



Università  
Ca' Foscari  
Venezia

Corso di Laurea Magistrale  
in  
Antropologia culturale, etnologia, etnolinguistica

ordinamento ex  
D.M.270/2004

Tesi di Laurea

## **Let's Suburi**

Il kendō ai tempi del  
COVID 19

**Relatore**

Ch. Prof. Giovanni Bulian

**Correlatore**

Ch. Prof. Francesco Vacchiano

**Laureando**

Marco Santoro

Matricola 882792

**Anno Accademico**

2021 / 2022



## Sommario

Introduzione .....	3
Capitolo 1 - Le origini del <i>kendō</i> .....	10
1.1. Gli obiettivi del <i>kendō</i> .....	10
1.3. Le prime scuole di <i>kenjutsu</i> .....	15
1.4. Il <i>kenjutsu</i> dopo la restaurazione Meiji .....	21
1.5. <i>Kendō</i> durante il periodo fascista .....	28
Capitolo 2 - Il <i>kendō</i> oggi .....	32
2.1. La pratica del <i>kendō</i> moderno .....	32
2.2. Il <i>kendō</i> nella seconda metà del Novecento .....	33
2.3. Il <i>kendō</i> nel mondo .....	39
2.4. Il <i>Kendō</i> in Italia .....	44
Capitolo 3 - La pandemia e il Lambrate Kendo Club .....	49
3.1. Le premesse .....	49
3.2. Let's Suburi .....	51
3.3. Perché incontrarsi online? .....	54
3.3.1. L'importanza degli incontri online per i singoli praticanti .....	54
3.3.2. L'importanza degli incontri dal punto di vista degli istruttori .....	57
3.4. <i>Kendō</i> e relazione .....	60
3.4.1. Habitus del <i>kendō</i> .....	61
3.4.2. Combattimento come relazione .....	65
3.5. Il <i>dōjō</i> .....	69
3.5.1. Imparare dalle persone giuste .....	73
3.5.2. Responsabilità .....	75
3.6. Il <i>kendō</i> fuori dal <i>dōjō</i> .....	79
Capitolo 4 - Dopo il lockdown .....	86
4.1. Il rientro in <i>dōjō</i> .....	86
4.2. Il <i>Kendō</i> virtuale .....	89
4.2.1. Preservare il gruppo .....	90
4.2.2. Mantenimento di relazioni esterne al <i>dōjō</i> .....	93
4.2.3. Supporto emotivo .....	95
4.2.4. La pratica .....	96
4.2.5. L'etichetta .....	98
4.3. Il futuro del <i>kendō</i> online .....	100

Conclusioni .....	107
Appendici.....	115
Interviste .....	115
Immagini.....	182
Bibliografia.....	191
Sitografia .....	195

## Introduzione

Il periodo della pandemia del COVID 19 ha segnato, per un breve ma significativo periodo, l'esistenza quotidiana di miliardi di persone. Molti stati hanno introdotto misure per restringere e controllare gli spostamenti della popolazione, in alcuni casi imponendo il cosiddetto stato di *lockdown*, col blocco totale degli spostamenti ritenuti non essenziali, al fine di limitare la diffusione del virus. Questa situazione anomala ha certamente aperto innumerevoli possibili fronti di ricerca e riflessione accademica, in ogni campo, dall'economia alla sociologia, alla psicologia, all'epidemiologia e altri ancora. Ma soprattutto, si è trattato di un'emergenza che ha colpito innumerevoli gruppi sociali e realtà, creando ostacoli inattesi, ai quali le persone coinvolte hanno dovuto rispondere in maniera originale e innovativa. Quella che viene trattata di seguito è solo una di una moltitudine di storie simili emerse durante quello strano periodo, una storia di adattamento e resilienza nel contesto, relativamente oscuro, delle arti marziali italiane, e in particolare in quello del *kendō*, la scherma giapponese.

Ho scoperto il *kendō* quando ancora frequentavo il liceo, nel 2012. È stato in quell'anno che ho deciso di abbandonare la pratica del basket, che da tempo aveva smesso di entusiasarmi, per dedicarmi a qualcosa che meglio si allineasse con la mia fascinazione per la cultura pop giapponese. Mi sono quindi trovato alle porte del Nami Kendo Dojo di Trieste per delle lezioni di prova. Nella palestra di danza di un complesso sportivo, sul liscio parquet, mi venne dato in mano uno *shinai* (spada di bambù), e Bruno, praticante anziano del *dōjō*, illustrò a me e agli altri tre nuovi arrivati le basi della disciplina. I primi mesi furono difficili ma eccitanti: ogni azione, dal movimento dei piedi al modo di impugnare l'arma, alla postura, ogni particolare andava imparato da zero, ma vedere il proprio corpo, prima goffo, lento e impacciato, eseguire con sempre maggiore scioltezza quegli strani esercizi mi dava una notevole soddisfazione. Fu infine in una fredda sera invernale, con solo tre altri membri presenti, che indossai per la prima volta il *men* (elmo), l'ultimo pezzo dell'armatura, che permette al principiante di partecipare pienamente all'allenamento. Se fino a quel momento avevo potuto esercitarmi solo con i praticanti più avanzati in modo limitato, i loro colpi ora non dovevano più fermarsi a qualche centimetro dalla mia testa. Per la prima volta, sperimentavo il *kendō* nella sua interezza. E ne uscii, come prevedibile, malconcio, dolorante e rintronato.

La visuale ristretta e limitata del *men* mi fu d'ostacolo per un paio di settimane. Più graduale, ma non meno soddisfacente, fu imparare a incassare i colpi, e sperimentare l'eccitazione e la profondità degli scontri tra *kendoka*, la veloce precisione dei movimenti durante la pratica. E ancora, scoprire ed apprezzare sensazioni e momenti che mi apparivano come parti integranti dell'esperienza del *kendō*: l'atmosfera carica della palestra, vibrante del rumore dei *kiai* e dei piedi sbattuti sul *parquet*, l'odore di cuoio e sudore dell'armatura, l'aria fredda che si infila sotto l'*hakama*, fino al calore e all'allegria delle spedizioni di gruppo in un vicino *pub*, del quale i membri del *dōjō* erano clienti abituali.

Sono rimasto col Nami Kendo Dojo per quattro anni, ma il mio trasferimento a Bologna per motivi di studio mi ha portato ad allontanarmi dalla disciplina, perdendo nel tempo i contatti con il gruppo di Trieste. È stato solo di recente che ho avuto modo di ricontattare alcuni vecchi compagni di pratica di quei tempi, incappando in una storia particolare. Marco, per diversi anni maestro del Nami Kendo Dojo, si era nel frattempo trasferito per motivi di lavoro a Milano, dove aveva iniziato a praticare presso il locale Lambrate Kendo Dojo. Ho saputo così delle attività che questo gruppo aveva proposto durante i mesi di *lockdown* che avevano interessato la città. Invece di sospendere le attività, come molti altri *dōjō*, qui erano state organizzate lezioni tramite la piattaforma digitale di Zoom, nelle stesse giornate e negli stessi orari nei quali si sarebbero svolti normalmente gli allenamenti dal vivo. In aggiunta, erano stati proposti incontri settimanali aperti al pubblico, guidati ogni settimana da un ospite a sorpresa, scelto tra praticanti e maestri di alto livello, collegati da diverse nazioni del globo. L'iniziativa si era dimostrata un successo, attirando un vasto pubblico internazionale, ben al di là delle aspettative iniziali.

Il racconto di Marco ha stimolato il mio interesse per diversi motivi: basandomi sulla mia esperienza, la pratica del *kendō* online mi risultava un concetto alieno e difficile da immaginare. Normalmente, gli allenamenti di *kendō* sono strutturati espressamente come attività di gruppo: la quasi totalità degli esercizi e delle modalità di pratica prevede la collaborazione di due partecipanti. I membri del *dōjō* si dispongono generalmente su due file, in modo da formare coppie, e procedono scalando di un posto dopo ogni ripetizione, in modo da confrontarsi con ogni altro partecipante. Inoltre, la mancanza di compagni di esercizio rendeva impossibile il combattimento (*jigeiko* o *shiai*), il cuore e l'essenza del *kendō*. Una notevole importanza viene generalmente riconosciuta anche all'ambiente di pratica, il *dōjō*. Esso è sia uno spazio riverito in maniera quasi sacrale dai *kendoka*, che si inchinano entrando e uscendo da esso, sia un luogo adatto ai loro bisogni: il pavimento è spesso in *parquet* per

permettere il movimento a piedi nudi e il *fumikomi* 踏み込み<sup>1</sup>, e la sala è sufficientemente ampia da permettere gli ampi movimenti dei *kendoka*. Per quanto mi fosse chiaro che i membri del Lambrate Kendo Dojo non avevano altra alternativa durante il *lockdown*, l'idea di allenarsi per mesi senza compagni e limitati ai ristretti spazi domestici mi risultava difficile da immaginare, e mi sono trovato a interrogarmi su quale potesse essere l'attitudine alla pratica in condizioni così particolari. Come era stata vissuta quest'esperienza dai membri del Lambrate? Che conseguenze poteva aver avuto sul modo di concepire e praticare la disciplina? In una situazione di crisi tale da rendere impossibile l'attività del *kendō* così come essa era stata conosciuta fino a quel momento, quali elementi erano emersi come fondamentali, e quali sacrificabili? Quali erano stati preservati attraverso gli strumenti digitali, e quali invece si erano rivelati impossibili da ricreare? Ho infine deciso di mettermi in contatto con il gruppo, esponendo il mio iniziale progetto di ricerca al maestro Tomaso. Avendo ricevuto il via libera, nelle settimane successive ho visitato alcune volte il *dōjō*. A causa di nuove ondate di contagi da COVID 19 e altre influenze stagionali, tuttavia, gli allenamenti del Lambrate ai quali ho potuto assistere hanno visto una partecipazione limitata rispetto alla norma, non dandomi modo di incontrare il gruppo al completo. Ho potuto comunque presentarmi e parlare con i membri del club, raccogliendo così la disponibilità di alcuni volontari ad essere intervistati sulla loro esperienza durante il periodo del *lockdown*.

L'intento della ricerca era quello di studiare come la pratica del *kendō* fosse stata vissuta da parte dei membri del *dōjō* durante il periodo pandemico e in quello immediatamente successivo, con la graduale ripresa delle attività. L'idea iniziale era di concentrarmi su tre aspetti principali: l'importanza attribuita allo spazio del *dōjō* e l'influenza che aveva avuto la pratica in un ambiente diverso sui processi di *embodiment* della pratica; il ruolo della relazione, tra i praticanti e con il maestro, ai fini della crescita del singolo nella disciplina; e infine gli strumenti digitali adottati durante il periodo pandemico, i risultati e le difficoltà emerse nel loro utilizzo e il loro potenziale ruolo nel futuro del *kendō*.

Ben presto, tuttavia, i racconti dei membri del *dōjō* mi hanno spinto a rivedere in parte questa prima formulazione delle domande di ricerca. I praticanti del Lambrate Kendo Club avevano infatti poco da dire riguardo allo spazio di pratica, e il fatto di esercitarsi in casa era

---

<sup>1</sup> Azione che accompagna il colpo, e che consiste nel battere a terra il piede, per poi proiettare avanti il corpo mantenendo lo slancio iniziale.

stato percepito perlopiù come un fastidio per ragioni meramente pratiche, senza generare particolari impressioni o riflessioni<sup>2</sup>. Al contrario, l’impatto della pandemia sulla pratica in quanto attività comunitaria, e per riflesso sulla comunità stessa dei praticanti, era stato avvertito distintamente ed emergeva con forza in diverse delle interviste. L’impossibilità di praticare con i compagni era vista come il principale ostacolo alla pratica, un ostacolo quasi insuperabile in quanto “il *kendō* si fa almeno in due”<sup>3</sup>. Si trattava di un impedimento tanto ingombrante da dare l’impressione che le attività svolte non fossero sentite dai praticanti come “vero *kendō*”, ma come soluzioni temporanee di fronte ad una situazione di emergenza, che avevano lo scopo di tenere unito il gruppo, offrire ai suoi membri sostegno psicologico e aiuto nel mantenere un certo livello tecnico, senza essere in grado, tuttavia, di rappresentare un’alternativa credibile alla pratica dal vivo.

Avendo constatato come l’aspetto relazionale della pratica fosse quello sul quale il peso della pandemia è stato avvertito con maggiore forza, ho dunque deciso di rendere questo argomento il punto focale della mia analisi, soprattutto nel terzo capitolo. Si è reso necessario quindi un lieve adeguamento delle domande di ricerca, per allineare l’elaborato agli interessi e alla narrazione dei testimoni. Gli strumenti di ricerca scelti, invece, non hanno richiesto eccessivi aggiustamenti: le interviste semi-strutturate proposte offrivano già agli intervistati la possibilità di esprimersi senza l’imposizione di particolari limitazioni, anche se la traccia utilizzata, per quanto non seguita in maniera rigida, ha richiesto lievi modifiche tra un incontro e l’altro. Per buona parte, le interviste sono state raccolte nelle abitazioni degli intervistati, salvo una, registrata su una panchina nel centro di Milano, e due, che a causa di difficoltà organizzative hanno avuto luogo online tramite Google Meet. Oltre alle testimonianze raccolte, è stato fatto uso di registrazioni e dati raccolti dal gruppo durante gli eventi online e gentilmente condivise ai fini della ricerca, nonché dei post e video presenti sui *social* del gruppo, che hanno aiutato a ricostruire con maggiore precisione la cronologia degli eventi. Non mi è stato possibile, sfortunatamente, partecipare personalmente agli allenamenti del *dōjō*, dal momento che non risultavo iscritto alla Confederazione Italiana Kendo e non ero quindi in possesso di un certificato medico sportivo.

---

<sup>2</sup> Questo punto verrà ripreso nel terzo capitolo dell’elaborato, nel quale verrà proposta una possibile spiegazione.

<sup>3</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, online tramite Google Meet.



La mia passata esperienza nell'ambito del *kendō* ha contribuito ad agevolare la conversazione con i praticanti, rendendo loro possibile fare riferimenti a determinati termini, eventi e personaggi dell'ambiente e aspetti della pratica coi quali avevo già confidenza. Allo stesso tempo, il fatto di non aver praticato da alcuni anni a questa parte ha reso necessario da parte mia un recupero delle conoscenze specifiche del campo, che nel tempo erano andate sbiadendo. Credo tuttavia che ciò abbia contribuito in maniera anche positiva alla ricerca: per quanto non mi fosse possibile entrare nel campo come un estraneo, scoprendolo da zero, il mio allontanamento mi ha permesso di stabilire un minimo di distacco da esso, in modo da poter osservare le pratiche del *kendō* da una prospettiva esterna. Non voglio, ovviamente, lasciar intendere che la mia precedente esperienza in questa disciplina non abbia influenzato il mio studio di essa in quanto antropologo, o la mia riflessione in questo elaborato. È piuttosto probabile che, nonostante le mie attenzioni, abbia finito per dare per scontati alcuni aspetti del *kendō* che, pur curiosi per un ricercatore o osservatore esterno, mi appaiono come scontati e naturali. Allo stesso tempo, i ricordi dei miei anni presso il Nami Kendo Club mi sono stati preziosi nel tentativo di entrare in sintonia con i membri del Lambrate, e nell'introdurre il lettore ad aspetti meno intuitivi e visibili del kendo, quali i concetti di *mushin*, *seme*, e altri che verranno esplorati tra queste pagine.

Nel corso dell'elaborato, l'impatto della pandemia sulla disciplina verrà discusso a partire dalla definizione del *kendō* in quanto arte marziale, *budō*, il cui scopo principale è quello di formare la persona, da un punto di vista fisico, mentale e caratteriale. Tale descrizione della disciplina è in linea con quella fornita dalla International Kendo Federation, ed è in questi termini che verranno discusse le conseguenze della situazione emergenziale e le misure con le quali la comunità del Lambrate Kendo Club ha risposto. Per poter trattare questi temi, tuttavia, sarà necessario in prima battuta introdurre il *kendō*, andando a giustificare e contestualizzare questa definizione. I primi due capitoli del testo serviranno dunque ad introdurre la disciplina e la sua storia. In particolare, il primo sarà dedicato a ricostruire la sua evoluzione dalla comparsa della classe *samurai* in Giappone fino al Secondo dopoguerra, quando il *kendō* andò ad assestarsi assumendo la sua forma attuale. Come vedremo, l'evoluzione della disciplina nel tempo non è stata lineare, e a seconda del momento storico, essa veniva presentata come uno strumento di guerra, di crescita spirituale, di indottrinamento nazionalistico, o come un'attività sportiva in senso occidentale. Il secondo capitolo studierà la storia recente del *kendō* la sua diffusione a livello internazionale, presentando in breve il sistema federale e la sua influenza sul modo in cui la disciplina viene definita e praticata al giorno d'oggi. Verrà inoltre fatto un

breve resoconto dello sviluppo del *kendō* in Italia, argomento sul quale le fonti si fanno più scarse, ma che ci permette di contestualizzare la situazione nazionale precedente all'arrivo del COVID 19. In entrambi i capitoli verrà posta una particolare attenzione agli obiettivi della pratica del *kendō*, anch'essi mutevoli a seconda del periodo storico.

Il terzo capitolo si aprirà con una presentazione della situazione pandemica, del Lambrate Kendo Club, e infine del percorso e delle iniziative da esso intraprese durante i mesi di *lockdown*, cercando di ricostruire la cronologia degli eventi che hanno interessato l'associazione. Verranno poi discusse le motivazioni che hanno spinto il gruppo a organizzare prima le lezioni online, poi l'evento aperto al pubblico. Per capire a quali necessità sorte durante la pandemia queste iniziative sono andate a rispondere, verrà prima preso in considerazione il punto di vista dei praticanti, poi quello degli "organizzatori", ovvero sia gli istruttori dei corsi e i membri del consiglio dell'associazione. Le testimonianze suggeriscono l'importanza della presenza del gruppo, per i singoli così come per la pratica del *kendō* in sé; i paragrafi successivi riflettono, allora, sul ruolo della relazione nel *kendō*, da due punti di vista complementari. Da una parte, si argomenterà, la presenza e la cooperazione di un altro praticante rende possibile conseguire l'obiettivo ultimo del *kendō*, che, rifacendoci a Bordieu, può essere descritto come l'assimilazione dell'*habitus* della disciplina, che permette di formare il carattere e lo spirito del *kendoka*. Inoltre, tale processo implica anche la comprensione di concetti e principi che trovano la loro manifestazione solo durante il combattimento, e che sono il risultato di una relazione dialogica non verbale tra i due sfidanti, un gioco mentale che deve essere sperimentato per poter essere padroneggiato. La riflessione verrà poi allargata dalla relazione a due della pratica all'intreccio che costituisce il gruppo del *dōjō*. Lo stesso *dōjō* costituisce, al di là dello spazio fisico di pratica, un'ambiente sociale nel quale la crescita possa avere luogo attraverso il confronto e l'imitazione di altri membri, e tale processo è tanto più efficace quanto più i suoi membri sono numerosi ed eterogenei. Esso richiede tuttavia impegno, e implica una presa di responsabilità da parte dei membri. Infine, a chiusura del capitolo, viene discussa la comunità del *kendō* al di fuori del *dōjō* su scala nazionale e internazionale. Essa può essere descritta come un'ambiente fluido, nel quale i praticanti tendono a spostarsi liberamente, e nella quale sono invitati a confrontarsi col maggior numero di *kendoka* possibile, al fine di arricchire la propria esperienza e il proprio livello tecnico. Gli incontri aperti al pubblico internazionale organizzati dal Lambrate Kendo Club avevano come obiettivo anche quello di preservare i legami con altri gruppi e individui di altri *dōjō*, e di crearne di nuovi, in modo da mantenere in vita la più ampia scena del *kendō* mondiale.

