La differenza tra Shiai e Shinsa

L'armonia tra l'aspetto competitivo e la pratica fondata sui principi della spada

---

1. Introduzione

Nel Kendo esistono due momenti fondamentali: lo **Shiai** (gara) e lo **Shinsa** (esame di grado).

Lo Shiai ha come finalità stabilire un vincitore, mentre lo Shinsa serve a valutare il livello di maturazione raggiunto attraverso la pratica.

Tuttavia, non si tratta di due Kendo diversi.

Entrambi si fondano sul principio espresso dalla All Japan Kendo Federation:

"Il Kendo è una Via per la formazione dell'essere umano attraverso la pratica dei principi della spada (Ken no Rihō)."

Ciò che cambia è il punto di vista con cui vengono valutati i praticanti.

Dal grado Kyū fino all'Hachidan, i criteri di valutazione evolvono progressivamente. Questo articolo intende spiegare tali differenze alla luce del concetto fondamentale di **Ken no Rihō**.

---

2. Finalità dello Shiai e dello Shinsa

Nello Shiai lo scopo è prevalere sull'avversario ottenendo un Yūkō Datotsu (colpo valido).
Per questo motivo assumono particolare importanza:

- **la capacità di cogliere l'occasione**
- **la rapidità di decisione**
- **la velocità d'esecuzione**
- **le tecniche di risposta e di combinazione**

Al contrario, nello Shinsa viene valutato il risultato complessivo della pratica.
L'esaminatore osserva:

- **il comportamento (Reihō)**
- **l'abbigliamento corretto**
- **la postura**
- **il Kamae**
- **il seme (pressione psicologica)**
- **il Maai**
- **il Datotsu**
- **lo Zanshin**

• la dignità
• la maturità tecnica e spirituale

Per questo motivo una tecnica efficace in gara non sempre riceve una valutazione positiva durante un esame. Soprattutto negli esami per i gradi inferiori, ma talvolta anche nei gradi superiori, non viene valutato soltanto il risultato del colpo. Anche una tecnica che non raggiunge il bersaglio può essere riconosciuta positivamente se è eseguita secondo il corretto riai, con una postura corretta, una buona distanza, il giusto tempismo e portata fino alla fine con decisione (uchikiru).

---

3. L'evoluzione dei criteri di valutazione

Come mostra la Figura 1 e 2, i criteri di valutazione si sviluppano progressivamente con l'aumentare del grado.

Nei Kyū e nello Shodan vengono valutati soprattutto:

- **il corretto Reihō;**
- **lo Shisei;**
- **il Datotsu conforme ai principi fondamentali;**
- **un Kisei pieno ed energico.**

Dal Nidan al Sandan si richiede che questi elementi fondamentali siano ormai consolidati e vengano espressi con naturalezza e continuità durante il combattimento.

Dal Yondan al Godan il candidato deve dimostrare non solo una solida padronanza delle basi, ma anche la capacità di applicare le tecniche (Ōyō-waza) in modo appropriato, un adeguato livello di Tanren-do (grado di allenamento e maturazione tecnica) e una comprensione più profonda dei principi del Kendo.

Questo passaggio riveste un'importanza particolare anche in Italia, poiché il 4º Dan costituisce il requisito minimo per accedere al percorso di qualificazione come Istruttore della Confederazione Italiana Kendo (CIK). Di conseguenza, da questo livello ci si aspetta non solo un miglioramento tecnico personale, ma anche una comprensione del Kendo tale da poter trasmettere correttamente i principi fondamentali agli altri praticanti.

Dal Rokudan in poi acquistano un peso sempre maggiore:

- **il Riai;**
- **il Fūkaku (autorevolezza, dignità e maturità) e il Hin-i (eleganza e nobiltà del comportamento);**
- **la comprensione del Ken no Rihō.**

Nel Nanadan queste qualità devono manifestarsi con continuità e ad un livello elevato.

Nell'Hachidan, infine, viene richiesta una piena maturità del Kendo, caratterizzata da una profonda comprensione degli insegnamenti più elevati (Ōgi), dalla perfetta coerenza con il Ken no Rihō e da un'espressione naturale della tecnica, della personalità e della dignità del praticante.

