata*) basate su un sistema di difesa in risposta ad un attacco "immaginato" da parte di uno o più avversari.



In genere tutti i *kata* sono composti da 4 movimenti base.

- **nuki-tsuke** = sfoderare e colpire
- **kiri-tsuke** = tagliare
- **chiburi** = pulire la lama
- **noto** = rinfoderare

Lavorando sempre senza partner, il praticante non deve mai dimenticare la "presenza" del o dei suoi avversari immaginari, ciò rendendo la sua concentrazione e la ricerca del gesto ancora più costringente e preciso.

Rilassarsi e perdere concentrazione significherebbe tagliare se stessi. Inoltre, anche ad uno stadio molto avanzato della pratica (diversi anni), utilizzando una *katana* vera (ossia molto tagliente), dimenticare questi principi significa correre il grosso rischio di un grave incidente.

Ad ogni modo, almeno i primi mesi, si inizia la pratica con una spada di legno (*bokken*), replica federe della *katana*, per poi passare ad uno *iai-to*, spada uguale in tutto e per tutto ad una vera ma non affilata.

Man mano che si andrà avanti nell'apprendimento, la mente del praticante di iai-do evolverà verso una maggiore auto-fiducia, egli vivrà i suoi *kata* con tutto il suo essere, utilizzerà il proprio corpo in tutti i vari spostamenti in movimenti sempre naturali che lo aiuteranno ad ottenere uno sviluppo armonioso della muscolatura, preservando al contempo scioltezza e salute.

Lo **iaido** è la disciplina in assoluto più complementare alla pratica dell'*aikido*.



Roland Guyonnet