Il quarto e ultimo capitolo si apre con la descrizione del percorso del *dōjō* nel periodo post-pandemico e della graduale ripresa delle attività, soffermandosi sulle norme imposte in questa fase per ragioni sanitarie. I successivi paragrafi sono invece dedicati agli strumenti digitali utilizzati dal gruppo durante la pandemia: si riflette sui risultati da essi ottenuti, sulle difficoltà e i problemi riscontrati, e infine sul ruolo che questo tipo di tecnologie potrebbe ricoprire nel futuro della disciplina.

# Capitolo 1 - Le origini del *kendō*

## 1.1. Gli obiettivi del *kendō*

Cos'è il *kendō*? Secondo la International Kendō Federation (F.I.K.), il *kendō* 剣道 è un'arte marziale giapponese (*budō* 武道) nella quale i praticanti indossano un'armatura (*kendogu* o *kendo-bogu* 剣道防具) e utilizzano spade di bambù (*shinai* 竹刀) per colpire particolari parti del corpo dell'avversario. Affinché il colpo sia considerato valido, il colpo dovrà essere eseguito con la giusta tecnica, la giusta forza e una postura corretta, oltre a dimostrare lo spirito del praticante, espresso urlando il nome del colpo, e la presenza mentale, l'attenzione ininterrotta all'avversario e ai dintorni. Per quanto il *kendō* sia una forma di competizione atletica, l'obiettivo dichiarato della pratica (*keiko* 稽古) non è primariamente il successo agonistico quanto la formazione del carattere del praticante, che passa attraverso il rinforzo del corpo e della mente<sup>4</sup>. L'enfasi sulla formazione della persona è oggi considerata centrale nelle arti marziali, ma questo non è sempre stato vero. Il *kendō* rappresenta il risultato dell'evoluzione della tradizione del *kenjutsu* (剣術 lett. "arte della spada")<sup>5</sup>, che differisce dalla sua forma moderna soprattutto sul piano degli obiettivi: idealmente, mentre il primo ha a cuore la crescita caratteriale e la salute fisica della persona, coltivati in un contesto di competizione sportiva, il secondo ha come fine l'apprendimento di tecniche finalizzate all'uccisione dell'avversario in battaglia.

In realtà il passaggio tra i due estremi non è stato immediato, e si può parlare piuttosto di una trasformazione del *kenjutsu* nel corso dei secoli, che ha portato infine all'emergere del *kendō*. Si è trattato di una transizione graduale e non lineare, come vedremo, segnata da salti in avanti e periodi di regressione in corrispondenza delle cangianti condizioni storiche. Se da una parte il *kendō* moderno presenta obiettivi e caratteristiche che gli sono proprie, dall'altra esso vuole rendere evidente che le sue origini restano radicate nella tradizione guerriera giapponese: questo può emergere dalle piccole attenzioni nel maneggiare lo *shinai*, che se non impugnato

---

<sup>4</sup> Sito ufficiale della F.I.K.; <https://www.kendo-fik.org/kendo>, ultimo accesso 23-2-2022.

<sup>5</sup> Alexander C. BENNETT, *Kendo. Culture of the Sword*, Oakland, University of California Press, 2015, p. 1-2. Il *kenjutsu* è costituito dall'insieme delle tecniche di katana utilizzate durante i combattimenti corpo a corpo.

va tenuta nella mano sinistra appena sotto l'impugnatura, con il lato della lama<sup>6</sup> rivolto verso il basso, come se fosse una *katana*; o anche dalla generale attitudine nei confronti della pratica, durante la quale il praticante non si limita ad allenarsi, ma si confronta con la prospettiva della propria morte. Le attenzioni nell'etichetta, nel vestiario, nella filosofia e nello stile della pratica sono parte di una visione che pone il kendo non solo come un'arte marziale, ma come una finestra su valori e principi considerati propri della cultura e della tradizione giapponese.

Questa visione non è priva di fondamenti: il *kendō* è senza dubbio portatore di diversi elementi caratteristici della cultura giapponese ma, come vedremo più avanti, la sua importanza in quanto icona culturale è in parte il risultato di rielaborazioni successive, che ne hanno modificato i tratti, eliminandone alcuni e presentandone come autentici altri in precedenza minoritari o assenti. Proprio per la rilevanza del *kendō* in quanto eredità storica e simbolo della cultura giapponese, esso è stato oggetto in una certa misura di mistificazioni e riscritture che, naturalizzate, risultano a volte difficili da distinguere anche per i suoi praticanti.

Un certo livello di mistificazione non è raro nelle arti marziali, come nota Paul Bowman<sup>7</sup> in un suo saggio, portando l'esempio del taekwondo. Nonostante la narrativa diffusa attribuisca a quest'arte marziale una tradizione plurimillennaria<sup>8</sup>, storicamente non sarebbe possibile provare la sua esistenza prima della Seconda guerra mondiale. In entrambe le versioni, il taekwondo si sarebbe sviluppato in funzione antigiapponese, ma la prima delle due lo presenta come una tradizione autoctona e indipendente, mentre la seconda ne evidenzia la dipendenza dai *budō* (武道 arti marziali, lett. "via del guerriero") giapponesi, introdotte durante il periodo imperialista. Il caso del *kendō* non vede questo stesso livello di manipolazione, ma esiste comunque una certa distanza tra la sua auto-rappresentazione, inquinata da visioni orientaliste ed auto-orientaliste, e la realtà storica, che cercheremo di rendere più evidente in quanto segue<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Lo *shinai* è attraversato in lunghezza da un cordino (*tsuru*), che connette l'estremità dell'impugnatura (*tsuba*) al cappuccio che copre la punta dell'arma (*saki-gawa*). La stecca opposta al lato del cordino è considerata convenzionalmente come il filo dell'ipotetica lama.

<sup>7</sup> Paul BOWMAN, *Deconstructing martial arts*, Cardiff University Press, 2019, <https://doi.org/10.2307/j.ctvv41849>, accesso 5/8/2022, pp. 52-53.

<sup>8</sup> Sito di Taekwondo Italia, <https://www.taekwondoitalia.it/fita/il-taekwondo.html#:~:text=Le%20origini%20del%20Taekwondo%20si,vicende%20storico%20militari%20del%20regno>, ultimo accesso 28/2/2022.

<sup>9</sup> Yasuhiro SAKAUE, "The historical creation of kendo's self-image from 1895 to 1942: a critical analysis of an invented tradition", *Martial Art Studies*, n. 6, 2018, pp. 10-26.

## 1.2. La comparsa dei *samurai* e del *nihontō*

Le origini di quell'insieme di tecniche e i principi che, nel tempo, sarebbero confluiti nel *kenjustu* e infine nel *kendō* si possono collocare grossomodo durante il periodo Heian 平安時代 (794-1185). Tale scelta è legata in primo luogo allo sviluppo, in quest'arco di tempo, di una classe di guerrieri che avrebbe preso il nome di *bushi* 武士, ossia uomini d'armi, o *saburai*, militari a servizio della nobiltà o dei governatori, termine dal quale deriverebbe il nome *samurai* 侍<sup>10</sup>. I processi che portarono al suo emergere sono stati oggetto di dibattito tra gli storici: inizialmente la storiografia occidentale ha accettato la teoria presentata dal Sansom<sup>11</sup> secondo cui il periodo Heian vi sarebbe stata una graduale perdita di controllo da parte del potere centrale sulle campagne, colpite da instabilità e razzie. Ciò avrebbe dato modo a gruppi di guerrieri di imporsi militarmente ed economicamente nelle province, aumentando poi ulteriormente la propria influenza in seguito all'istituzione del governo militare di Minamoto Yoritomo (1147-1199) nel 1185<sup>12</sup>. Nel tempo questa teoria ha lasciato spazio ad altre ipotesi che tendono a riconoscere alla corte imperiale un ruolo meno passivo nella nascita dei *bushi*, che sarebbe stata un processo lungo e graduale avviato dalla dissoluzione dell'esercito imperiale basato su leva obbligatoria e l'introduzione di un sistema di milizie locali (*kondei*). I rampolli dell'élite locale che componevano questi gruppi finirono per monopolizzare la posizione di guerrieri, scoprendo che una brillante carriera militare poteva rappresentare un utile strumento di ascesa politica. Questi guerrieri professionisti si radunarono intorno a potenti membri dell'aristocrazia civile (*kuge* 公家), andando a formare eserciti privati. Anche se in un secondo momento, soprattutto dopo l'istituzione del *bakufu* (幕府 governo militare), i *bushi* iniziarono ad estendere la propria influenza politica e territoriale a discapito della vecchia nobiltà, per diversi secoli essi la servirono e ne protessero gli interessi, mancando delle conoscenze e delle capacità di amministrare da sé il potere politico<sup>13</sup>.

Il sito ufficiale della FIK, nel riportare in sintesi la storia della disciplina, sceglie di partire anch'esso dal periodo Heian, facendo tuttavia riferimento non tanto all'ascesa della classe guerriera, quanto piuttosto alla comparsa in questo periodo del *nihontō*, la spada curva

---

<sup>10</sup> Rosa CAROLI, Francesco GATTI, *Storia del Giappone*, Editori Laterza, Roma, 2004, p. 51.

<sup>11</sup> George SANSOM, *A history of Japan to 1334*, Stanford, Stanford University Press, 1958.

<sup>12</sup> BENNETT, *Kendo*, cit. pp. 26-27.

<sup>13</sup> Ivi, pp. 28-29.

giapponese.<sup>14</sup> L'importanza della spada nel contesto del *kendō* è evidente, il *nihontō*, in particolare nella forma della *katana*, può essere facilmente considerata uno dei simboli di maggior rilievo della cultura tradizionale giapponese, nonché elemento di spicco nella cultura popolare occidentale, apparendo in film, libri, fumetti, serie TV e quant'altro. Prima della *katana* 打刀 (più precisamente chiamata *uchigatana*) vera e propria, fu la *tachi* 太刀 a fare la sua comparsa sui campi di battaglia giapponesi, utilizzata dalle popolazioni nomadi del nord ed in seguito adottata anche dai *bushi*. Si trattava di una spada lunga e dalla curvatura marcata, particolarmente efficace nei fendenti e nel combattimento a cavallo, ma la sua forma la rendeva difficile da estrarre velocemente dal fodero. Gli anni videro diverse variazioni e adattamenti di quest'arma, fino all'imporsi dell'*uchigatana* nel periodo Muromachi. Più corta della *tachi* e con una curvatura meno marcata, questa spada poteva essere estratta e colpire con un unico movimento, il che ne rendeva più agevole l'utilizzo anche al di fuori dal campo di battaglia. Diverso anche il modo di portare l'arma nel fodero, non più con la lama rivolta verso il basso, ma verso l'alto, al fine di preservarne il filo. L'*uchigatana* veniva inizialmente portata insieme alla *tachi*, ma finì per sostituire quest'ultima quasi completamente attorno al quattordicesimo secolo, venendo a sua volta accompagnata nell'uso dalla spada corta *wakizashi* 脇差 (lett. spada inserita a lato)<sup>15</sup>.

Esistono numerose credenze e leggende riguardanti la *katana*, in parte legate al ruolo sacro riconosciuto alle spade nella tradizione giapponese, in parte riconducibili alla centralità che esse hanno assunto nell'immaginario della classe *samurai*. Ancora oggi la rappresentazione di quest'arma è avvolta da un'aura di misticismo, perpetuata da rappresentazioni orientaliste ed auto-orientaliste, nonché, in una certa misura, dall'uso che ne hanno fatto Hollywood e la cultura popolare occidentale, nella loro ricerca di spettacolarizzazione del diverso<sup>16</sup>. Non è raro oggi incontrare rappresentazioni della *katana* che ne esaltano le proprietà al di là della realtà storica. Per fare un esempio, il documentario del National Geographic dal titolo *Katana: la spada del samurai* si apre con la seguente narrazione:

---

<sup>14</sup> Sito ufficiale della F.I.K., <http://www.kendo-fik.org/kendo/kendo-history>, ultimo accesso 23/3/2022.

<sup>15</sup> Kokan NAKAYAMA, *The Connoisseur's Book of Japanese Swords*, Tokyo, Kodansha International Ltd, 1998, pp. 27-28, e BENNETT, *Kendo*, p.33.

<sup>16</sup> Sean M. TIERNEY, "Themes of Whiteness in Bulletproof Monk, Kill Bill, and The Last Samurai", *Journal of communication*, vol. 56, n. 3, 2006, pp. 607-624.

Per oltre un millennio, una sola arma domina i campi di battaglia del Giappone. Un'arma così spaventosa da poter tagliare un uomo in due. Eppure, crea una nuova forma di arte e di spiritualità: questa spada di rara bellezza e dalla struttura assolutamente perfetta, ha dato vita a una vera e propria fede aristocratico-guerriera<sup>17</sup>.

Non è difficile in questo caso notare una certa dose di mistificazione, ma tali esagerazioni sono particolarmente diffuse nell'immaginario collettivo. È un fatto risaputo, ad esempio, che la tecnica di forgiatura delle *katana* prevede che il metallo venga ripiegato ripetutamente su sé, formando così sottili strati all'interno della lama. L'affilatezza, leggerezza e resistenza di queste spade viene attribuita a questo ingegnoso processo, dunque si è diffusa l'idea che alcuni rari esemplari siano stati forgiati ripiegando il metallo cento o mille volte, risultando dunque superiori. In realtà l'utilizzo di questa tecnica, comunque raffinata da un punto di vista metallurgico, è reso necessario soprattutto dalla presenza di impurità nel *tamahagane* 玉鋼 (lett. sabbia di acciaio), metallo ottenuto dalla fusione di sabbie di ferro e tradizionalmente utilizzato nella realizzazione delle *katana*. Ripiegare il metallo in lamine permetteva di eliminare tali impurità, distribuendo allo stesso tempo le molecole di carbonio in maniera uniforme lungo la lama e consentendo di alternare strati più ricchi di carbonio e più resistenti con strati più poveri e duttili, ottenendo così un prodotto finale affidabile. In contrasto con l'idea romantica di *katana* ottenute ripiegando il metallo centinaia di volte, ripetere questo procedimento più di 15-20 volte avrebbe portato a un'eccessiva presenza di carbonio, indebolendo la lama<sup>18</sup>.

L'efficacia della *katana* in battaglia è un altro punto sul quale la fantasia di narratori antichi e contemporanei si è scatenata. Da un punto di vista tecnico, la *katana* è una spada di eccellente fattura, estremamente efficace nel corpo a corpo soprattutto contro avversari scarsamente corazzati. Non è tuttavia priva di punti deboli: la lama può facilmente rompersi se utilizzata nel contesto sbagliato, e anche in condizioni ideali il filo tende a consumarsi rapidamente con l'uso. Il ruolo della *katana* sui campi di battaglia è stato dettato, nel corso del tempo, dai mutamenti della strategia militare su larga scala. Attorno al nono secolo, la cavalleria si impose come protagonista nelle battaglie campali<sup>19</sup>, portando all'utilizzo di armature spesse

---

<sup>17</sup> John WATE (dir.), *Katana: la spada del samurai*, Parthenon Entertainment LTD, 2014.

<sup>18</sup> Kokan NAKAYAMA, *The Connoisseur's Book of Japanese Swords*, New York, Kodansha USA Inc, 1998, pp. 210-215.

<sup>19</sup> John ROGERS, *The development of the military profession in Tokugawa period*, Harvard University, 1982, p.13.



e poco mobili, ideali per proteggere arcieri a cavallo. Il quattordicesimo secolo invece portò ad una preferenza per armature più leggere, in risposta al crescente ruolo della fanteria, e tale processo fu ulteriormente accentuato con l'introduzione del moschetto nel sedicesimo secolo, vista la scarsa efficacia di queste protezioni contro le armi da fuoco. Una ricerca di Suzuki Masaya evidenzia come, attraverso queste diverse fasi storiche, furono sempre le armi a distanza a provocare la grande maggioranza dei morti sul capo di battaglia, prima le frecce e in un secondo momento le pallottole<sup>20</sup>. Nonostante la maggiore efficacia delle armi da taglio contro le armature del sedicesimo secolo, esse continuarono a ricoprire un ruolo secondario rispetto ad archi e fucili. La *katana* trovò un ampio utilizzo non tanto nella mischia vera e propria, quanto al di fuori di essa, per decapitare i nemici sconfitti o caduti. Questa pratica permetteva ai guerrieri di dimostrare al proprio signore di aver adempiuto i propri obblighi nei suoi confronti<sup>21</sup>.

Oltre a questa istanza, la *katana* veniva utilizzata in diversi campi, da quello cerimoniale all'autodifesa, dai duelli agli assassinii. Fu probabilmente il suo utilizzo nella vita di tutti i giorni a rendere quest'arma simbolo della classe guerriera giapponese: i suoi membri detenevano infatti il privilegio esclusivo di utilizzarla e portarla con sé in pubblico durante il periodo Tokugawa 徳川時代<sup>22</sup>. Essa era un simbolo di potere, uno strumento di offesa e di autodifesa, ma divenne anche oggetto di una raffinata ricerca estetica, nonché simbolo della ricerca spirituale attraverso il *kenjutsu*, come vedremo meglio di seguito.

### 1.3. Le prime scuole di *kenjutsu*

Torniamo però ora al tardo periodo Heian, verso la fine del dodicesimo secolo. Le grandi battaglie e scontri di quest'epoca, riportati nell'*Heike monogatari* 平家物語 (il racconto della famiglia Taira) e più in generale nei racconti di guerra (*gunki monogatari* 軍記物語) che fiorirono a partire dal periodo Kamakura 鎌倉時代, furono viste dalle generazioni successive come fulgide dimostrazioni di cavalleria e dei valori incarnati dai *bushi*. L'onore nell'ingaggiare battaglia, l'abilità strategica e bellica, e la risolutezza di fronte alla morte al

---

<sup>20</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 34-35.

<sup>21</sup> Ivi, p. 35.