In altre parole, con il progredire del grado, la valutazione passa gradualmente dalla correttezza dell'esecuzione tecnica alla capacità di incarnare e trasmettere i principi più profondi del Kendo.

---

4. Tecniche efficaci nello Shiai ma non sempre apprezzate nello Shinsa

Poiché i criteri di valutazione sono differenti, alcune azioni efficaci in gara possono risultare meno convincenti durante un esame.

Ad esempio:

Kote seguito da perdita della postura

Può essere valido nello Shiai, ma nello Shinsa la perdita dello Shisei o di uno Zanshin corretto riduce la qualità della tecnica.

Hikiwaza

Le tecniche in arretramento non sono proibite.

Tuttavia, nei gradi elevati devono nascere naturalmente da un corretto seme e da un Riai coerente.

Tsuki

Lo Tsuki è una tecnica fondamentale del Kendo. Tuttavia, uno Tsuki utilizzato soltanto come un semplice colpo di sorpresa per anticipare o toccare l'avversario non rappresenta una corretta espressione del riai. Anche se riesce, non viene necessariamente apprezzato; se invece fallisce, può essere valutato negativamente. Lo Tsuki deve essere eseguito attraverso la corretta lettura della situazione, il controllo del maai e il rispetto dei principi del Kendo.

Il Tsuki-dome, se utilizzato occasionalmente, può essere considerato una risposta appropriata per mantenere la calma mentale di fronte all'attacco dell'avversario. Tuttavia, il suo abuso non rappresenta generalmente un'espressione elevata del Ken no Rihō, poiché un uso eccessivo può essere interpretato come incapacità di sviluppare e applicare adeguatamente le tecniche di risposta (ōji-waza).

Uchi (colpo) successivo all'azione dell'avversario (Ato-uchi)

Nello Shiai può produrre un punto valido.

Nello Shinsa, invece, viene ricercata la capacità di dominare l'avversario prima ancora del Datotsu.

Finta e Seme

La finta consiste in un'azione volta a ingannare l'avversario, creando un'apertura per colpire successivamente; nello Shiai può quindi rappresentare una strategia efficace.

Tuttavia, nello Shinsa tende a essere valutata meno positivamente, perché un'azione basata solamente sull'inganno dell'avversario e sulla ricerca di un'opportunità attraverso l'artificio può essere considerata lontana dallo spirito di un confronto leale e diretto richiesto nel Kendo.

Bisogna però considerare che il confine tra una finta e un corretto **seme** può essere molto sottile: anche il seme mira a provocare una reazione dell'avversario e a creare un'opportunità. Per questo motivo è importante comprenderne la differenza e applicare il seme secondo i principi del Kendo.

---

5. Differenza nell'Ashi-sabaki

Nel Nihon Kendo Kata viene utilizzato prevalentemente l'**Ayumi-ashi**, poiché il Kata rappresenta il combattimento con la spada giapponese.

Nello Shiai e nella pratica ordinaria si utilizza invece il **Okuri-ashi**, che permette di mantenere costantemente il Maai e di reagire rapidamente.

Entrambi sono corretti, ma rispondono a finalità differenti.

Nello Shiai si osserva spesso uno stile in cui il praticante avanza e arretra con piccoli movimenti ritmici, cercando l'occasione favorevole. Tuttavia, negli esami per gli alti gradi è generalmente consigliabile evitare questo tipo di comportamento, tipico della competizione. Ai candidati di alto livello sono richiesti una postura composta, autocontrollo, dignità ed eleganza nei movimenti. Per questo motivo, ripetuti piccoli spostamenti ritmici possono compromettere l'impressione complessiva di autorevolezza e raffinatezza tecnica, influenzando negativamente la valutazione.

In ogni caso è importante conquistare costantemente il centro, dirigendo il proprio seme verso la linea centrale dell'avversario e stabilendo un dialogo continuo attraverso il contatto degli shinai, per coglierne le intenzioni e i più piccoli cambiamenti. In questo modo si evita che il Datotsu diventi un'azione unilaterale e si impara a non attaccare semplicemente perché il maai si è ridotto, ma solo quando il riai lo giustifica.