<sup>22</sup> Yasuhiro SAKAUE, "Kendō: an indigenous culture embodying national narratives in Japan", *The Routledge Handbook of Sport in Asia*, a cura di Fan HONG and Lu ZHOUXIANG, Abingdon, Routledge, 2020, p. 65.

servizio del proprio signore sono solo alcune delle virtù dimostrate dagli eroi di questi racconti. Bennett, tuttavia, invita a ricordare la distanza tra queste narrazioni e la realtà storica, nella quale spesso l'etichetta dei duelli e le onorevoli convenzioni riguardanti gli scontri campali erano ignorate al fine di ottenere la vittoria<sup>23</sup>. Sotterfugi e tradimenti erano all'ordine del giorno, e potevano facilmente ribaltare le sorti di uno scontro. In alcuni casi, queste strategie emergono anche dai racconti di guerra del periodo, per quanto avvolte da un alone leggendario: la figura di Kusunoki Masashige (1294 -1333), ad esempio, viene esaltata non solo per la sua incrollabile lealtà verso l'imperatore Go-Daigo (1288-1339), ma soprattutto per i suoi successi contro forze soverchianti, ottenute attraverso ogni forma di inganno e tranello. Arroccato nella fortezza improvvisata di Akasaka sul monte Kongō, egli si difese dagli attacchi del *bakufu* con gruppi di arcieri nascosti, attacchi di sorpresa e preparando anche una finta palizzata, che fece crollare addosso agli assediati al momento opportuno. Infine, egli fu in grado di fuggire insieme ai suoi prima di essere preso per fame, rifugiandosi nella fortezza di Chihaya, dalla quale continuò una fiera resistenza fino al ritorno dell'imperatore dal suo esilio<sup>24</sup>. Altro caso fu quello di Kiso Yoshinaka (1154 -1184), *samurai* al servizio dei Minamoto che, nel 1183, avrebbe sconfitto le truppe Taira sfruttando proprio l'etichetta di questi ultimi: egli avrebbe bloccato l'armata avversaria negli stretti sentieri di un passo montano innalzando stendardi nella foresta, per dare l'illusione di un numeroso esercito. I suoi guerrieri avrebbero poi mantenuto lo stallo per un'intera giornata sfidando i membri dello schieramento avversario a cavalleresche sfide con l'arco, mentre il grosso delle loro forze aggirava i nemici a monte col favore delle tenebre. Infine, Yoshinaka avrebbe liberato una carica di tori con torce accese legate alle corna, e conquistando una vittoria schiacciante contro i Taira<sup>25</sup>.

Per quanto rivendicata come valore assoluto, la fedeltà dei *bushi* al proprio signore non era incondizionata, e il loro eventuale sacrificio per la causa non era giustificato unicamente dal senso del dovere. Se avessero dimostrato di aver servito bene il proprio superiore, presentando le teste dei nemici abbattuti, sarebbero stati ricompensati; se fossero morti in battaglia, il favore del signore nei loro confronti sarebbe stato ereditato dai loro successori; la fuga o la resa, invece, avrebbe rappresentato la loro rovina. Le ragioni dietro a una morte onorevole potevano rivelarsi

---

<sup>23</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 29.

<sup>24</sup> Roberto GRANATI, *Storia dei samurai e del bujutsu. Nascita ed evoluzione dei "bushi" e delle loro arti nel Giappone feudale*, Robin Edizioni, Roma, 2008, pp. 87-90.

<sup>25</sup> Ivi, p. 56.

di natura alquanto pratica. Secondo Bennett, paradossalmente, la lealtà dei *bushi* era sostanzialmente considerata un “legame trasferibile”: maggiore la fama di un guerriero per la sua abilità e dedizione, maggiori le probabilità che signori rivali provassero a reclutarlo nella loro fazione<sup>26</sup>.

Se il periodo Kamakura vide crescere l’influenza dei *bushi*, il periodo Muromachi 室町時代 li vide avvicinarsi culturalmente alle élite colte, con conseguenze estese per le arti marziali da loro praticate. La molla di tale cambiamento viene individuata nella nuova situazione del paese in seguito alla sconfitta dell’imperatore Go-Daigo e l’istituzione dello shogunato di Ashikaga Takauji (1305- 1358) nel 1338. Il nuovo governo attirò a Kyoto un gran numero di *samurai* dalle province, che iniziarono a rimpiazzare l’aristocrazia civile in posizioni di potere. Ben presto la nuova classe nobile di origini guerriere (*buke* 武家) adottò gusti più raffinati rispetto ai rustici costumi di campagna, dedicandosi allo studio delle arti e dell’etichetta<sup>27</sup>. Nel fare ciò, essi presero a rivalutare le conoscenze e competenze che avevano reso possibile il loro successo militare da una nuova prospettiva, più attenta al loro aspetto estetico ed al loro valore artistico e filosofico. Tale rielaborazione puntava a raggiungere un equilibrio tra le nuove necessità imposte dalla vita di corte, senza tuttavia perdere lo spirito combattente né l’efficacia delle conoscenze belliche accumulate nel tempo. A questo fine vennero istituiti i *buke kakun* 武家家訓, codici propri di ciascuna casata, che dettavano sia il comportamento in tempo di guerra, sia quello da tenere durante gli eventi sociali. L’ apprezzamento per le arti portò inoltre ad esplorare nuovi campi di applicazione delle arti marziali, e della scherma in particolare, non più vincolata unicamente alla sua efficacia ma vista anche come una forma di performance<sup>28</sup>. In questo senso va letta l’osservazione di Friday, secondo cui le arti marziali insegnate in questo periodo dalle prime scuole (*ryūha* 流派), rappresentavano non tanto un’applicazione della sapienza militare, quanto piuttosto una sua astrazione<sup>29</sup>. Spesso i fondatori di queste scuole erano veterani con comprovata esperienza sul campo di battaglia, ma chi perseguiva lo studio della spada non lo faceva necessariamente con l’intento di prepararsi alla guerra, quanto con quello di raggiungere il più alto livello di maestria con quest’arma. Questa ricerca della

---

<sup>26</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 30-32.

<sup>27</sup> CAROLI, GATTI, *Storia del Giappone*, cit., pp. 70-76.

<sup>28</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 37-39.

<sup>29</sup> Karl FRIDAY, “Off the warpath: military science and budō in the evolution of Ryūha Bugei”, *Budō perspectives*, a cura di Alexander BENNETT, Auckland, Kendo World Publications, 2005, p. 256.

perfezione al di fuori del campo di battaglia spiega la nascita di *ryūha* specializzati nell'utilizzo di una sola arma, laddove in precedenza si preferiva fornire una preparazione basilare ma che ne coprisse le principali. Le scuole promettevano infatti non solo addestramento, ma l'accesso a insegnamenti segreti, sia pragmatici che esoterici, il cui obiettivo era spesso quello di portare il praticante a superare la paura della morte e raggiungere, durante lo scontro, uno stato di trascendenza. Il superamento del timore della morte aveva di per sé una sua utilità in battaglia, permettendo di mantenere la mente calma e agire al meglio in situazioni rischiose, ma diverse scuole andarono al di là della praticità, affidandosi a tal punto ad insegnamenti esoterici tratti dalla tradizione buddhista, taoista, shintoista o popolare da divenire estremamente simili a culti religiosi<sup>30</sup>. L'apprendimento delle tecniche avveniva attraverso la memorizzazione di *kata*, sequenze predefinite di movimenti, insegnamenti orali e a volte la lettura di testi segreti, propri della particolare scuola. Per quanto riguarda i primi, Bennett afferma:

More than anything, it was *kata* that represented the lifeblood of the *ryūha* throughout the history of martial arts<sup>31</sup>.

A differenza delle arti marziali cinesi o coreane, in cui prevalevano *kata* da eseguire in solitario, la scherma giapponese, o *kenjutsu*, prevedeva soprattutto forme con due partecipanti. Questa particolarità si riflette nella descrizione di questi esercizi come “rituali della morte”: anche oggi, i *kata* simulano uno scontro tra due combattenti, il più esperto dei quali viene sconfitto ed ucciso. In questo modo, mentre il praticante meno esperto si concentra sull'esecuzione della tecnica, l'altro lo guida e allo stesso tempo affronta la concezione della propria mortalità<sup>32</sup>.

L'aspetto intellettuale e spirituale della pratica avrebbe ricoperto un ruolo ancora più rilevante nel corso del periodo Edo 江戸時代 (1603-1867). Con la riunificazione del paese sotto Tokugawa Ieyasu (1543-1616), si aprì per il Giappone un periodo durante il quale i conflitti, se non del tutto scomparsi, si ridussero notevolmente per numero ed intensità. Proseguendo sulle orme dei suoi predecessori Oda Nobunaga (1534-1582) e Toyotomi Hideyoshi (1537-1598), Ieyasu si fece promotore di una riorganizzazione della società, portando alla creazione di un sistema di classi basate sull'occupazione. Quest'iniziativa ebbe

---

<sup>30</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 45.

<sup>31</sup> Ivi, p. 44.

<sup>32</sup> Ivi, p. 45.

tra le sue conseguenze il concentrarsi di *samurai* e ceto mercantile nei nascenti centri urbani, mentre i contadini vennero sottoposti a provvedimenti di confisca delle armi<sup>33</sup>. Il nuovo ordinamento, in cui l'appartenenza ai vari livelli era fissata per nascita, era retto dalla dottrina neoconfuciana, che dettava il comportamento ideale (*dō* 道, via) dei governanti così come dei governati. Privati del loro ruolo di combattenti, i *samurai* dovettero giustificare il loro ruolo di élite nel nuovo ordine sociale, che li vedeva ricoprire le funzioni di amministratori stipendiati, pur pretendendo da loro il mantenimento di un certo livello di preparazione militare. Seguendo il concetto di *bunbu* 文武, che prevedeva di dare un egual peso alla cultura (*bun* 文) e alle arti marziali (*bu* 武), essi dovevano presentarsi come classe colta in grado di governare attraverso l'esempio, soprattutto in campo morale. Al fine di guidare i *samurai* in questo ruolo ebbero luogo, in questo periodo, tentativi di sistematizzare il complesso di norme di comportamento conosciute col nome di *bushidō* 武士道. Il termine in sé compare per la prima volta nel documento Kōyō Gunkan, che racconta le imprese militari del clan Takeda<sup>34</sup>. Anche se le origini dei suoi principi vengono fatte risalire al periodo Kamakura, buona parte della loro elaborazione, soprattutto da un punto di vista morale, ha avuto luogo probabilmente durante il periodo Muromachi<sup>35</sup>. Durante il periodo Edo, vista la nuova situazione della classe guerriera, diversi autori attinsero ai codici militari, spesso informali o custoditi in segreto, e alla morale confuciana per definire linee guida che i *samurai* potessero seguire, mantenendo il loro spirito marziale e dimostrando al popolo i valori di sincerità, frugalità, lealtà e onore.<sup>36</sup> Tra gli intellettuali più prolifici ricordiamo Yamaga Sokō (1622 -1685), in seguito descritto come una delle principali menti dietro la sistematizzazione del *bushidō*<sup>37</sup>, Yamamoto Tsunetomo (1659-1719), i cui pensieri furono raccolti dal *samurai* Tashiro Tsuramoto (1678- 1748)<sup>38</sup>, e pubblicati dopo la sua morte sotto il nome di *Hagakure*, e il famoso Miyamoto Musashi (1580 circa-1645), autore del *Libro dei cinque anelli*, del quale parleremo poco più avanti.

---

<sup>33</sup> CAROLI, GATTI, *Storia del Giappone*, cit., pp. 92, 101-102.

<sup>34</sup> Kasaya KAZUHIKO, "Bushidō: An Ethical and Spiritual Foundation in Japan", in *Nippon.com*, 2019, <https://www.nippon.com/en/japan-topics/g00665/bushido-an-ethical-and-spiritual-foundation-in-japan.html>, accesso il 19/9/2022.

<sup>35</sup> Voce "bushidō", in *Enciclopedia Treccani*, [https://www.treccani.it/enciclopedia/bushido\\_%28Enciclopedia-Italiana%29/#:~:text=%C5%8C%20%20%20%20%20il%20complesso%20delle,di%20feudalismo%20e%20di%20cavalleria](https://www.treccani.it/enciclopedia/bushido_%28Enciclopedia-Italiana%29/#:~:text=%C5%8C%20%20%20%20%20il%20complesso%20delle,di%20feudalismo%20e%20di%20cavalleria), accesso il 19/9/2022.

<sup>36</sup> CAROLI, GATTI, *Storia del Giappone*, cit., pp. 101-103, 116-117.

<sup>37</sup> Dai JITAO, *Riben lun*, Pechino, Guangming Ribao Chuban She, 2011.

<sup>38</sup> Tsunetomo YAMAMOTO, *The Hagakure: A Code to the Way of the Samurai*, trad. Inglese Takao MUKOH, Tokyo, Hokuseido, 1980.

Ai *samurai* veniva dunque richiesto di porsi come modello delle classi inferiori, pur senza rinunciare alla preparazione militare e agli usi che avevano caratterizzato il loro stile di vita fino a quel momento e che ora, in tempo di pace, apparivano anacronistici e fuori luogo<sup>39</sup>. Il *kenjustu* svolse in questo contesto un ruolo di mediazione, anche se ciò lo spinse verso un'ulteriore intellettualizzazione rispetto al passato. Gli obiettivi delle arti marziali si spostarono verso lo sviluppo della moralità e dell'autocontrollo dell'individuo, ma continuarono ad offrire un livello basilare di preparazione militare e un'arena di sfogo ai *samurai*, in uno impero che soffocava le loro aspirazioni belliche.<sup>40</sup> Gli insegnamenti proposti presero un carattere più marcatamente esoterico, rifacendosi alla tradizione buddhista, confuciana e taoista. La tematica del controllo del *ki* 気, l'energia vitale, compare in numerosi testi ed aneddoti legati alle arti marziali, ma le scuole tendevano a fornire anche indicazioni su come comportarsi in maniera retta nella vita di tutti i giorni. Questa cosiddetta "pacificazione" delle arti marziali portò alcune *ryūha* ad abbandonare gli insegnamenti riguardanti la morte e a creare *kata* che vedessero i partecipanti pareggiare, invece di stabilire un vincitore e uno sconfitto<sup>41</sup>.

Spesso il riconoscimento dell'abilità nelle arti marziali serviva ai *samurai* al fine di dimostrarsi competenti ed in grado di servire il proprio *daimyo* 大名 (signore feudale) in caso di necessità. Tale bisogno portò all'espansione del mercato delle arti marziali ed al moltiplicarsi delle *ryūha*, i cui *curricula* si fecero sempre più lunghi e complessi, richiedendo anni di studio tra una promozione e l'altra, ed allo stesso tempo sempre meno pratici. Anche i nuovi *kata* e insegnamenti delle scuole si fecero meno pratici e più fantasiosi, il che spinse i puristi a parlare di degrado della disciplina nei termini di "scherma decorativa"<sup>42</sup> (*kahō kenpō*, 過褒剣法). La competizione tra le *ryūha* divenne tale che nel diciottesimo secolo esse presero ad accettare come studenti membri abbienti dalla classe *chōnin* 町人 (formata da mercanti e artigiani)<sup>43</sup>. Al culmine del processo di mercificazione del *kenjustu* si arrivò, secondo Bennett, alla sua *sportificazione*, con l'introduzione dell'equipaggiamento di protezione (*kendō-gu*) e delle spade di bambù *shinai*. La possibilità di testare le mosse colpendo un compagno e di "scherma di

---

<sup>39</sup> Si fa qui riferimento, ad esempio, alla proibizione dei duelli tra membri di clan diversi, descritta in BENNETT, *Kendo*, cit., p. 58.

<sup>40</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 60, 65-66.

<sup>41</sup> Ivi, pp. 66-68.

<sup>42</sup> Ivi, p. 71.

<sup>43</sup> Ivi, pp. 69-72.

contatto<sup>44</sup> diede modo di sviluppare una nuova modalità di allenamento detta *shinai-uchikomi-geiko* 竹刀打ち込み稽古. Nonostante le critiche da parte dei “puristi” del *kenjutsu*, questa pratica finì per essere integrata nei *curricula* di quasi tutte le *ryūha*.

I primi strumenti a fare la loro comparsa furono le *fukuro-shinai* 袋竹刀 e protezioni in cuoio per il cranio, ma nel corso del diciottesimo secolo andò affermandosi l’uso di armature (*kendo-bogu*) composte da *men* 面, maschera completa di griglia di metallo e protezione in tessuto imbottito per la testa, *kote* 小手, guanti imbottiti, e *do* 胴, pettorale in bambù che copriva stomaco e fianchi<sup>45</sup>. Questi stessi elementi sono rimasti in uso ancora oggi, salvo modifiche riguardanti i materiali, ora in larga parte sintetici, e l’aggiunta del *tare* 垂, una protezione aggiuntiva sotto la vita. Nel corso del 1800, i *fukuro-shinai* vennero sostituiti quasi ovunque dalle *yotsuwari-shinai* 四割り竹刀, composti da quattro stecche di bambù unite. Il nuovo modello si rivelò più flessibile e durevole, continuando ad essere utilizzato fino ad oggi, nonostante la competizione delle *shinai* in carbonio di recente fabbricazione.

#### 1.4. Il *kenjutsu* dopo la restaurazione Meiji

Nonostante l’allontanamento dal suo spirito originale, il periodo Tokugawa rappresentò un periodo di vitalità e di espansione per il *kenjutsu*: la proliferazione di scuole e insegnamenti spinse molti praticanti a viaggiare, visitando i *ryūha* più conosciuti e sfidandone i campioni, e alimentando una fitta rete di relazioni e contatti tra i vari *dōjō*<sup>46</sup>. A questo momento di prosperità seguì tuttavia un periodo di momentanea crisi con la Restaurazione Meiji 明治, nel 1868. In seguito all’arrivo in Giappone della flotta dell’ammiraglio Perry, in realtà, gli oppositori del governo shogunale, percepito come debole ed incapace di far fronte alla minaccia straniera, si appoggiarono alla rete di contatti tra i *ryūha* per organizzarsi e comunicare senza dare nell’occhio<sup>47</sup>. A incontrarsi erano i cosiddetti *shishi* 志士 (lett. “uomini audaci”, *samurai* lealisti), soprattutto *samurai* di medio e basso rango, mossi da un forte orgoglio nazionalista ed uniti dallo slogan *sonnō jōi* 尊皇攘夷 (“onore all’imperatore, fuori i barbari”), che si resero responsabili di assassinii ed azioni di terrorismo politico verso membri di spicco del *bakufu* e

---

<sup>44</sup> Ivi, p. 76.

<sup>45</sup> Ivi, pp. 73-74.

<sup>46</sup> Sito ufficiale AJKF, <https://www.kendo.or.jp/en/knowledge/kendo-history/>, accesso 5/8/2022.

<sup>47</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 89.

verso gli stranieri e le loro proprietà. Il movimento anti-shogunale si sarebbe poi concentrato nei feudi di Satsuma e Chōshū, attorno ai quali si costituì la coalizione che sconfisse il regime di Edo<sup>48</sup>. Per quanto ostili agli stranieri, va notato che alcune fazioni degli *shishi* non si opponevano in realtà ad una riapertura del paese, consapevoli che per resistere alle potenze imperialiste erano necessarie innovazioni tecniche e sociali su larga scala<sup>49</sup>. Bennett sostiene l'idea che i *samurai* possano essere ritenuti artefici di una sorta di auto-rivoluzione, smantellando loro stessi il sistema di classi che li vedeva in una posizione di rilievo e accelerando il percorso verso un sistema più egalitario, nel quale l'assegnazione di posizione di potere, nel governo così come nell'esercito, riflettesse principi meritocratici<sup>50</sup>.

Nonostante ciò, tuttavia, molti *ex-samurai* si trovarono in forte difficoltà economica, incapaci di reinventarsi in una società in rapido cambiamento. Secondo alcuni, essi non erano visti di buon occhio dalla popolazione già dall'ultimo decennio del periodo Tokugawa, e la fama di decadenza della classe guerriera sarebbe stata rinforzata dalle riforme Meiji. L'immaginario popolare in questi anni tendeva a rappresentare i *samurai* come personaggi pigri, indisciplinati, dediti ad ogni sorta di vizio e attività criminale<sup>51</sup>. Un rovesciamento di questa visione si ebbe solo durante l'ultimo decennio del diciannovesimo secolo, quando gli ideali del *bushidō* e la figura dei *samurai* vennero rivalutati e adottati in quanto parte dell'immaginario nazionale giapponese. Tra i fautori di questa rielaborazione fu il giornalista Ozaki Yukio (1858-1954). Egli rimase affascinato dal concetto di cavalleria del periodo vittoriano, che considerava l'origine dell'ideale di *gentleman* inglese, ed era sua opinione che tale figura costituisse le fondamenta morali dell'Impero britannico, e che i *samurai* avrebbero potuto svolgere un ruolo simile per il Giappone. A questo fine era necessario rinvigorire i principi etici del *bushidō*, che vennero riesumati o rielaborati al fine di servire da guida morale all'intero paese. La vittoria contro la Cina nel 1895 e quella sulla Russia nel 1905 proiettarono il *bushidō* al massimo della sua popolarità, ponendolo come base dello spirito nazionale giapponese. Le arti marziali beneficiarono di tale sviluppo, e il *kenjutsu* in modo particolare divenne un simbolo della

---

<sup>48</sup> *Ibidem*.

<sup>49</sup> CAROLI, GATTI, *Storia del Giappone*, cit., pp. 135-137.

<sup>50</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 91-92.

<sup>51</sup> Oleg BENESCH, "Reconsidering Zen, Samurai, and the Martial Arts", in *The Asia Pacific Journal, Japan Focus*, vol. 14, issue 17, n. 7, 2016, p. 9.



tradizione guerriera giapponese, e allo stesso tempo oggetto di una fascinazione nostalgica per il passato pre-Meiji della nazione.

Alcuni autori collocano in questo periodo l'origine, anche se si potrebbe quasi parlare di invenzione, del legame tra la tradizione *zen* e il *bushidō*. Ancora oggi è diffusa la convinzione che le arti marziali giapponesi siano profondamente radicate nella dottrina *zen*, ma tale visione non sarebbe del tutto corretta. La portata dell'influenza del buddhismo e dello *shintō* sul *kenjū* è stata oggetto di dibattito, ma è probabile che lo *zen* abbia ricoperto un ruolo al massimo marginale per i praticanti<sup>52</sup>. Durante i periodi Kamakura e Muromachi, secondo Benesch, la popolarità dello *zen* presso le élite era perlopiù legata a ragioni pratiche e politiche, mentre la disciplina religiosa in sé era considerata troppo complessa da buona parte dei guerrieri di più basso rango, spesso seguaci delle tradizioni buddhiste *Shinran*, *Nichiren*, o *Ippen*.

*Zen* could be called “the religion of the *samurai*” merely because most of its followers were warriors, but this did not mean that most warriors followed *zen*, let alone reach a high level of practice<sup>53</sup>.

Allo stesso modo, durante il periodo Tokugawa, l'influenza dello *zen* si limitava a pochi, per quanto illustri, rappresentanti.

The doctrinal connection between the *zen* schools and Japanese warriors before the seventeenth century was certainly superficial, and even after this time, there is little evidence of exceptional *samurai* interest in *zen* doctrine<sup>54</sup>.

In questo quadro, Benesch interpreta l'improvvisa crescita dello *zen* come conseguenza del “*bushidō* boom”. Le arti marziali e diverse scuole buddhiste riuscirono a cavalcare il crescente successo del *bushidō*, rivendicando il proprio contributo alla sua formazione e sfruttando tale collegamento per presentare i propri valori come tradizionali e legittimi da un punto di vista patriottico. In un periodo in cui l'idea di cosa costituisse lo “spirito giapponese” era ancora in formazione, l'associazione al *bushidō* poteva rappresentare un conveniente veicolo di riconoscimento<sup>55</sup>. Diversi autori contribuirono a rinforzare questo legame. Tra questi, ad esempio, Akiyama mise in evidenza la vicinanza temporale tra l'ascesa dei *bushi* e l'arrivo

---

<sup>52</sup> Ivi, p. 3.

<sup>53</sup> *Ibidem*.

<sup>54</sup> Ivi, p. 4.

<sup>55</sup> Ivi, pp. 10-11.

dello *zen* in Giappone, sostenendo che gli insegnamenti del secondo avevano costituito il nucleo della filosofia dei primi<sup>56</sup>. Suzuki Daisetsu fu un altro promotore illustre della relazione tra *samurai* e *zen*: era sua opinione che lo stile di vita indicato dal *bushidō* fosse lo stesso della disciplina *zen*, e che la mancanza di paura e tranquillità di fronte alla morte fosse una caratteristica propria del popolo giapponese. Questa era la convinzione espressa dal “*bushidō* imperiale”, che imponeva ai soldati di rimanere intrepidi di fronte a forze soverchianti, e che si impose soprattutto durante la Guerra Russo-Giapponese<sup>57</sup>. Questa filosofia considerava la resa come disonorevole e contraria allo “spirito giapponese”. La stessa Ruth Benedic, nel suo scritto *Il crisantemo e la spada*, nel descrivere i soldati giapponesi caduti in mano americana, nota come essi finissero spesso per collaborare con gli americani, non avendo ricevuto alcuna indicazione su come comportarsi in caso di cattura e considerandosi già traditori della patria per il solo fatto di non essere morti in battaglia<sup>58</sup>.

Il forte legame istituitosi tra *zen* e *bushidō* procedette di pari passo con il suo avvicinamento alla tradizione del *kenjustu* e di altre arti marziali, specialmente il tiro con l’arco<sup>59</sup>, ed ancora oggi questa associazione è forte nella cultura popolare. Yoshikawa Eiji contribuì considerevolmente a legare *zen* e scherma nell’immaginario collettivo attraverso il suo racconto della figura di Miyamoto Musashi, vissuto presumibilmente tra la metà del 1580 e il 1645. Musashi viene a volte descritto come il *samurai* più famoso della storia del Giappone, ma il poco che si sa della sua vita deriva principalmente dal suo scritto *Il libro dei cinque anelli*<sup>60</sup> (*Go rin no sho*), nel quale egli espone i caratteri pratici ed esoterici della sua dottrina. Il racconto della sua vita fatto da Yoshikawa contiene diversi aneddoti ed elementi di fantasia, tra i quali lo studio di Musashi sotto il maestro *zen* Takuan Sōhō (1573-1645). Effettivamente Takuan era un sostenitore del connubio tra *zen* e l’arte della spada, ma questo non era il suo solo campo di interesse, dal momento che i principi della dottrina trovavano applicazione in ogni campo, dalle arti alla vita quotidiana. Non esiste peraltro alcuna prova di un contatto tra lui e Musashi, mentre la sua influenza si sarebbe propagata soprattutto nel 1800 con l’ascesa del *bushidō*<sup>61</sup>.

---

<sup>56</sup> Ivi, p. 12.

<sup>57</sup> Ivi, p. 13.

<sup>58</sup> Ruth BENEDICT, *Il crisantemo e la spada. Modelli di cultura giapponese*, Roma, Edizioni Laterza, 2017, p. 40.

<sup>59</sup> Famoso in Occidente il testo di Eugen HERRIGEL, *Lo Zen E Il Tiro Con L'arco* (20° ed.), Milano, Adelphi, 1992.

<sup>60</sup> Miyamoto MUSASHI, *Il libro dei cinque anelli*, a cura di Leonardo V. ARENA, Padova, Bur Rizzoli, 2015.

<sup>61</sup> BENESCH, *Reconsidering zen*, cit., p. 5.

Nonostante la sua rinnovata popolarità a partire dall'ultimo decennio del diciannovesimo secolo, la sopravvivenza del *kenjutsu* negli anni immediatamente successivi alla rivoluzione Meiji non era stata del tutto scontata. Anzi, è possibile considerare gli anni successivi alla rivoluzione Meiji come un periodo di crisi per il *bujutsu* nel suo insieme. In primo luogo, esso risentì della sfavorevole associazione con la decadente classe *samurai*, e il riordino dell'esercito, ora formato attraverso la leva obbligatoria sul modello europeo, diede la precedenza a tattiche, armamenti e metodologie di addestramento occidentali. In un momento di cambiamenti rapidi e drastici, con l'adozione di tecnologie, usi e concetti stranieri, il *bujutsu* sembrava non trovare un suo spazio ed una sua utilità nella nuova società giapponese.

Parte del merito per il rilancio del *kenjutsu* va riconosciuto a Sakakibara Kenkichi (1830-1894), influente *ex-samurai* che, consapevole delle difficoltà incontrate dagli altri spadaccini e dello stato di declino dell'arte marziale, tentò di porvi rimedio organizzando spettacoli di scherma detti *gekiken-kōgyō* 撃剣興行<sup>62</sup>. Il primo *gekiken-kōgyō* si tenne dal 26 aprile al 5 maggio del 1873, e il suo largo successo presso pubblico e praticanti portò ad un rapido moltiplicarsi di iniziative simili, con un repentino calo della loro qualità e dell'interesse della popolazione. La cattiva opinione della stampa, l'imbarazzo del governo per il carattere carnevalesco col quale veniva presentata la tradizione guerriera del Giappone ed il timore che questi eventi potessero rappresentare occasioni di incontro per gruppi sovversivi portarono infine alla loro proibizione appena tre mesi dopo la prima manifestazione<sup>63</sup>. L'evento aveva tuttavia riportato il *kenjutsu* al centro dell'opinione pubblica, contribuendo al suo consolidamento come parte dell'identità culturale giapponese. Il successo del Battōtai, un gruppo di polizia formato da cento *ex-samurai* Aizu armati unicamente di *katana*, durante la repressione della Ribellione di Satsuma (1877), rinnovò l'orgoglio del paese nella propria tradizione guerriera e dimostrò che la spada aveva ancora un posto sui campi di battaglia dell'epoca<sup>64</sup>. Lo studio del *kenjutsu* divenne particolarmente diffuso all'interno delle forze di polizia, dove si ebbero i primi tentativi di delineare un repertorio di tecniche e un regolamento

---

<sup>62</sup> Durante questi eventi, che potevano durare anche una decina di giorni, centinaia di praticanti si sfidavano, divisi per grado di abilità. Le regole del primo di questi spettacoli fissavano la lunghezza massima degli *shinai* a 115 cm, con la vittoria decisa alla meglio di tre punti (*sanbon-shōbu* 三本勝負) e giudicata da un arbitro neutrale. All'epoca non esisteva un regolamento unificato per quanto riguardava gli incontri, e il risultato era lasciato all'opinione degli sfidanti, portando a volte a responsi non univoci.

<sup>63</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 96-100.

<sup>64</sup> Ivi, pp. 100-101.

unitari<sup>65</sup>. Questo sforzo organizzativo venne sostenuto in quanto utile al progetto di includere il *kenjutsu* nel sistema scolastico, ma entrambe le iniziative trovarono una certa opposizione da diversi fronti. Diversi *ex-samurai* erano contrari alla popolarizzazione di ciò che sentivano come una loro eredità culturale, mentre i *ryūha* temevano che un *kenjutsu* unificato avrebbe significato la perdita delle tradizioni proprie di ciascun gruppo. Molti ufficiali governativi, infine, erano più propensi a dare il loro supporto a sport e pratiche atletiche occidentali. Per anni, tra il 1875 e il 1910, si susseguirono studi riguardanti rischi e benefici che il *kenjutsu* poteva portare nelle scuole, e numerose petizioni a favore del suo inserimento nei curricula vennero respinte dalle autorità<sup>66</sup>. Nel frattempo, in risposta alle problematiche individuate dal governo nel *bujutsu* 武術 tradizionale, quali il costo dell'attrezzatura, lo sviluppo di caratteri aggressivi, il rischio di lesioni e le difficoltà nell'insegnare a classi numerose, venne ideata una nuova disciplina chiamata "ginnastica *bujutsu*", che prevedeva l'insegnamento di una serie di kata praticati in gruppo, più vicini nelle intenzioni ad esercizi di ginnastica che a reali forme di combattimento. Nel 1911, tuttavia, le nuove linee guida del governo resero possibile l'insegnamento del *kenjutsu* e del *jūjutsu* 柔術 nelle scuole, inizialmente come materie opzionali, poi come materie regolari dal 1913, causando la scomparsa della ginnastica *bujutsu*<sup>67</sup>.

Un importante sviluppo per le arti marziali si ebbe con l'istituzione del Dai-Nippon Butokukai, una società privata volta alla preservazione e promozione delle arti marziali come parte dell'identità culturale giapponese. Fondata nel 1895, la società ampliò presto la propria rete di contatti con i numerosi *ryūha* dello stato, oltre a ricostruire il Butokuden (Palazzo delle virtù marziali) a Kyoto, poi utilizzato come principale *dōjō*. L'opinione del Butokukai riguardante il *kenjutsu* che emerge dai documenti ufficiali lascia intuire l'importanza attribuita a quest'arte marziale, considerata superiore alla scherma straniera sia in quanto ad efficacia, sia in quanto portatrice dei valori cavallereschi e patriottici del *bushidō*<sup>68</sup>. Al fine di promuovere la diffusione del *kenjutsu*, il Butokukai effettuò un primo tentativo di unificazione dei *kata* nel 1906, incorrendo tuttavia in forti critiche da parte dei *ryūha*. Un nuovo tentativo nel 1911 portò alla creazione di sette kata con il *tachi* (spada lunga), e tre *tachi* contro *kodachi* (spada corta), che costituiscono ancora oggi il repertorio praticato nel *kendō*. I seminari organizzati dal

---

<sup>65</sup> Ivi, pp. 105-106.

<sup>66</sup> Ivi, pp. 108-114.

<sup>67</sup> Ivi, pp. 113-115.

<sup>68</sup> Dai Nippon Butokukai, *Butokushi*, vol. 3, citato in BENNETT, *Kendo*, cit., p. 118.

Butokukai portarono inoltre all'emergere di una terminologia e di un'etichetta rituale unificata per gli allenamenti, essenziale dal momento che le tradizioni dei vari *ryūha* erano rimaste fino ad allora distinte. Similmente a quanto è possibile vedere oggi, il saluto prevedeva un inchino con lo *shinai* (o la spada di legno *bokutō* durante i *kata*) tenuta nella mano sinistra con la lama verso l'alto, seguito dall'“estrazione” dell'arma e la discesa in *sonkyo*, posizione accucciata con schiena dritta e la spada tesa davanti al corpo a toccare la punta di quella dell'avversario. Alla fine dell'incontro o del *kata*, la stessa procedura veniva eseguita in ordine inverso, con il “rinfodero” della spada in *sonkyo* e un inchino stando in piedi. La fine degli allenamenti era accompagnata da un momento di meditazione e dall'inchino verso l'insegnante, verso gli altri praticanti e verso *shōmen*, parte centrale anteriore del *dōjō* (in certi casi questo saluto è sostituito da quello verso lo *shizen*, l'altare shintoista presente in alcuni *dōjō*).

Il Butokukai concentrava il suo elogio delle arti marziali e della scherma in particolare sul loro valore spirituale e culturale, in chiave nazionalistica<sup>69</sup>. Durante il periodo Taishō 大正時代 (1912-1926), tuttavia, crebbe tra la popolazione anche un apprezzamento prettamente sportivo di queste discipline, soprattutto tra i gruppi di praticanti più giovani. Agli occhi del Botokukai, l'accentuarsi del carattere competitivo del *kenjustu* poteva avere ripercussioni negative sulla natura spirituale dell'arte marziale, spostando l'attenzione dal miglioramento del sé alla ricerca di vittoria sull'avversario e allontanando il *kenjustu* dai valori tradizionali. Critici dell'epoca accusavano i giovani di interessarsi unicamente al successo agonistico, sacrificando la forma per eseguire movimenti veloci, efficaci ma privi di eleganza e attenzione<sup>70</sup>. In relazione a queste problematiche, nel 1919 il Butokukai decise di sostituire il termine *-justu* 術, che aveva identificato le arti marziali fino a quel momento, con il suffisso *-dō* 道 (lett. “via”), al fine di enfatizzare l'importanza di queste tradizioni in quanto elementi dell'eredità culturale e spirituale del Giappone<sup>71</sup>. Termini quali *bujutsu*, *kenjustu* e *jūjutsu* vennero così abbandonati a favore di *budō* 武道, *kendō*, *jūdō* 柔道 e così via.

---

<sup>69</sup> SAKAUE, *Kendō*, cit., p. 68.

<sup>70</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 132.

<sup>71</sup> SAKAUE, *Kendō*, cit., p.67.

## 1.5. *Kendō* durante il periodo fascista

Il periodo Showa 昭和時代 vide allo stesso tempo un radicalizzarsi di questa concezione nazionalistica del *kendō* ed una trasformazione della pratica, che regredì verso forme più simili a quelle del *kenjūstu* medievale, pensato per l'utilizzo in guerra. Se da una parte il *kendō* era ancora considerato portatore dei valori fondamentali del *bushidō*, con il prolungarsi degli sforzi bellici esso venne adattato per servire da strumento di preparazione militare<sup>72</sup>. Questo processo di trasformazione fu graduale, ma il controllo governativo sul *kendō* si fece più ferreo in seguito all'invasione della Manciuria. Una delle misure adottate fu quella di rendere obbligatoria la presenza in ogni *dōjō* del *kamidana*, l'altare shintoista, per ribadire la centralità della nazione e dell'imperatore, cui i praticanti rendevano dunque omaggio all'inizio e alla fine di ogni allenamento. La nazionalizzazione del *kendō* ebbe luogo in concomitanza con un aumento del controllo statale su ogni forma di attività sportiva, che spesso comportò una loro militarizzazione e la “giapponificazione” delle discipline percepite come “occidentali”. L'interesse per la crescita personale e la formazione del carattere vennero accantonati, e le arti marziali divennero principalmente un mezzo per ispirare i giovani alla lealtà e al sacrificio in nome della patria e dell'imperatore<sup>73</sup>. Nella propaganda dell'epoca, lo “spirito giapponese” era sinonimo di spirito guerriero: lo slogan *mononofu no Yamato-damashii* 武士の大和魂 (spirito giapponese del guerriero) alludeva appunto alla corrispondenza tra lo spirito dei *bushi* e lo spirito giapponese<sup>74</sup>.

A partire dal 1939, il *kendō* divenne una materia obbligatoria dai cinque anni d'età, svolgendo sia da addestramento preliminare per i futuri soldati, sia da strumento per coltivare uno spirito guerriero, una mente dall'altruistica dedizione e una “fede nella vittoria certa” nei giovani<sup>75</sup>. Tra il 1942 e il 1945 in particolare, una serie di misure governative alterò la pratica, utilizzandola per insegnare ai praticanti le basi per un reale combattimento corpo a corpo: gli allenamenti erano condotti all'aperto, con scarpe e pantaloni e utilizzando *shinai* che riproducevano nelle dimensioni le *guntō* 軍刀 (spade militari) utilizzate dall'esercito. La pratica del *kendō* era accompagnata dall'addestramento nell'uso di granate, fucili e baionette, ed erano

---

<sup>72</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 135.

<sup>73</sup> Ivi, p. 136-138.

<sup>65</sup> Ivi, p. 141.