---

6. Che cosa significa "vedere il Ki" (Ki (機) wo miru)

Nel **Nihon Kendo Kata** compare l'espressione:

“Ki wo mite utsu”
(colpire cogliendo il momento opportuno).

Il termine **Ki (機)** non indica semplicemente una distrazione o un’apertura dell’avversario.

Esso rappresenta il momento in cui, attraverso il **seme** reciproco, entrambi raggiungono una piena tensione psicofisica (**Aiki**), e nel quale il Datotsu diventa naturale e inevitabile nel Kata.

Per questo motivo anche il **Kiai** iniziale assume un significato profondo nel **Tachiai** (combattimento).

Il Kiai all’inizio del combattimento non serve a intimidire l’avversario, ma a manifestare il proprio spirito e a creare una condizione di **Aiki**, cioè uno stato nel quale le intenzioni e la presenza mentale dei due praticanti si confrontano attraverso una forte tensione reciproca.

Per questa ragione il proprio Kiai non dovrebbe interrompere né sovrastare quello dell’avversario, e non deve trasformarsi in una semplice gara di volume della voce.

Inoltre, una volta entrati nella distanza di **Issoku-Itto no Ma**, un Kiai emesso senza la necessaria consapevolezza può interrompere la propria concentrazione e la prontezza dell’azione successiva, offrendo persino all’avversario un’opportunità per attaccare.

Nel **Kata**, **Uchidachi** e **Shidachi** rappresentano il rapporto tra maestro e allievo, mentre nel **Tachiai** i due praticanti si affrontano come pari. Tuttavia, il principio fondamentale rimane lo stesso: il confronto dovrebbe iniziare solo quando entrambi hanno raggiunto una piena maturità del proprio spirito e della propria presenza.

Invece di cercare di mettere in mostra soltanto sé stessi, è importante rispettare il proprio avversario e raggiungere uno stato di **Aiki**. Solo allora può nascere un Datotsu capace di trasmettere qualcosa che tocchi realmente il cuore della commissione d'esame.

Un altro elemento importante che deve essere appreso attraverso il Kata è la comprensione dei concetti di **Sen-sen no sen** e **Go no sen**.

Il **Sen-sen no sen** consiste nel prevedere il movimento dell’avversario, oppure nel guidarlo secondo la propria intenzione, cogliendo l’opportunità ed eseguendo la tecnica prima che egli inizi la propria azione.

Il **Go no sen**, invece, consiste nel rispondere in modo riflesso al movimento o al colpo dell’avversario, cogliendo il momento opportuno ed eseguendo la tecnica.

In questo contesto, il termine **“riflesso”** non indica una semplice reazione fisica, ma significa che la tecnica, attraverso il continuo allenamento quotidiano, è stata interiorizzata al punto da manifestarsi naturalmente e senza un’elaborazione cosciente.

---

7. Il Datotsu richiesto nello Shinsa

In passato, negli esami, era frequente vedere Men ampi e grande.

Oggi anche un **Men piccolo** può essere pienamente accettato.

Ciò che viene valutato non è l'ampiezza del movimento, bensì:

- il seme
- il corretto Shisei
- l'esecuzione in un solo tempo (Ichibyōshi)
- il rispetto del Ken no Rihō (Yūkō Datotsu)
- lo Zanshin

Non è la dimensione del colpo a determinarne il valore, ma la sua qualità.

Ichibyōshi no Uchi

Il **colpo in un solo tempo (Ichibyōshi no uchi)** consiste nel collegare armoniosamente il movimento di tutto il corpo, dai piedi, alle ginocchia, alle anche, al tronco, alle spalle, ai gomiti e ai polsi fino al **monouchi** dello shinai, utilizzando il principio dell'inerzia per trasmettere la forza generata senza dispersioni.

È una catena cinetica avanzata e fluida, realizzata eliminando le tensioni inutili di muscoli e articolazioni e utilizzando in modo efficace i muscoli necessari.