<sup>75</sup> SAKAUE, *Kendō*, cit., p.68.

incoraggiate prove di taglio (*tameshi-giri* 試し斬り) e scontri con l'utilizzo di diverse armi, sia tra singoli che a gruppi<sup>76</sup>. Lo stile utilizzato era differente da quello dei primi decenni del 1900 e da quello praticato oggi, ricordando nelle forme il *kenjutsu* medievale: esso prevedeva cariche e raffiche di fendenti e affondi, dando priorità all'efficacia dell'attacco più che alla precisione della tecnica. A differenza del *kendō* odierno, che prevede generalmente di utilizzare lo *shinai* a due mani e di tenere il piede sinistro in avanti, nella scherma del tardo periodo fascista la spada era spesso utilizzata a una mano, tenendo in avanti il piede corrispondente alla mano utilizzata per evitare di ferirsi durante i fendenti<sup>77</sup>.

La fine della Seconda guerra mondiale e l'occupazione americana portarono ad un'immediata interruzione delle attività e alla proibizione del *budō* nelle scuole. Il ruolo svolto dalle arti marziali e dal Dai Nippon Butokukai (che si dissolse nel 1946)<sup>78</sup> nella propaganda di ideali militaristici ed ultranazionalistici era inequivocabile, più difficile invece determinare se l'organizzazione fosse stata portatrice di questi valori al momento della sua fondazione o fosse stata dirottata nei suoi intenti dal governo giapponese. Gli anni successivi non furono facili, soprattutto per il *kendō*, che più di altri era stato elevato a simbolo dello spirito guerriero da parte della propaganda fascista, ed era stato strumentale anche sui campi di battaglia. Nonostante ciò, piccoli gruppi continuarono a praticare, soprattutto, ancora una volta, nell'ambito della polizia, che continuò a tenere tornei anche nel 1946 e negli anni successivi<sup>79</sup>. Nonostante la pressione esercitata per la libera ripresa delle attività, era chiaro che essa poteva avvenire solo se il *kendō* fosse stato prima purgato dello spirito combattivo e adattato ad una società moderna e democratica. Gli studenti universitari in particolare spinsero con forza per una rinascita del *kendō*, ed è da questi ambienti che ebbe origine l'esperimento effimero dello *shinai-kyōgi* 竹刀競技, una sua versione sanificata vicina alla scherma occidentale, abbandonata in realtà a pochi anni della sua nascita, nel 1946. Lo sport prevedeva l'uso di *shinai* simili ai vecchi *fukuro-shinai*, con quattro stecche di bambù divise poi in 8 e infine 16 parti, avvolte da una guaina di cuoio. Le protezioni erano simili a quelle della scherma occidentale, e i match avevano una durata fissa ed erano determinati dal punteggio accumulato prima dello

---

<sup>76</sup> Alexander BENNETT, "A reconsideration of the Dai-Nippon Butokukai in the purge of ultra-nationalism and militarism in Post-war Japan", *Kokushikan daigaku butoku-kyō*, 2013, p.75-76.

<sup>77</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 147-154.

<sup>78</sup> Ivi, p.74.

<sup>79</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 164.

scadere del tempo, abbandonando il sistema *sanbon-shōbu* (alla meglio di tre punti validi)<sup>80</sup>. L'obiettivo di queste innovazioni era di allontanare la pratica dallo stile aggressivo del *kendō* di epoca fascista e dalla retorica ad esso legata. Non era tuttavia chiaro se lo *shinai-kyōgi* fosse da considerarsi come il nuovo volto del *kendō* o piuttosto come una disciplina alternativa a sé stante.

Anche durante il periodo in cui il *kendō* era bandito, diversi gruppi avevano continuato a praticare e incontrarsi per discuterne, e il rilassamento del controllo americano portò al rapido riemergere di *dōjō* e federazioni locali a partire dal 1951. La All Japan Kendō Federation (A.J.K.F.) fu lanciata nel 1952<sup>81</sup>, assumendo subito un ruolo di primo piano nel rilancio del *kendō*. Le regole e l'attrezzatura erano quasi le stesse utilizzate prima del fascismo, anche se veniva scoraggiati comportamenti eccessivamente violenti<sup>82</sup>. L' A.J.K.F. spinse in questo periodo per ripulire il *kendō* dalla sua impronta militarista, invitando i praticanti e le autorità a considerarlo uno sport, la partecipazione al quale doveva essere motivata unicamente dal piacere stesso di praticare<sup>83</sup>. Dopo poco, nel 1953, il *kendō* venne reintrodotta nelle scuole e nelle università. Nonostante il successo nell'allontanare la disciplina da tendenze militaristiche, essa rimase un simbolo riconosciuto di "giapponesità" e di valori centrali della cultura tradizionale giapponese. In questo senso il radicato valore patriottico del *kendō* agli occhi di parte della popolazione non venne annullato, ma si ridusse fino a sparire dalla scena politica<sup>84</sup>. In seguito alla revoca del bando alle attività, gli anni '60 e '70 videro numerose modifiche alle linee guida per la pratica del *kendō* e delle altre arti marziali, che vennero in un primo momento ripristinate in quanto attività sportive utili allo sviluppo fisico e mentale, e solo in un secondo momento, tra la fine degli anni '80 e i primi anni '90, venne riconosciuto nuovamente il valore del *budō* in quanto veicolo per coltivare la conoscenza e l'apprezzamento verso la cultura e la tradizione giapponese. Lo scopo dichiarato del *kendō* non era più solo la salute dei praticanti, ma anche quello di insegnare a "pensare e comportarsi da giapponesi"<sup>85</sup>. Nel prossimo capitolo

---

<sup>80</sup> Ivi, pp. 167-168.

<sup>81</sup> Sito ufficiale AJKF, <https://www.kendo.or.jp/en/knowledge/kendo-history/>, 5/8/2022.

<sup>82</sup> Si fa in particolare riferimento, oltre a sgambetti, prese e altri approcci violenti, alla pratica del *taiatari*, situazione in cui i due praticanti si trovano a scontrarsi frontalmente, sfruttando il peso del corpo al fine di sbilanciare l'avversario e creare un'apertura nella sua guardia.

<sup>83</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 178.

<sup>84</sup> Ivi, p. 180.

<sup>85</sup> Ivi, p. 182.



analizzeremo in maggior dettaglio gli obiettivi e i principi del *kendō* moderno, e cercheremo di riflettere su come questi si riflettano sull'immagine internazionale della disciplina.

## Capitolo 2 - Il *kendō* oggi

### 2.1. La pratica del *kendō* moderno

Nel capitolo precedente abbiamo descritto lo sviluppo del *kendō* nel corso dei secoli, fino a giungere alla sua forma attuale. Prima di affrontare all'ultimo tratto della storia della disciplina, è forse il caso di fermarsi un momento per elencare, in sintesi, quali sono dunque gli elementi che caratterizzano al giorno d'oggi quest'arte marziale e la sua pratica. Il *kendō* moderno riprende in buona parte le forme di quello praticato nei primi decenni del ventesimo secolo: la disciplina prevede sia la pratica di *kata* eseguiti con il *bokuto* (木刀 spada di legno che riproduce nella forma e nelle dimensioni una katana), sia la pratica con lo *shinai* (竹刀 spada di bambù) e il *bogu* (armatura 防具). Laddove l'apprendimento dei *kata* è richiesto al fine dell'avanzamento nei gradi, è la seconda modalità a costituire il cuore del *kendō*, soprattutto per quanto riguarda la scena agonistica. I colpi validi sono soltanto quattro: *men* (面 fendente alla testa), *kote* (小手 fendente al polso), *dō* (胴 fendente al busto) e *tsuki* (突き affondo alla gola), tutti mirati a parti del corpo difese dall'armatura, e presenti in diverse varianti. Durante gli allenamenti, i praticanti indossano lo *hakama* (袴: indumento simile ad un'ampia gonna-pantalone) e un *uwagi* (上着, giacca simile a un kimono, a volte chiamata anche *kendogi*, 剣道着, uniforme da *kendō*), entrambi abiti derivati dalla pratica tradizionale giapponese. Il *bogu*, l'armatura, è composto dal *men*, che copre testa, spalle e collo con spesso tessuto e il viso con una grata di ferro o carbonio, i *kote*, spessi guanti che coprono mani e polsi, il *dō*, corazza a protezione del ventre e del petto, e infine il *tare* 垂れ, simile a una cintura da cui pendono tre ampie strisce verticali, legato ai fianchi e posto a protezione del basso ventre.

Nel *kendō* moderno, il livello di abilità di un praticante viene definito in base a un sistema di gradi, distinti in *kyu* 級, gradi inferiori ordinati dal sesto al primo, e *dan* 段, gradi superiori ordinati dal primo al decimo. Generalmente, i gradi da sesto a secondo *kyu* vengono assegnati all'interno del *dōjō*, mentre dal primo *kyu* in poi è necessaria una commissione esaminatrice esterna. Inoltre, dal primo *kyu* in poi, gli esami devono essere distanziati da un sempre crescente lasso di tempo: almeno tre mesi tra primo *kyu* e primo *dan*, almeno un anno tra primo e secondo *dan*, due tra secondo e terzo e così via. Dal 2000, L'A.J.K.F. e la F.I.K. hanno abolito gli esami per i gradi al di sopra dell'ottavo. Non esistono differenze

nell'abbigliamento tra i vari gradi<sup>86</sup>. Esistono inoltre dei titoli chiamati *shōgō* 称号, assegnati soltanto a praticanti estremamente abili e meritevoli. I tre *shōgō* sono *renshi* 錬士, *kyōshi* 教士 e *hanshi* 範士.

Un allenamento di *kendō* inizia generalmente con alcuni minuti di stretching e di colpi di *suburi* (riscaldamento 素振り), eseguiti dai praticanti disposti in cerchio e contando ad alta voce (in giapponese fino a 10, come è d'uso anche nel karate e nel *judō*). Segue il saluto (*rei*), rivolto agli altri praticanti, al maestro ed eventualmente allo *shōmen* (正面, la parte anteriore del *dōjō*). Per il saluto *rei* 礼, i praticanti si dispongono lungo un lato della palestra, generalmente quello più vicino alla porta, in ordine di grado, mettendo il proprio *bogu* e il proprio *shinai* a fianco al corpo e inginocchiandosi nella posizione di *seiza* 正座. Il maestro si colloca di fronte ai praticanti. Dopo di che, l'allenamento si compone di tre parti: il *kihon-geiko* 基本稽古, ossia la pratica di colpi e tecniche; il *jigeiko* 地稽古, brevi duelli non agonistici, nei quali si incoraggia l'applicazione delle tecniche apprese; e infine il *kata-geiko* 形稽古, che prevede l'esecuzione di *kata*<sup>87</sup>. Tutte queste modalità di allenamento prevedono la collaborazione di due partecipanti, identificati coi nomi di *uchidachi* (打太刀 lett. "spada che attacca) e *shidachi* (仕太刀 lett. "spada che difende"). Idealmente, il primo termine indica il praticante più esperto, ma concretamente viene usato per indicare un ruolo di maggiore controllo all'interno dell'esercizio. Spesso *uchidachi* dà il via alla tecnica fornendo al suo compagno un'apertura nella guardia, mentre *shidachi* esegue il colpo. In sostanza, *shidachi* ha il ruolo centrale ed esegue la tecnica, mentre *uchidachi* si presta a subirla. Tra una ripetizione e l'altra, non è raro che il maestro interrompa brevemente la pratica per correggere errori o movimenti poco puliti degli allievi. L'allenamento si conclude col ritorno alla propria posizione in linea, un momento di meditazione silenziosa (*mokusō* 黙想), e il saluto.

## 2.2. Il *kendō* nella seconda metà del Novecento

Abbiamo fatto cenno in precedenza a come il ripristino del *kendō* dopo la Seconda guerra mondiale fosse passato attraverso una riscrittura in termini sportivi: esso doveva lasciarsi

---

<sup>86</sup> *Standard Rules for Dan/Kyu Examination*, International Kendo Federation, Tokyo, 2006.

<sup>87</sup> Matt JACKSON, *Kendo Training Handbook*, Tsurugi Bashi Kendo Kai - University of Cambridge, 2011, p. 49.

alle spalle i valori nazionalistici di cui era stato fatto portabandiera nei decenni precedenti, ed essere visto unicamente come un'attività svolta per il piacere della pratica. Esso non doveva promuovere l'aggressività, ma valorizzare la cooperazione tra le persone, assicurandosi che le competizioni seguissero regole precise e rigorose<sup>88</sup>. In questa forma, il *kendō* riscontrò un forte successo nei decenni successivi: dal 1965 in poi, il numero dei membri dell'A.J.K.F. (All Japanese Kendō Federation) crebbe ad un ritmo annuo di più di 30.000 unità, cifra che salì a 40.000 nel 1971, raggiungendo quota 50.000 nel 1980<sup>89</sup>.

Giovani e adolescenti aderirono con particolare entusiasmo al nuovo *kendō*. Negli anni '70 e '80 il boom economico portò ad un forte senso di orgoglio nazionale, ma allo stesso tempo questo periodo fu anche teatro di violente proteste studentesche. Entrambi questi fattori spinsero molti giapponesi a introdurre i propri figli a sport e arti marziali, tra le quali il *kendō* era considerato particolarmente utile e educativo<sup>90</sup>. A differenza dei loro coetanei europei, gli adolescenti giapponesi praticavano generalmente queste attività in un contesto scolastico, all'interno dei *bukatsudō* (部活動 club studenteschi). Questi gruppi, presenti in largo numero in ogni scuola giapponese, sono formati e gestiti quasi interamente dagli studenti, costituendo per molti la principale fonte di svago e di socializzazione al di fuori del gruppo classe<sup>91</sup>. I *bukatsudō* dedicati ad attività sportive richiedono generalmente ai partecipanti un impegno maggiore rispetto ai club letterari o culturali, sia in termini di tempo che di stress fisico. Ciò andrebbe ricondotto a idee risalenti al periodo Tokugawa, che consideravano l'attività fisica non come uno svago, ma come un mezzo per lo sviluppo del corpo e della personalità, favorendo così allenamenti lunghi, pesanti e frequenti<sup>92</sup>. Le durissime prove a cui i giovani atleti erano sottoposti, dai bagni gelati alle lunghissime ore di pratica, erano viste come funzionali a una purificazione e fortificazione dello spirito, e spesso portavano alla nascita di un legame profondo e duraturo tra i partecipanti.

La popolarità dei club scolastici di *kendō* toccò il suo massimo nel 1984, quando vennero registrati ben 95.071 membri iscritti complessivi<sup>93</sup>, ma questo numero era destinato a

---

<sup>88</sup> SAKAUE, *Kendō*, cit., p. 58.

<sup>89</sup> Yasuhiro SAKAUE, "The nationalization of the body in martial arts", in *Journal of Martial Arts Research*, vol. 2, n. 2, 2019, p.4.

<sup>90</sup> Ivi, p.6.

<sup>91</sup> Peter CAVE, "*Bukatsudō*: The Educational Role of Japanese School Clubs", in *The Journal of Japanese Studies*, vol. 3, n. 26, 2004, p. 383.

<sup>92</sup> Ivi, p. 386.

<sup>93</sup> Tadayoshi OTSUKA, *Nihon Kendō no rekishi*, Tokyo, Madosha, 1995, p. 230.

calare di più del 50% entro il 2018. Si trattò di una decrescita graduale ma inesorabile, che viene attribuita a diversi fattori. In primo luogo, una generale diminuzione nella popolarità dei club scolastici, soprattutto a livello delle scuole superiori, probabilmente legato alla scarsa disponibilità degli studenti a sopportare i ritmi di allenamento sfibranti, preferendo lavori part-time o attività extra-scolastiche meno impegnative. Gli stessi professori spinsero, a partire dagli anni '90, per un allargamento del ruolo di associazioni esterne alla scuola, dal momento che il ruolo di responsabile di un club richiedeva anche a loro una notevole quantità di tempo e impegno<sup>94</sup>.

Un secondo motivo andrebbe individuato nel ritorno ad una definizione del *kendō* non più come sport, ma come *budō*. Per capire in che modo la cosa sia rilevante, va ricordato che nel 1958, per rendere possibile il ritorno delle discipline marziali, il termine *budō* era stato abbandonato nelle scuole medie e superiori, a favore di *kakugi* (sport di combattimento 格技). La Japanese Budō Association, la Diet's Budō Federation e Nippon Butokukan iniziarono ad esercitare pressioni per modificare tale situazione già a partire dal 1979, incontrandosi in assemblee generali annuali e inviando le loro richieste al ministero dell'educazione<sup>95</sup>. Tra le argomentazioni proposte vi erano il valore di queste discipline in quanto arti tradizionali, e il fatto che l'allenamento da esse proposto fosse allo stesso tempo fisico e mentale, e potesse dunque essere considerato affine ad una tecnica ascetica piuttosto che un'attività ludica. Diversamente da uno sport, che ha come scopo la competizione e l'intrattenimento fine a sé stesso, il *budō* aveva lo scopo di formare la persona<sup>96</sup>. Il Ministero dell'educazione cedette alle richieste solo alla fine degli anni '80, accettando di ripristinare l'uso del termine *budō* ed evitando invece quello di sport, in riferimento al *kendō* nelle scuole. La decisione poneva nuovamente al centro dell'attenzione il valore storico e culturale di questa disciplina e la sua unicità rispetto ad altre forme di attività fisica, relegando per quanto possibile ai margini gli aspetti agonistici. Ebbe però anche l'effetto di rinnovare i legami tra *kendō* e ideali nazionalistici. I fattori che portarono a tale cambio di rotta andrebbero individuati nella accresciuta popolarità delle arti marziali in quel periodo, nel forte senso di orgoglio legato al

---

<sup>94</sup> CAVE, *Bukatsudō*, cit., pp. 411-412.

<sup>95</sup> SAKAUE, *the nationalization of the body*, cit., p. 5.

<sup>96</sup> Ivi, p.6.

successo economico nazionale, e nel supporto da parte del partito conservatore al governo (Partito Liberal Democratico)<sup>97</sup>.

Questa seconda nazionalizzazione del *budō*, secondo Sakaue, non avrebbe trovato un riscontro positivo presso i praticanti, soprattutto in età scolare, portando a un graduale ma inarrestabile declino del *kendō* nelle scuole. Una simile traiettoria viene evidenziata anche nel caso dei club scolastici di *jūdō*<sup>98</sup>. Per i giovani, l'attrattiva di queste arti era legata soprattutto al gusto per la competizione, che per coloro che si dimostravano particolarmente abili poteva peraltro aprire la porta a borse di studio o ad opportunità di lavoro nel settore<sup>99</sup>.

Non è possibile affermare che il *kendō* nel suo insieme sia attualmente in declino, ma le problematiche legate alla natura del *kendō*, tra sport e *budō*, evidenziate nell'ambito delle scuole giapponesi, sono ancora al centro di un dibattito che si protrae da secoli. Il confronto tra coloro che accettano e stimolano l'aspetto agonistico della disciplina e coloro che lo ritengono dannoso alla forma e allo spirito del *kendō* ha avuto inizio già nell'epoca Taishō<sup>100</sup>. L'inclusione del *judō* tra le discipline olimpiche, nel '64, fu un segnale della riconosciuta riabilitazione del *budō* agli occhi del mondo, ma pose i *kendoka* giapponesi di fronte ai potenziali rischi che ciò comportava: un allontanamento della disciplina dai valori del budo, quali cortesia e rispetto, e una nuova enfasi sulla competizione<sup>101</sup>. Queste preoccupazioni emergono in parte nelle due dichiarazioni, *Concept of Kendo e The Purpose of Practicing Kendo*, pubblicate nel 1975 dall'AJKF.

### **The Concept of Kendo**

The concept of Kendō is to discipline the human character through the application of the principles of Katana (sword).

### **The Purpose of Practicing Kendo**

The purpose of practicing kendo is:

To mold the mind and the body

---

<sup>97</sup> *Ibidem*.

<sup>98</sup> *Ivi*, p. 7.

<sup>99</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p.187.

<sup>100</sup> *Ivi*, p. 195.

<sup>101</sup> *Ivi*, p. 196.

To cultivate a vigorous spirit,  
And through correct and rigid training,  
To strive for improvement in the art of *Kendō*  
To hold in esteem human courtesy and honor,  
To associate with others with sincerity, and to forever pursue the cultivation of  
oneself. This will make one able:  
To love his/her country and society,  
To contribute the development of culture,  
And to promote peace and prosperity among all peoples<sup>102</sup>.

L'obiettivo di queste dichiarazioni era di fissare i concetti fondamentali alla base della pratica del *kendō* a beneficio dei praticanti stranieri e delle successive generazioni, e vennero integrate nel 2006 da un supplemento intitolato *Mindset of Kendo Instruction*.

### **The Significance of the *Shinai***

For the correct transmission and development of kendo, efforts should be made to teach the correct way of handling the shinai in accordance with the principles of the sword. Kendo is a way where the individual cultivates one's mind (the self) by aiming for *shin-ki-ryoku-itchi* (unification of mind, spirit and technique) utilizing the *shinai*. The “*shinai*-sword” should be not only directed at one's opponent but also at the self. Thus, the primary aim of instruction is to encourage the unification of mind, body and *shinai* through training in this discipline.

### **Reiho**

When instructing, emphasis should be placed on etiquette to encourage respect for partners, and nurture people with a dignified and humane character. Even in competitive matches, importance is placed on upholding etiquette in kendo. The primary emphasis should thus be placed on instruction in the spirit and forms of *reihō* (etiquette) so that the practitioner can develop a modest attitude to life, and realize the ideal of *koken-chiai* (the desire to achieve mutual understanding and betterment of humanity through kendo).

### **Lifelong Kendo**

While providing instruction, students should be encouraged to apply the full measure of care to issue of safety and health and devote themselves to the development of their

---

<sup>102</sup> Sito ufficiale dell'AJKF, <https://www.kendo.or.jp/en/knowledge/kendo-concept/>, accesso 11/7/2022.

character throughout their lives. Kendo is a “way of life” that successive generations can learn together. The prime objective of instructing kendo is to encourage the practitioner to discover and define their way in life through training in the techniques of kendo. Thus, the practitioner will be able to develop a rich outlook on life and be able to put the culture of kendo into use, thereby benefitting from its value in their daily lives through increased social vigour<sup>103</sup>.

I punti chiave di questo secondo testo rispondono in buona parte ai principali timori legati alla conservazione della purezza e dello spirito del *kendō*: trattare lo *shinai* non solo come uno strumento, ma come un’arma, implica una serie di attenzioni nel suo utilizzo che sono andate perse, ad esempio, nella scherma europea. I colpi devono rispondere a determinati criteri di natura estetica e pratica per poter essere considerati validi (ad esempio, si invita a non colpire troppo forte e a evitare colpi non necessari). Non solo, lo *shinai* rappresenta uno strumento di perfezionamento, attraverso cui il *kendoka* si migliora nel tempo. Essa dovrebbe essere sempre rivolta non solo contro l’altro, ma contro sé stessi, al fine non soltanto di vincere, ma di perfezionarsi. Secondo gli autori del *Mindset of Kendō Instruction*, l’obiettivo ultimo del *kendō* è l’unificazione di corpo, mente e *shinai*, attraverso l’allenamento<sup>104</sup>.

L’etichetta, *reihō*, rappresenta un altro elemento distintivo del *kendō*, soprattutto in relazione alla natura brutale dello sport. L’osservanza dei protocolli di cortesia permette di esprimere, durante e dopo lo scontro fisico, il rispetto e la gratitudine per l’altro, che è allo stesso tempo avversario e compagno. La cooperazione tra i praticanti, che si prestano reciprocamente a ricevere i colpi, è indispensabile per l’avanzamento nel *kendō*. Più precisamente, il *reihō* identifica l’insieme delle regole pratiche attraverso le quali si esprime il concetto ideale dell’etichetta, ossia il *reiji*. Tali pratiche comprendono ad esempio il saluto, il modo di disporsi e muoversi all’interno del *dōjō*, e l’attitudine nei confronti di maestri, compagni e ospiti<sup>105</sup>. Infine, il terzo punto del testo invita a porsi di fronte alla pratica del *kendō* come ad un percorso di miglioramento che dura per tutta la vita.

I valori sopra riportati sono considerati elementi fondamentali che separano il *kendō* da altri sport, e in molti ritengono che essi sarebbero sacrificati nell’eventualità di un ingresso del *kendō* tra le discipline olimpiche. Non che questa sia l’unica preoccupazione a riguardo: vanno

---

<sup>103</sup> *Ibidem*.

<sup>104</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 190.

<sup>105</sup> Franco SARRA, *Kendo: la via della spada*, Padova, Luni Editrice, 2017, pp. 14-18.



considerati anche dei problemi di natura pratica legati alle modalità delle competizioni. L'assegnazione dei punti all'interno di un match è determinata da un giudizio di forma estetica, che considera non soltanto l'avvenuto impatto del colpo, ma la pressione esercitata per creare un'apertura, la pulizia di esecuzione della tecnica scelta, il tempismo della stessa, e la “presenza mentale” (*zanshin*) dopo il colpo<sup>106</sup>. Questi diversi elementi possono essere giudicati correttamente in tempo reale solo dall'occhio allenato di una persona con una larga esperienza alle spalle, e risultano estremamente criptici per un osservatore casuale<sup>107</sup>. Sono state formulate diverse ipotesi su come semplificare il processo, o al contrario su come automatizzarlo attraverso strumenti tecnologici. Tra i sistemi testati, ad esempio, sensori di pressione sull'armatura e sull'impugnatura dello *shinai*, telecamere acustiche per misurare la pressione del suono prodotto dall'impatto, e *tabi* (calze utilizzate nel *kendō*) intelligenti in grado di tracciare il movimento dei piedi<sup>108</sup>. Nessuno di questi strumenti è tuttavia utilizzato, per ora, in competizioni ufficiali.

### 2.3. Il *kendō* nel mondo

Per la maggior parte, la diffusione del *kendō* nel mondo ebbe luogo dopo la Seconda guerra mondiale, ma si sviluppò principalmente tre traiettorie tracciate già tra la fine del diciannovesimo secolo e i primi decenni del ventesimo: il flusso di migranti giapponesi nelle Americhe, quello verso l'Asia Orientale, in particolare verso la Corea e Taiwan, e piccoli gruppi di appassionati europei desiderosi di apprendere l'arte della spada giapponese<sup>109</sup>.

Gli USA furono teatro delle prime esibizioni di *kendō* documentate al di fuori del Giappone, che ebbero luogo durante le cerimonie di benvenuto per la delegazione giapponese tenutesi a New York, Washington D. C. e San Francisco nel 1860<sup>110</sup>. Un'altra importante dimostrazione di cui abbiamo testimonianza si svolse a Honolulu, alla presenza del re Davis

---

<sup>106</sup> Si fa riferimento con *zanshin* alla capacità di mantenere uno stato di allerta, di presenza mentale di fronte ad attacchi o situazioni esterne. Dopo aver effettuato il colpo, il *kendoka* non può uscire da questo stato, ma deve essere pronto a rispondere ad eventuali contrattacchi dell'avversario.

<sup>107</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 197-198.

<sup>108</sup> KWANG-Yul Jeong, *Research into, and development of, an automated training and scoring system for Kendo*, Swinburne University of Technology, tesi di laurea, 2021, pp. 190-194. <https://researchbank.swinburne.edu.au/file/>, accesso 6/6/2022.

<sup>109</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 201.

<sup>110</sup> Richard J. SCHMIDT, “The historical development of kendo in the United States”, in *Research Journal of Budo*, vol 14, n. 3, 1982, Online, <https://www.jstage.jst.go.jp/result/journal/-char/en?globalSearchKey=Richard+J.+Schmidt+>, accesso 2/7/20, p.1.

Kalākaua, nel 1885<sup>111</sup>, e sempre qui venne aperto un primo *dōjō* nel 1890<sup>112</sup>. Per molto tempo, tuttavia, il *kendō* venne praticata esclusivamente all'interno delle comunità di immigrati giapponesi in Nord e Sud America. Alcuni *kendoka* si trovavano già nel primo gruppo di migranti giapponesi giunti in Brasile nel 1908<sup>113</sup>, e da questo nucleo la disciplina avrebbe preso piede, al punto che abbiamo notizia di un'esibizione pubblica nel 1921<sup>114</sup>. La pratica del *kendō* era considerata utile non soltanto perché promuoveva la moralità e contribuiva alla formazione del carattere tra i giovani, ma anche come mezzo per trasmettere alle nuove generazioni, cresciute lontane dalle terre d'origine, l'amore per il Giappone e le sue tradizioni, stimolandole a ricercare ed approfondire la spiritualità tipica del paese del Sol Levante. Bennett arriva a definire la pratica del *kendō* da parte dei *nikkei* (emigrati giapponesi e i loro discendenti) come una forma di nazionalismo transnazionale, o comunque un'espressione di orgoglio per le proprie origini<sup>115</sup>.

Negli Stati Uniti, i primi *dōjō* comparvero sulla costa ovest, dove si trovava la maggior parte degli immigrati giapponesi, in fattorie, sale riunioni o scuole di lingua. È possibile trovare traccia di questi piccoli gruppi già dalla metà del primo decennio del 1900, ma bisogna aspettare il 1934 perché alcuni di essi, finalmente abbastanza numerosi e coordinati, chiedessero l'apertura del ramo sud californiano del Dai Nippon Butokukai<sup>116</sup>. Questa istituzione si prodigò per sei anni a favorire la diffusione del *kendō* negli Stati Uniti, con gli obiettivi di creare cittadini giapponesi dal corpo e la mente sana, coltivare la moralità e sviluppare migliori relazioni tra Giappone e USA. Nonostante la crescita e i successi, gli ultimi anni prima della Guerra del Pacifico videro un rapido deteriorarsi delle relazioni tra il ramo americano del Butokukai e le autorità. L'inizio della guerra comportò una stretta sorveglianza, e in molti casi l'arresto, di tutti i giapponesi con un addestramento marziale, compresi dunque i praticanti di *kendō*. Le attrezzature e i registri vennero bruciati, e le attività proibite.

Nel secondo dopoguerra, un motore per il ripristino del *kendō* fu il timore della comunità giapponese per la decadenza morale dei giovani. La guerra aveva portato sconvolgimenti

---

<sup>111</sup> Sito ufficiale della Hawaii Kendo Federation, <https://hawaiiikendofederation.org/about-us>, accesso il 13/7/2022.

<sup>112</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 205.

<sup>113</sup> Ivi, p.207.

<sup>114</sup> Luiz KOBAYASHI, "A brief overview of pre-WWII kendo in Brasil", in *Kendo World* vol. 5, n.2, 2010, p. 27.

<sup>115</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 207- 209.

<sup>116</sup> SCHMIDT, *Kendo in the United States*, cit., p.2.

drammatici, e aveva lasciato una diffusa sensazione che la “trama sociale si stesse sciogliendo”<sup>117</sup>, e che il *kendō* potesse offrire una soluzione, insegnando ai ragazzi il rispetto. Su questa spinta, nuovi *dōjō* vennero aperti già a partire dal 1953<sup>118</sup>. Oggi, la maggior parte delle attività di *kendō* negli USA si svolge all’interno della All United States Kendō Federation (A.U.S.K.F.), che raccoglie e coordina 14 entità regionali. La Hawaii Kendō Federation, invece, opera indipendentemente<sup>119</sup>. Oltre all’AUSKF, in Nord America esistono anche la federazione canadese, quella messicana e quella portoricana. In Sudamerica, sono Argentina, Aruba, Chile, Brasile e Venezuela ad avere federazioni affiliate alla FIK, ma il *kendō* è praticato anche in Ecuador, Uruguay, Colombia, e in Guatemala in America Centrale.

In Asia Orientale, l’introduzione del *kendō* seguì una traiettoria più problematica. In Corea e a Taiwan esso venne introdotto durante i decenni di occupazione giapponese come uno degli strumenti volti a rimpiazzare la cultura autoctona con quella dei colonizzatori<sup>120</sup>. Come già evidenziato, il *kendō* era stato reso in quel periodo portabandiera dei valori del *bushidō* e dello spirito guerriero giapponese, e la sua pratica venne resa obbligatoria anche nelle colonie. Sia a Taiwan che in Corea, comunque, il *kendō* rimase estremamente diffuso anche dopo la liberazione. La Corea in particolare è seconda solo al Giappone in quanto a numero di praticanti e a risultati agonistici ottenuti. Essa presenta tuttavia ancora evidenti le cicatrici dell’occupazione, il che rende i rapporti tra i praticanti coreani e giapponesi particolarmente complessi. Uno dei punti di contesa riguarda l’origine del *kumdo*, il *kendō* coreano, che i primi sostengono essere autoctono e non un derivato di quello giapponese. Le differenze tra i due tipi di scherma sono perlopiù superficiali: elementi dell’*hakama* o la mancanza del *sonkyo* (蹲踞 inchino formale eseguito accovacciandosi) all’inizio dello scontro<sup>121</sup>. A separare il *kendō* giapponese da quello coreano, tuttavia, vi è soprattutto una forte rivalità, che sfocia in evidenti tensioni durante i tornei internazionali. Vi è inoltre un diverso approccio alla diffusione del *kendō*: i coreani, infatti, spingono per la diffusione di un’arte marziale, che proponga benefici fisici e mentali per tutti, senza per questo alludere alla spiritualità giapponese. Al posto di un *kendō* intrinsecamente giapponese, la volontà è quella di proporre un *kendō* universale<sup>122</sup>.

---

<sup>117</sup> Ivi, p. 4.

<sup>118</sup> Ivi, p. 5.

<sup>119</sup> Sito ufficiale AUSKF, <https://www.auskf.org/>, accesso all’11/7/2022.

<sup>120</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 201.

<sup>121</sup> Ivi, pp. 211-213.

<sup>122</sup> Ivi, p. 214.

A differenza degli altri due casi, il *kendō* non giunse in Europa insieme a migranti giapponesi, quanto piuttosto per iniziativa di appassionati europei. Le prime esibizioni pubbliche, riportate dal London Standard e dal Times, ebbero luogo in Gran Bretagna nel 1885<sup>123</sup>. Sempre inglese fu probabilmente il primo europeo a raggiungere un alto livello di maestria in questa disciplina: Francis James Norman (1855-1926), in seguito autore del libro *The Fighting Man of Japan: the training and exercises of the Samurai* (1905), il primo testo occidentale dedicato alla pratica del *kenjustu*<sup>124</sup>. Nonostante il suo entusiasmo e la convinzione che tale pratica fosse equiparabile, se non superiore, agli sport praticati dalla gioventù inglese, essa rimase perlopiù passatempo di pochi curiosi. L'arrivo ufficiale del *kendō* in Europa si deve al maestro Koizumi Gunji, fondatore nel 1918 del Bundokwai Club di Londra, dedicato allo studio del budo. Il club offriva corsi di *jūjutsu*, di *kendō* e di altre arti marziali<sup>125</sup>. Tra i suoi praticanti spicca il nome di Ronald Alexander Lindstone, già maestro nell'arte della spada, considerato padre del *kendō* britannico ed onorato col titolo postumo di *renshi*<sup>126</sup>.

Nonostante il *kendō* in Europa avesse mosso i primi passi, i praticanti erano ancora pochi, e l'inizio della Seconda guerra mondiale spazzò via quasi completamente i progressi compiuti. La riscoperta del *kendō* ebbe luogo appena nel 1957, presso la London Judo Society (in seguito ribattezzata Shinto Ryu Kendō Club). Un anno dopo, nel '58, Jim Alcheik fondò la Federazione Francese di Aikido, Tai jitsu e Kendō, aprendo un primo *dōjō* a Parigi. Come già successo in Inghilterra, il *kendō* cresce all'ombra del ben più popolare *judō*. Sempre in Francia, il maestro Murakami, inizialmente venuto a introdurre in karate, fu convinto a tenere anche lezioni di *kendō*<sup>127</sup>. Nel '59 si tenne il primo Campionato di Francia, ma la morte di Alchiek portò a un momentaneo arresto disciplina, che riprese a crescere solo nel '65, quando Alain Floquet invitò il quarto dan giapponese Shiga Tadakatsu a tenere un corso. Verso la metà degli anni '60, il *kendō* iniziò a comparire anche in Svezia e Germania, Jugoslavia, Belgio e Svizzera, spesso ancora per iniziativa di judoka. La European Kendō Renmei, associazione del *kendō* europeo, venne fondata nel 1966, per poi divenire nel 1969 la European Kendō Federation. Oggi la

---

<sup>123</sup> SARRA, *Kendo*, cit., p. 197.

<sup>124</sup> *Ibidem*.

<sup>125</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 204.

<sup>126</sup> SARRA, *Kendo*, cit., pp. 197-199.

<sup>127</sup> Ivi, pp. 200-201.

federazione europea conta più di quaranta stati membri, e apre i suoi campionati anche a squadre dal Sud Africa, Mozambico, Tunisia, Israele e Giordania<sup>128</sup>.

Queste tre traiettorie di espansione del *kendō* internazionale vanno a disegnare, unitamente a flussi minori, l'attuale panorama del *kendō* internazionale, che si colloca perlopiù sotto l'ombrello della FIK. Inizialmente conosciuta come International Kendō Federation, essa era stata immaginata per la prima volta nel 1967 durante un torneo internazionale sponsorizzato dall'AJKF. I primi membri della IKF furono Australia, Belgio, Brasile, Canada, Francia, Germania dell'ovest, Regno Unito, Corea, Marocco, Olanda, Repubblica della Cina, Svezia, Svizzera, USA e Giappone. Oggi, il numero di membri è aumentato a 57, e un'assemblea generale viene convocata con cadenza triennale. L'attuale presidente, Tadahiro Ajiro, ricopre la stessa posizione anche presso l'AJKF, secondo una consuetudine che ha visto rare eccezioni dalla fondazione della federazione. Sotto di lui vi sono quattro vicepresidenti (al momento, uno giapponese, uno coreano, uno americano e uno europeo) e dodici direttori rappresentanti di area (rispettivamente, al momento: cinque per il Giappone, due per l'area asiatica, tre per l'area americana, e tre per quella europea)<sup>129</sup>. Il potere di voto è dunque mantenuto, con un piccolo margine, a favore del Giappone.