Questo tipo di colpo non è soltanto esteticamente bello: grazie alla corretta trasmissione del movimento attraverso il corpo, rende più difficile percepire l'inizio dell'azione e permette di eseguire il Datotsu senza sprechi di energia.

L'importanza del primo colpo (Shotachi)

Nello Shinsa, il primo colpo riveste un'importanza fondamentale. Nel combattimento con la spada reale, il primo colpo poteva decidere l'esito dello scontro. Per questo motivo, nel primo colpo si manifestano la qualità del **Kamae**, del **Seme**, la capacità di cogliere il **Ki** e la determinazione di portare il Datotsu fino in fondo senza esitazione: in esso si riflette il frutto dell'allenamento quotidiano. Perciò ogni colpo dovrebbe essere eseguito come se fosse il primo, mettendo in ogni azione tutto il proprio corpo, il proprio spirito e tutta la propria determinazione.

---

8. Esprimere il proprio Kendo in un tempo limitato

Uno Shiai dura generalmente tre o quattro minuti.

Uno Shinsa, invece, prevede un tempo molto più breve (circa un minuto per il Sesto Dan, un minuto e mezzo per il Settimo e circa due minuti per l'Ottavo).

In questo tempo ridotto il candidato deve riuscire a esprimere:

- il Kisei

- il seme
- la creazione dell'occasione
- il Datotsu
- lo Zanshin

Lo **Zanshin** non è una posa finale, ma la capacità di mantenersi pronti ad affrontare immediatamente un'azione successiva.

Kamae e Zanshin

Nel combattimento del Kendo esiste un flusso continuo composto da **Kamae, Seme, Tame, Datotsu e Zanshin**. In alcuni casi viene anche spiegato come **Kamae, Tame, Seme, Datotsu e Zanshin**.

Tuttavia, bisogna ricordare che lo **Zanshin** non indica semplicemente la postura dopo il colpo. Esso rappresenta la continuità dello stato mentale e della presenza nei confronti dell'avversario, tornando naturalmente al Kamae senza mai perdere la concentrazione e la vigilanza.

Inoltre, un Datotsu deve essere eseguito con tutto sé stesso, abbandonando ogni esitazione e concentrando tutta la propria energia nell'azione. Solo un colpo eseguito con questo spirito può trasmettere ai giudici la determinazione e la sincerità del praticante.

È quindi importante eseguire ogni colpo come se fosse il **primo colpo (Shotachi)**, affrontando ogni occasione con la massima concentrazione e senza risparmiare nulla.

---

9. Dal Settimo all'Ottavo Dan

Fino al **Settimo Dan**, gli esaminatori tendono a valorizzare soprattutto gli aspetti positivi del candidato.

Nell'esame di **Hachidan**, invece, viene richiesto un livello di completezza tale da non lasciare emergere difetti significativi. Inoltre, non è sufficiente dimostrare una tecnica corretta: è necessario esprimere un Kendo capace di toccare il cuore della commissione d'esame.

Per raggiungere questo livello è indispensabile eliminare progressivamente ogni movimento, tensione e azione superflui, conservando soltanto ciò che è veramente essenziale secondo il **Ken no Rihō**.

Per questo motivo la percentuale di successo nell'esame di Hachidan è estremamente bassa, attestandosi intorno all'1%.

Di conseguenza, molti praticanti di Hachidan possono apparire simili. Non perché imitino uno stesso stile, ma perché, attraverso anni di pratica, convergono naturalmente verso gli stessi principi fondamentali del Kendo.

---

10. Conclusione

Lo **Shiai** e lo **Shinsa** non rappresentano due modi diversi di intendere il Kendo.

Entrambi si fondano sul medesimo principio del **Ken no Rihō**.

Ciò che cambia è la prospettiva della valutazione.

Nello Shiai viene privilegiata l'efficacia del Datotsu ai fini della vittoria.

Nello Shinsa viene valutato il percorso di crescita del praticante, dalla correttezza tecnica fino alla maturità umana.

Dal Kyū all'Hachidan, ogni grado rappresenta una tappa di questo cammino.