Come già accennato, la crescita del *kendō* all'estero è stata allo stesso tempo fonte di orgoglio e di preoccupazione per i vertici della AJKF, per il timore che essa avrebbe comportato un allontanamento della disciplina dai suoi valori tradizionali. Il *kendō* viene visto come un "dono al mondo"<sup>130</sup>, ma allo stesso tempo l'AJKF non desidera una sua "internazionalizzazione" intesa come adattamento alle condizioni in altri ambienti. Il *kendō*, da questo punto di vista, è e deve rimanere una forma della cultura tradizionale giapponese, e deve essere presentato e mantenuto in questa forma<sup>131</sup>. Inoltre, esso dovrebbe essere presentato come strumento di crescita personale, non tanto come sport da competizione<sup>132</sup>. Per assicurarsi che le federazioni regionali non si allontanino dai valori tradizionali della disciplina, l'AJKF sponsorizza ogni anno numerosi seminari internazionali con maestri di alto livello. Oltre a questi inviati ufficiali, tuttavia, un ruolo importante viene svolto anche dai praticanti giapponesi all'estero,

---

<sup>128</sup> Ivi, p. 207.

<sup>129</sup> Sito ufficiale della FIK, <https://www.kendo-fik.org/organization> e <https://www.kendo.or.jp/en/organization/construction/>, accesso il 3-7-2022.

<sup>130</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 218.

<sup>131</sup> *Zen-nihon kendo renmei gojūnen-shi*, Tokyo, All Japan Kendo Federation, 2003, p. 54.

<sup>132</sup> Ivi, p.108.

indifferentemente dal grado. In visita presso *dōjō* stranieri, essi vengono spesso visti come rappresentanti del *kendō* “autentico”, e sono consapevoli di tale designazione. Il raggiungimento dei livelli più alti della pratica, infatti, sono raggiungibili soltanto da coloro che padroneggiano la complessa spiritualità del *bushidō*, cosa che la stessa AJKF considera molto difficile per i non giapponesi<sup>133</sup>. I praticanti giapponesi in visita sono spesso guardati, nei *dōjō* di *kendō* “occidentali”, come portatori di questa saggezza segreta. Ciò può portare a volte a idealizzarne l’abilità e a imporre aspettative eccessive nei loro confronti, ma anche questo è un risultato del desiderio della AJKF di mantenere il *kendō* il più possibile “giapponese”, indipendentemente da dove esso venga praticato<sup>134</sup>.

## 2.4. Il *Kendō* in Italia

La pratica del *kendō* ha preso piede in Italia in tempi piuttosto recenti, con l’istituzione dei primi *dōjō* agli inizi degli anni ’70. Sembra corretto ricordare, comunque, che per quanto non fosse praticato, esso aveva già lasciato impronte in Italia. L’interesse per il Giappone e la sua arte si era già manifestato a livello europeo già col *japonisme*, all’inizio del ‘900, ma aveva riguardato perlopiù la società aristocratico-borghese, che in questo periodo fece incetta di stampe, ceramiche, armi e altri oggetti che potessero in qualche modo richiamare gli ideali di bellezza esotica del paese dell’Estremo Oriente<sup>135</sup>. Già in quest’epoca la fama dei samurai e delle loro arti poteva giungere in Italia attraverso questo interesse estetico per il Giappone, ma fu durante il ventennio fascista che i concetti di *bushidō* e *kendō* vennero presentati “ufficialmente” al largo pubblico italiano.

Nel primo dopoguerra le posizioni di Giappone e Italia non erano particolarmente vicine: il primo aveva aspramente criticato l’invasione dell’Etiopia, accusando il regime di far parte di un “Occidente” colonialista e corrotto. Allo stesso tempo, l’idea che gli italiani si erano fatti del paese del Sol Levante risentiva in egual misura della visione orientalista del *japonisme*, del razzismo biologico di Cesare Lombroso e del timore geopolitico del cosiddetto “pericolo giallo”. Negli anni, tuttavia, un’intensa opera di propaganda da entrambe le parti cercò di

---

<sup>133</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 220.

<sup>134</sup> Ivi, p.218.

<sup>135</sup> Toshio MIYAKE, “Il Giappone made in Italy: Civiltà, nazione, razza nell’orientalismo italiano”, in (a cura di) Matteo CESTARI, Gianluca COCI, Daniela MORO, Anna SPECCHIO, *Orizzonti giapponesi: ricerche, idee, prospettive*, Canterano, Aracne, 2018, pp. 607-627.

avvicinare i due popoli al fine di instaurare un'alleanza solida e produttiva. Un elemento cardine di questo riavvicinamento fu per l'appunto il concetto di *bushidō*, considerato la base della cultura giapponese, ed oggetto di ammirazione da parte del regime fascista.

“Gli intellettuali fascisti individuarono nel *bushido* l'espressione concreta di questa visione del mondo ancorando a essa lo spirito illimitato espresso dal concetto di *yamato damashii*. Le arti marziali giapponesi costituirono così una piattaforma molto efficace anche sul piano simbolico per sostenere la politica di alleanza delle due potenze totalitarie italiana e nipponica, entrambe impegnate in operazioni di aggressione imperialiste”<sup>136</sup>.

Gli italiani furono introdotti al concetto di *bushidō* attraverso eventi, riviste, documentari Luce. Il primo di questi, trasmesso nell'aprile del 1938, conteneva le riprese di una dimostrazione di *kendō* e *judō* presso la palestra di scherma del Foro Mussolini (oggi Foro Italico) da parte di 12 studenti giapponesi, tenutasi durante una visita culturale in Italia organizzata dai ministeri degli Affari Esteri dei due paesi<sup>137</sup>. Nell'agosto dello stesso anno, un altro documentario rimarcava l'amore dei giapponesi per lo sport, e presentava le riprese di uno scontro tra decine di giovani armati di *bokken*<sup>138</sup>. Una voce fuoricampo informava lo spettatore del fatto che “la lotta e la scherma nella forma tradizionale sono comunemente praticati da grandi e piccini”<sup>139</sup>, e che il *kendō* è in grado di rivelare lo “spirito militare giapponese”. Le dimostrazioni sportive hanno avuto un ruolo di rilievo nella propaganda fascista, e il *kendō* svolse, insieme al *judō*, un ruolo chiave nel presentare i valori nei quali il Giappone dell'epoca si riconosceva.

Per quanto il *kendō* non fosse dunque sconosciuto agli italiani nella prima metà del '900, non vi sono indicazioni che esso sia stato praticato, se non forse da singoli curiosi, prima degli anni '70. Sulla storia del *kendō* in Italia si è scritto poco, forse anche perché diversi dei suoi attori principali sono tutt'ora praticanti. Si tratta di una storia piuttosto complessa, per quanto breve, segnata da contrasti e opposizioni. Alcune fratture, pur essendo venute meno con l'affermarsi della Confederazione Italiana Kendō (CIK) come unica rappresentante di questa

---

<sup>136</sup> Sergio RAIMONDO, *Il bushido alleato. Il Giappone guerriero nell'Italia fascista*, [www.giornaledistoria.net](http://www.giornaledistoria.net), visualizzato il 15/1/2020, p.23.

<sup>137</sup> Ivi, p. 8.

<sup>138</sup> *Ibidem*.

<sup>139</sup> *Ibidem*.

disciplina all'estero, hanno lasciato cicatrici che sono ancora visibili all'interno della comunità dei praticanti.

Alla fine degli anni '60 le arti marziali di origine giapponese stavano attraversando un periodo di forte crescita, in particolare per quanto riguarda il *judō* e il *karate*. È all'interno di queste due discipline che iniziano a comparire i primi appassionati di *kendō*, le cui conoscenze della disciplina derivavano quasi esclusivamente dai pochi in circolazione sull'argomento. Il primo Campionato Italiano di *Kendō*, organizzato dalla Federazione Italiana Karate, ebbe luogo nel 1970 con otto partecipanti. L'anno successivo Cesare Barioli, maestro di *judō*, aprì il primo corso regolare di *kendō* in Italia, il Busen, con insegnante Hiroshi Alexander Kimura, terzo dan di *kendō*, in Italia come cuoco. A Kimura si rivolse anche Mario Bottoni, che nel '72 riuscì ad organizzare un seminario Padova con il famoso maestro Yoshimura. In quest'occasione nacque l'idea di creare l'Associazione Italiana Kendō (A.I.K.), il cui comitato promotore si formò nel marzo dell'anno successivo. L'AIK venne accettata quasi subito nell'European Kendō Federation (EKF), e nel '76 venne riconosciuta anche dalla federazione internazionale partecipando dunque ai mondiali di Londra<sup>140</sup>.

Nonostante lo scioglimento nel '73 del gruppo Busen, l'AIK non era l'unica associazione a promuovere la diffusione del *kendō* in Italia. A tenere corsi erano anche i settori *kendō* della F.I.K. (Federazione Italiana Karate) e della FE.S.I.K.A. (Federazione Sportiva Italiana Karate e Affini). Quest'ultimo, tuttavia, già nel '78 andò a riorganizzarsi nell'associazione indipendente A.I.D.I.K.E. (Associazione Italiana Diffusione Kendō). Negli anni successivi nacque inoltre il settore *kendō* della Federazione Italiana Scherma (F.I.S.) in cui confluirono infine, per ragioni economiche, i membri dell'AIDIKE<sup>141</sup>. FIS e AIK rimasero le uniche associazioni dedicate alla pratica del *kendō* in Italia, ma le loro posizioni erano piuttosto distanti: l'AIK, riconosciuta dalle autorità internazionali, era stata creata direttamente dai praticanti, mentre il settore *kendō* della FIS era nato prima su carta e poi nei fatti per iniziativa di Antonio Coladonati, funzionario del CONI e presidente di una federazione privata, la C.I.A.M. (Confederazione Italiana Arti Marziali). Molte delle società affiliate alla FIS settore *kendō* facevano parte anche della CIAM, e in sostanza praticavano altre arti marziali, limitandosi a presenziare sporadicamente ad eventi ufficiali di *kendō* per mantenere i benefici

---

<sup>140</sup> SARRA, *Kendo*, cit., pp. 208-212.

<sup>141</sup> Ivi, pp. 215-219.



di appartenere a una federazione del CONI. Secondo una stima fatta nel 1987 dal consiglio della federazione stessa, circa 35 società che ne facevano parte praticavano regolarmente *kendō*, su un totale di 108<sup>142</sup>.

I rapporti tra AIK e FIS erano tesi, e sfociarono in aperta ostilità quando si pose la questione di quale delle due avrebbe partecipato ai mondiali, e di conseguenza a chi dovesse andare il riconoscimento internazionale. L'EKF cercò, nel corso degli anni '80, di mediare invano, ma la situazione degenerò al punto che all'Italia venne vietato di partecipare ai campionati europei dell'86. Nello stesso anno il settore *kendō* della FIS, pur mantenendo i rapporti con la federazione di scherma, si riorganizza in FIK, Federazione Italiana Kendō. Nell'87, il consiglio della FIK nominato l'anno precedente e composto perlopiù da società che praticavano *kendō*, venne esautorato dopo essere entrato in collisione con Coladonati<sup>143</sup>. Un'assemblea straordinaria della FIK nell'autunno dell'87 portò alla nomina a presidente di Coladonati, sostenuto dalla maggioranza delle associazioni iscritte ma non praticanti. Nel marzo dell'88, le società praticanti abbandonarono la federazione per riorganizzarsi nella FE.N.I.KE. (Federazione Nazionale Italiana Kendō), per poi unirsi, un paio di mesi più tardi, all'AIK sotto la sigla CIK (Confederazione Italiana Kendō), che ottenne infine il riconoscimento internazionale<sup>144</sup>. Nel corso degli anni '90, la maggior parte dei membri della FIK passò alla CIK, riducendo la prima a un piccolo numero di reduci.

Oggi la CIK può vantare di essere l'unico ente riconosciuto dalla International Kendo Federation (FIK), dall'EKF e dalla International Naginata Federation (I.N.F.) “per la gestione della pratica e della diffusione delle discipline Kendo, Iaido, Jodo e Naginata (sic)”<sup>145</sup>. In due occasioni, nel 1999 e nel 2004, sono state avviate trattative per un accordo tra CIK e FIK, ma senza successo. All'interno della CIK stessa, AIK e FESIKA rimasero due entità separate fino alla fusione definitiva nel 2003. Fu la CIK a occuparsi dell'organizzazione del Campionato Europeo di *kendō* a Bologna, nel 2001, e dei Campionati del Mondo a Novara nel 2012. Milano è stata selezionata per ospitare i mondiali nel 2024, con grande orgoglio del *kendō* italiano. Inoltre, una volta sistemate le cose con l'EKF, l'Italia ha partecipato regolarmente alle competizioni europee e mondiali, vincendo una medaglia di bronzo ai mondiali a squadre

---

<sup>142</sup> Sito ufficiale CIK, <https://confederazioneitalianakendo.it/storia-della-cik/>, accesso 6-7-2022.

<sup>143</sup> *Ibidem*.

<sup>144</sup> SARRA, *Kendo*, cit., p.224.

<sup>145</sup> Sito ufficiale CIK, <https://confederazioneitalianakendo.it/la-cik/>, accesso 6-7-2022.

maschili nel 2000. Le medaglie nei Campionati Europei sono molto più numerose, con otto titoli europei, tra vittorie singole e a squadre, più undici argenti e 20 bronzi. È difficile stimare il numero preciso di praticanti e di *dōjō* in Italia, soprattutto in seguito agli eventi degli ultimi anni e alle difficoltà legate all'emergenza Covid, ma è probabile che a livello nazionale vi siano 2000-2500 *kendoka* e meno di 150 club<sup>146</sup>.

---

<sup>146</sup> Stima basata sul testo di Sarra e su osservazioni raccolte da parte di membri del Lambrate Kendo Club.

## Capitolo 3 - La pandemia e il Lambrate Kendo Club

### 3.1. Le premesse

Il 23 febbraio 2020, spinto dal crescente numero di contagi da SARS-COV-2, meglio conosciuto come covid 19 o corona virus, l'allora premier Giuseppe Conte firma il DPCM che per la prima volta dichiara zona rossa 11 comuni del nord Italia. Il 1° marzo, la zona rossa si estende alla totalità di Emilia-Romagna, Lombardia e Veneto, mentre viene imposta la chiusura di scuole, università, palestre, piscine e attività simili. Il 7 marzo ha inizio il lockdown vero e proprio, imposto inizialmente nelle province di Modena, Parma, Piacenza, Reggio nell'Emilia, Rimini, Pesaro e Urbino, Alessandria, Asti, Novara, Verbano-Cusio-Ossola, Vercelli, Padova, Treviso e Venezia<sup>147</sup>. Gli abitanti delle zone interessate non potevano uscire di casa se non per validi motivi o in quanto lavoratori essenziali. Viene imposto un coprifuoco e la chiusura di scuole e delle attività non essenziali. Appena quattro giorni dopo, le restrizioni vengono estese all'intero territorio nazionale, restando in vigore senza sostanziali allentamenti fino ai primi di maggio, quando ebbe inizio la cosiddetta "fase due" dell'emergenza. La libertà di spostamento all'interno delle regioni viene ripristinata, chiese, negozi e ristoranti possono riprendere le attività. Con giugno, riaprono anche centri culturali e sociali, teatri, cinema e discoteche. Le ritrovate libertà sono state tuttavia di breve durata, e l'inizio di una seconda ondata di contagi in ottobre comporta nuove restrizioni: obbligo della mascherina, divieto di assembramenti, chiusura di palestre, piscine, cinema e limitazione alle attività dei ristoratori, fino all'imposizione del coprifuoco il 3 novembre 2020. Da qui in poi, la situazione varia di regione in regione in base a un sistema di colori, dal verde al rosso, che determinano maggiori o minori restrizioni in base al tasso di contagio.

L'impatto della pandemia del Covid 19 è stato estremamente ampio, non solo da un punto di vista geografico, ma anche da un punto di vista economico, sociale e culturale. Il settore degli sport al chiuso in particolare, sul quale è nostra intenzione concentrarci, è stato oggetto di lunghi e ripetuti periodi di sospensione delle attività, presentando un ambiente adatto al propagarsi del virus e non essendo considerato essenziale rispetto, ad esempio, a quello scolastico, che presentava problematiche simili. Per molti sport la strada della riapertura è

---

<sup>147</sup> [https://covidreference.com/timeline\\_it](https://covidreference.com/timeline_it), accesso il 21/9/2022.

rimasta in salita anche dopo il ritorno in palestra, con nuove norme igieniche, limitazioni e imposizioni sulla pratica.

L'impossibilità di accedere agli spazi di allenamento e di tenere lezioni in presenza ha costretto associazioni e singoli praticanti a adattarsi. Al di fuori dei pochi fortunati in grado di allenarsi con un familiare, la maggior parte dei praticanti di arti marziali ha finito per ripiegare su ginnastica, rafforzamento muscolare o forme di allenamento specifiche che non richiedono un partner, come i *kata* per *judō*, *karate* o *kendō*, esercizi con pungiball e simili<sup>148</sup>. Le discipline basate sul corpo a corpo hanno ovviamente incontrato le maggiori difficoltà. Il lockdown ha comunque costretto i gruppi di praticanti ad esplorare soluzioni alternative, tra le quali ad esempio le lezioni online, praticamente mai utilizzate in precedenza in questo ambito.

Questi stessi strumenti sono stati adottati, durante la pandemia, anche da un gruppo di *kendō* di Milano, attualmente localizzato a Gorla ma che prende nome dalla località del suo primo insediamento: il Lambrate Kendo Club. La storia di questo *dōjō* è iniziata nel 1991, per iniziativa di Azeglio Babini, insegnante di educazione fisica del liceo linguistico Alessandro Manzoni di Milano. I suoi studenti formarono il primo nucleo di praticanti del *dōjō*, che in un secondo momento andò a porsi sotto l'ala dell'associazione sportiva A.L.S.E.R. (Associazione Lombarda Sport e Ricreazione), prendendo dunque il nome di Alser Kendo Club. Nel 2014 il gruppo decise, anche su spinta della CIK, di diventare una associazione autonoma, diventando il Lambrate Kendo Club. Negli ultimi anni il *dōjō*, sotto la guida del maestro Tomaso Boscarol, sesto *dan*, è diventato il terzo *dōjō* in Italia per numero di praticanti, contando circa una sessantina di iscritti e fino a una trentina di *kendoka* presenti in un normale allenamento. Il livello medio è relativamente alto, comprendendo un buon numero di praticanti di livello pari o superiore al terzo *dan*. Oltre al corso adulti, il Lambrate propone anche un corso giovani, affidato alla maestra Cecile Roure, quinto *dan*<sup>149</sup>.

---

<sup>148</sup> Martin J. MEYER, Andrea MOLL, Benjamin N. JUDKINS, Paul BOWMAN, "Martial arts in the pandemic", in *Martial Arts Studies*, vol.11, N. 11, 2021, p. 17.

<sup>149</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano, e sito ufficiale del *dōjō*, <https://lambratekendo.com/chisiamo/>, accesso 18/8/2022.