Per questo motivo, lo Shiai e lo Shinsa non devono essere considerati in contrapposizione, ma come due aspetti complementari di un'unica Via, quella indicata dalla definizione della All Japan Kendo Federation:

"Il Kendo è una Via per la formazione dell'essere umano attraverso la pratica dei principi della spada."

Gli esaminatori dovranno effettuare le proprie valutazioni e prendere le decisioni definitive sulla base dei criteri di seguito menzionati nell'ambito dell'esame prescritto.

KYU

1. Chakuso 着装
2. Reiho 礼法
3. Shisei 姿勢
4. Kamae Kata 構え形
5. Ashi Sabaki 足さばき
6. Kiai e Kakegoe 気合 e 掛け声
7. Kihon Datotsu 基本打突
8. Maai 間合
9. Zanshin 残心
10. Ki-Ken-Tai-icchi 気剣体一

YUDANSHA

1. Chakuso 着装
2. Reiho 礼法
3. Shisei 姿勢
4. Kamae Kata 構え形
5. Ashi Sabaki 足さばき
6. Kiai e Kakegoe 気合 e 掛け声
7. Kihon Datotsu 基本打突
8. Maai 間合
9. Zanshin 残心
10. Ki-Ken-Tai-icchi 気剣体一
11. Datotsu no kikai 打突の機会
12. Waza 技

KATA

1. Shisei 姿勢
2. Kamae 構え
3. Ashi Sabaki 足さばき
4. Kiai 気合
5. Accuratezza del taglio
6. Maai 間合
7. Zanshin 残心
8. Riai 理合
9. Uchidachi vs Shidachi 打太刀 vs 仕太刀
10. Metsuke 目付け

Ad un esame di **Kendo**, gli esaminatori valutano i candidati per il passaggio di ogni grado **Dan** basandosi sull'evidenza di un adeguato livello di preparazione ed il grado di competenza tecnica e costanza acquisiti nel corso del loro studio.

Figura 1

grado	TADASHI CHAKUSO TO REIHO 正しい着装と礼法 corretto modo di vestirsi e Reiho	TEKISEINA SHISEI 適正な姿勢 corretta postura	KIHON NI SOKUSHITA DATOTSU 基本に則した打突 Datotsu secondo Kihon	JUJITSU SHITA KISEI 充実した気勢 pieno spirito	OYO-WAZA NO JUKURENDO 応用技の錬熟度 capacità di applicazione delle tecniche	TANRENDO 鍛錬度 quanto sei allenato	SHOBU NO BUAI 勝負の歩合 livello di combattimento	RIAI 理合 Logica	FUKAKU, HIN-I 風格・品位 stile, dignità	DAN I SHINSA NO FUYO KIJUN 段位審査の付与基準 criteri di SHINSA (Art.4)
Shodan	x	x	x	x						colui che ha imparato e praticato il Kihon di Kendo e riesce a esprimerlo bene tecnicamente
Nidan	x	x	x	x						colui che ha praticato e appreso bene il Kihon di Kendo e riesce a esprimerlo in maniera ottimale tecnicamente
Sandan	x	x	x	x						colui che ha appreso il Kihon di Kendo e riesce a esprimerlo tecnicamente a un livello eccellente
Yondan	x	x	x	x	x	x	x			colui che ha assimilato il Kihon e Oyo* di Kendo e riesce a esprimerli tecnicamente a un livello ottimo
Godan	x	x	x	x	x	x	x			colui che ha assimilato il Kihon e Oyo di Kendo e riesce a esprimerli a un livello eccellente
Rokudan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	colui che ha acquisito il Seigi* di Kendo e riesce ad esprimerlo bene tecnicamente a un livello eccellente
Nanadan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	colui che ha assimilato il Seigi di Kendo e riesce a esprimerlo a un livello sublime
Hachidan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	colui che ha raggiunto e ha conosciuto gli Ougi* di Kendo con la propria maturazione e con la coerenza tecnica degna del livello

Oyo: applicazione, applicare

Seigi: conoscenza approfondita, conoscenza accurata, conoscenza dei minimi dettagli

Ougi: gli insegnamenti più profondi, gli insegnamenti più elevati, gli insegnamenti di ultimo livello

Figura 2