### 3.2. Let's Suburi

Inizialmente, l'esperienza del Lambrate Kendo Club durante il periodo pandemico non si discosta di molto da quella di altri gruppi di arti marziali. Alla chiusura delle palestre seguì un periodo di blocco delle attività e di attesa, durante il quale non erano chiare a nessuno né la portata della situazione emergenziale, né la sua possibile durata. Dopo un paio di settimane, il gruppo decise di tenere incontri online, avvalendosi della piattaforma di Zoom per organizzare due appuntamenti settimanali di quaranta minuti circa. L'impossibilità di lavorare con un partner rendeva inevitabile limitare i contenuti di questi allenamenti alla pratica dei *suburi*, sequenze di colpi eseguiti in autonomia dal praticante, spesso usati per imparare le basi del *kendo* o durante il riscaldamento. Trattandosi di una selezione piuttosto limitata di esercizi, il maestro Tomaso e il resto del consiglio dell'associazione valutarono il rischio che a lungo andare gli incontri finissero per annoiare i praticanti e abbattere il morale già basso<sup>150</sup>. Una prima soluzione fu dare la possibilità ai membri del *dōjō* di condurre loro stessi le lezioni, proponendo ciascuno le proprie varianti sul tema e idee. La seconda soluzione, più ardita, prevedeva di invitare un maestro esterno, di alto livello, a tenere un allenamento la domenica mattina. Essendo aperto a praticanti di altri *dōjō*, l'iniziativa poteva essere vista come una sorta di seminario online, con la sostanziale differenza che il nome dell'ospite non sarebbe stato annunciato fino all'inizio dell'incontro. Questo, è stato spiegato in seguito, in parte per evitare che i partecipanti si collegassero in base al maestro della settimana, rischiando di ferire i sentimenti di alcuni di loro, ma soprattutto per rendere più accattivante e divertente l'iniziativa.

Il primo evento si tenne, sotto il nome provvisorio di Suburi Time, a poco più di un mese dal blocco delle attività, il 28 marzo 2020<sup>151</sup>. L'ospite di questo primo appuntamento fu Aurelia Blanchard, sesto *dan* francese e conoscenza personale di Cecile Roure, una delle istruttrici del *dōjō* e principale mente dietro l'iniziativa<sup>152</sup>. Le risposte furono estremamente positive, e l'appuntamento venne rinnovato per la domenica successiva, diventando un evento settimanale col nome di Let's Suburi. La struttura era piuttosto semplice: una volta fatti entrare i partecipanti nella stanza, Cecile li accoglieva con un breve discorso, per poi far accendere all'ospite la telecamera e il microfono, rivelandone l'identità. L'allenamento in sé era a discrezione del

---

<sup>150</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

<sup>151</sup> Pagina Facebook del Lambrate Kendo Club, [https://www.facebook.com/lambratekendoclubmilano/events/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/lambratekendoclubmilano/events/?ref=page_internal), accesso il 25/7/2022.

<sup>152</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, online tramite Google Meet.

maestro, e poteva andare da serie di esercizi complessi e fisicamente intensi, a colpi elementari con un' enfasi sull' attenzione al movimento, a proposte più stravaganti e divertenti, magari accompagnate da canti o musica. Per necessità, la lingua utilizzata era principalmente l'inglese, pur mantenendo i comandi in giapponese. Conclusi gli esercizi, il maestro chiamava alcuni secondi di *sonkyō* (meditazione), e salutava i partecipanti. Una volta svuotata l'aula virtuale, vi rimanevano gli organizzatori, l'ospite dell'incontro appena conclusosi e quelli dei precedenti appuntamenti, in un momento scherzosamente battezzato da Cecile “*secrets of gods*”.

Gli allenamenti virtuali erano sostanzialmente aperti a praticanti da qualunque *dōjō*, ed il numero dei partecipanti crebbe rapidamente grazie al passaparola e all'attività promozionale del Lambrate sui social (principalmente Instagram e Facebook). Durante il quarto appuntamento venne raggiunta e superata la capienza massima dell'aula di Zoom di cento persone, spingendo i membri del consiglio dell'associazione ad attivare un account premium<sup>153</sup>. Decisero inoltre di puntare ancora più in alto, invitando di volta in volta maestri di livello e fama sempre più elevati. Per dieci settimane, gli incontri proseguirono con cadenza settimanale, arrivando a coinvolgere in totale 450 *kendoka* collegati da 36 paesi da tutti e cinque i continenti. Dopo Blanchard, condussero gli incontri Markus Frey (7° *dan*, Finlandia), Andy Fisher (6° *dan*, Gran Bretagna), Kumi Sato (7° *dan*, Svezia), Livio Lancini (7° *dan*, Italia), Thibault de Brunel (7° *dan*, Francia), David Castro (6° *dan*, Spagna), Park Jun (7° *dan*, Corea), Chieko Yano (7° *dan*, Belgio), e infine il famoso maestro Tani Katsuhiko, 8° *dan hanshi* giapponese<sup>154</sup>. L'undicesima settimana fu dedicata ad un incontro speciale rivolto in particolare ai giovani, con ospite il maestro Shimomura Masayuki, 7° *dan* e istruttore presso la polizia di Tokyo, mentre dalla dodicesima alla quindicesima settimana si tennero altri quattro incontri, stavolta con maestri scelti dai precedenti ospiti dell'evento. Per questa ragione, gli incontri vennero chiamati Let's Suburi Inception Edition. A parteciparvi furono Oscar Kimura (7° *dan*, Svizzera), Jean-Pierre Labru (7° *dan*, Francia), Taro Ariga (7° *dan*, Stati Uniti), e Koichi Nakabayashi (5° *dan*, Francia).

Le attività del Lambrate Kendo Club si interruppero per la pausa estiva dopo questa seconda serie di incontri, ma la ripresa delle lezioni a settembre, in contemporanea ad una risalita dei contagi, ebbe luogo sempre online. Nonostante ciò, non vennero organizzati altri appuntamenti del Let's Suburi. A detta del maestro Tomaso, “le energie erano terminate. E poi

---

<sup>153</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

<sup>154</sup> Dati raccolti dal Lambrate Kendo Club nel corso dell'evento.

rischiava di diventare una cosa troppo di routine, troppo uguale a sé stessa”<sup>155</sup>. Solo a dicembre il Lambrate si mosse per organizzare un evento di portata minore dal nome di Four Waza For Christmas, con quattro incontri dedicati ciascuno a una diversa tecnica (*waza*), a cui furono invitati un paio di *dōjō* amici. Nonostante la sua durata limitata, tuttavia, il Let’s Suburi aveva avuto l’effetto di ispirare un certo numero di gruppi, in Italia e all’estero, a proporre iniziative simili.

Infine, nell’aprile del 2021, le nuove normative resero possibile a coloro che erano in possesso di un certificato agonistico di partecipare nuovamente ad allenamenti dal vivo. In un primo periodo, dunque, solo parte del *dōjō* ebbe la possibilità di allenarsi in palestra, mentre gli altri continuarono a partecipare agli incontri online. Era inoltre necessario rispettare una serie di restrizioni, imposte sia dal governo che dalla CIK, su indicazione della FIK. Esse andavano da comuni norme igieniche, quali l’obbligo di disinfettanti e mascherine (o *shield* di plastica applicati al *men*), l’utilizzo limitato di docce e spogliatoi, l’obbligo di misurare la temperatura dei praticanti e indicarne la presenza in una lista, a regole specifiche riguardanti la pratica. Era ad esempio obbligatorio esercitarsi sempre con lo stesso compagno o in gruppi di tre elementi, e non a rotazione con ogni altro membro del *dōjō* come di consueto. Veniva inoltre raccomandato di limitare l’utilizzo di *kiai*, e di mantenere quanto più possibile una certa distanza durante gli esercizi. A tale fine, ai praticanti venne vietato di andare in *tsubazeriai* (つばぜり合い). Questo termine indica una situazione che vede i due *kendoka* scontrarsi, spesso dopo un colpo, facendo forza l’uno sulla shinai dell’altro, vicino all’impugnatura e spingendo col peso del corpo. Si tratta di uno scenario piuttosto comune nel *kendō*, in cui tuttavia gli sfidanti si trovano faccia a faccia a distanza nulla, da cui il divieto per evitare la trasmissione del virus.

Dopo alcuni mesi, infine, le restrizioni vennero ulteriormente allentate, permettendo a tutti i membri del *dōjō* di partecipare agli allenamenti. Per buona parte dell’anno 2021-2022 alcune restrizioni sono rimaste in vigore, ma sempre meno incombenti. Salvo occasionali ma brevi chiusure dovute ad aumenti nei contagi, il *dōjō* si avvia lentamente alla normalità.

---

<sup>155</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

### 3.3. Perché incontrarsi online?

La storia del Lambrate è una tra le tante emerse durante la pandemia del Covid-19. Una storia nata dalla necessità di adeguarsi a una situazione di crisi e sconforto inattesa, che ha colpito contemporaneamente ogni settore e ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Una piccola parentesi nelle vite di coloro che la hanno vissuta, lontana comunque dal dramma di coloro che hanno affrontato di persona le conseguenze più letali e tragiche del virus. Nonostante ciò, il racconto di questa esperienza aiuta a mettere in luce alcuni aspetti della disciplina del *kendō* e del modo in cui essa viene vissuta. Così com'era costruita e formalizzata nei manuali, la pratica del *kendō* era stata resa impossibile dal Covid-19. In una tale situazione, sia le soluzioni adottate che i malumori generatisi ci forniscono indicazioni su quali aspetti della disciplina il gruppo abbia ritenuto assolutamente indispensabile conservare e in che modo. In primo luogo, è importante individuare i motivi che hanno spinto gli organizzatori a prendere iniziativa e a quali bisogni gli eventi proposti andavano a rispondere, per il gruppo nel suo insieme così come per i singoli partecipanti. In secondo luogo, passeremo ad analizzare alcuni aspetti del *kendō* che sono stati influenzati dalla situazione pandemica, e come le iniziative del Lambrate abbiano cercato di rispondervi.

#### 3.3.1. L'importanza degli incontri online per i singoli praticanti

Guardando le registrazioni degli incontri Let's Suburi, è facile notare che la maggioranza dei partecipanti si trovava in una situazione simile e piuttosto anomala secondo i parametri del *kendō*. Quasi tutti erano costretti a praticare negli spazi ridotti di salotti o camere, facendo attenzione a non colpire i mobili e il soffitto con le *shinai* e abbassandosi tra un esercizio e l'altro per guardare il maestro sullo schermo del PC. Alcuni fortunati praticavano all'aperto, nel giardino di casa o in terrazza. L'etichetta, mantenuta in maniera rigorosa durante gli allenamenti dal vivo, era osservata in maniera più libera durante gli incontri su Zoom: non tutti i praticanti indossavano l'*hakama*, e la *shinai* era a volte sostituita da *bokuto*, *iaitō* (居合 spada da allenamento utilizzata nello *iaidō*, simile a una katana con la lama smussata), *furisen shinai* (フリセン竹刀)<sup>156</sup> o addirittura tubi di cartone. Durante i Let's Suburi, il saluto iniziale

---

<sup>156</sup> Anche chiamate *suburi shinai* (素振り竹刀) si tratta di spade di bambù simili a *shinai*, ma lunghe meno della metà, pur mantenendo lo stesso peso. Sono pensate appunto per praticare da soli anche in spazi ristretti.



era anch'esso informale, ma i maestri invitati avevano la tendenza a chiamare ugualmente il *mokusō* (meditazione) dopo l'ultimo esercizio.

Nonostante le difficoltà, la partecipazione dei membri del *dōjō* agli incontri è stata generalmente alta. Diversi degli intervistati hanno affermato di essere abituati ad allenarsi da soli in casa già da prima della pandemia, e altri hanno iniziato durante il lockdown, in aggiunta agli incontri online. Tutti hanno comunque espresso una netta preferenza per gli allenamenti di gruppo online, rispetto a quelli condotti da soli. Alessandro, terzo *dan* e tesoriere del gruppo, ha motivato questa posizione alludendo al fatto che gli allenamenti guidati da un istruttore erano più strutturati e utili:

Vedi gli altri, senti gli altri, hai qualcuno che, diciamo, imposta un allenamento per te, che è un maestro, sa come impostare l'allenamento per te. Tra l'altro noi siamo fortunati che il nostro maestro raramente fa due allenamenti uguali di fila. Quindi gli allenamenti sono sempre diversi, e hanno sempre un fine e uno scopo. Quando invece ci si auto-allena, secondo me l'allenamento diventa più una pratica fisica, cioè un fare un esercizio meccanico per, diciamo, impraticarsi, tenersi in allenamento.

(Alessandro Z., 22/3/2022, Monza)

Alessandro concentra la sua argomentazione sul maestro in quanto guida nella pratica, identificando nella sua presenza il principale elemento di distinzione tra le due modalità di allenamento. Un punto di vista comprensibile, anche visto e considerato che, a causa delle limitazioni del mezzo di comunicazione, la *webcam* del maestro era spesso l'unica veramente visibile, e gli altri praticanti, pur avendo la telecamera accesa, tenevano i microfoni spenti per non disturbare. Per quanto fosse possibile vedere gli altri partecipanti e interagire con loro all'inizio e alla fine dell'allenamento, essi rimanevano necessariamente una presenza di secondo piano per buona parte del tempo. Matteo, secondo *dan*, presenta un'opinione per certi versi simile a quella di Alessandro: gli allenamenti di gruppo, sia quelli con il proprio *dōjō* che con maestri esterni, offrivano la possibilità di apprendere nuovi esercizi e scoprire nuovi aspetti della pratica, mentre esercitandosi da solo finiva per ripetere sempre la stessa routine, in maniera quasi meccanica. Ciò non implica che questa seconda modalità non avesse i suoi lati positivi: gli permetteva di concentrarsi sulla pulizia del movimento, cercando di perfezionare le abilità e le conoscenze che già possedeva. A distinguere due tipologie di allenamento era

dunque, dal suo punto di vista, “un’attenzione diversa”<sup>157</sup>, più intensa quando era un maestro a guidarla.

Altri intervistati hanno presentato un punto di vista differente, identificando non tanto nel maestro, ma nella natura comunitaria degli allenamenti la ragione della loro importanza. Gianluca, anche lui terzo *dan* e consigliere dell’associazione, ha affermato:

Io mi alleno sempre da casa da solo, e certo non c'è... farli da solo in quel senso... Manca tutta un'energia, tutto un modo di fare che ti viene quasi istintivo quando lo fai in gruppo. Perché in gruppo basta guardare gli altri. Quindi cerchi di fare quello che fanno gli altri, se c'è da sforzare- da forzare anzi di più, lo fai perché si sta facendo... È proprio un meccanismo del gruppo, no? Per cui, anche tu ti adegui istintivamente a quello che fanno gli altri, o se sai che tu sei un grado alto, sei più vecchio tra virgolette, sai che devi dare l'esempio, quindi se c'è da gridare di più gridi di più, se c'è da... da farlo con più energia lo fai con più energia, perché sai che magari ci sono i principianti che ti stanno guardando e, magari si adeguano al ritmo che hai tu, no? Quindi, in questo senso farlo con gli altri è sempre un aiuto... un modo per migliorarsi, no? Per farlo meglio. Farlo da solo perdi questa cosa, perché sei tu con te- lo stai facendo da solo, quindi diventa più difficile trovare queste motivazioni no?

(Gianluca, 28/4/2022, Milano)

Il fatto di dare l’esempio agli altri praticanti verrà ripreso più avanti, qui possiamo notare intanto come il semplice fatto che non sia un singolo, ma un gruppo a fare *suburi* insieme, induce nel praticante un’energia diversa, più intensa. Rappresenta inoltre un’occasione per l’emergere di dinamiche di imitazione da parte dei praticanti meno esperti, ma di questo ci occuperemo in maniera più ampia in seguito.

Gli allenamenti online erano utili al mantenimento della forma fisica e dell’abilità tecnica dei membri del *dōjō*, ma rappresentavano più che altro un momento di svago, un’occasione di contatto umano e un appuntamento fisso che rompeva la monotonia delle lunghe giornate di lavoro da casa. Per Chiara, terzo *dan*, l’allenamento online rappresentava uno dei vari compiti e impegni quotidiani che si era imposta al fine di occupare il tempo e tenere la mente e il corpo in movimento. “A un certo punto ho detto: adesso mi creo una routine”<sup>158</sup>.

---

<sup>157</sup> Intervista a Matteo, 26/4/2022, online tramite Google Meet.

<sup>158</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

Nel suo caso, agli allenamenti di *suburi* col *dōjō* si aggiungevano incontri online con un gruppo di amici (alcuni dei quali *kendoka*) con cui faceva ginnastica. Descrive queste attività come motivate in parte dal desiderio di restare in forma, ma soprattutto dal bisogno di svolgere attività diverse dal lavoro, di sfuggire al senso di alienazione della quarantena. Alessandro descrive una situazione simile:

Quello che era diventato un po' la mia situazione era, 100% lavoro, e poi non c'era nient'altro. Quindi avere anche quel momento di mezz'ora ogni tanto la sera o mezz'ora un'ora nei weekend, aiutava a staccare. Anche il fatto di avere il Let's Suburi in cui si preparava prima e si preparava dopo, aiutava comunque a staccare. Quindi è stato qualcosa che, a livello fisico ma soprattutto a livello mentale ha aiutato tantissimo, perché ha aiutato a uscire un po' dalla dinamica del mi collego, sono da solo- cioè mi sveglio, sono da solo, mi collego a lavoro, anche a lavoro usavamo zoom tra gli altri strumenti, però, non eravamo abituati quindi alla fine sempre da solo, finisco lavoro, e non so cosa fare, cioè nel senso ero da solo perché in giro non si poteva andare, potevo uscire al massimo a farmi un giro ma non si potevano far tante altre cose, l'unica cosa che si poteva fare era l'attività fisica a casa, certo che averla combinata anche col fatto di interagire con altre persone, e organizzare qualcosa, mi ha aiutato tanto, è stato fondamentale.

(Alessandro Z., 22/3/2022, Monza)

### 3.3.2. L'importanza degli incontri dal punto di vista degli istruttori

Le motivazioni che hanno spinto gli istruttori e il consiglio dell'associazione ad organizzare prima gli allenamenti online, e in seguito gli eventi Let's Suburi, erano sostanzialmente due: conservare l'integrità del gruppo del *dōjō*, e fornire un'occasione di svago per i praticanti. Ci concentreremo prima su questo secondo aspetto. Proprio perché era chiaro a tutti che quello in cui si trovavano era un periodo di forte stress e alienazione, gli organizzatori cercarono di rendere gli incontri del Let's Suburi non sono tecnicamente interessanti, ma divertenti ed eccitanti per coloro che vi prendevano parte. In questa chiave vanno letti diversi aspetti che distinguono l'evento da un normale seminario, per quanto online. Secondo Cecile, quinto *dan* e istruttrice del corso giovani del *dōjō*, “quello che ha fatto un po' la differenza in questo senso è stata quella ciliegina sulla torta del secret guest”<sup>159</sup>. Descrive come gradualmente

---

<sup>159</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, online tramite Google Meet.

hanno imparato a utilizzare lo strumento di Zoom per migliorare l'effetto sorpresa, la teatralità della rivelazione, al fine di rendere Let's Suburi non solo una lezione con un maestro di alto livello, ma uno "show della domenica mattina"<sup>160</sup>, un'occasione di leggerezza e intrattenimento. Questo risultato era ottenuto grazie all'esperta conduzione di Cecile e alla preparazione di iniziative per accompagnare gli allenamenti, tra cui: piccoli sondaggi ironici, brindisi in diretta, e durante tutta la durata della Inception Edition, un quiz sui precedenti incontri, presentato gradualmente con una domanda alla fine di ogni allenamento, con in palio delle magliette stampate dal Lambrate per l'occasione. Un aiuto inaspettato è venuto dagli stessi ospiti, che si sono prestati al gioco, proponendo, affianco alla pratica e a consigli utili, una certa dose di gioco e divertimento. Durante il quarto incontro, ad esempio, la maestra Kumi Sato ha invitato a cantare una semplice canzone giapponese per accompagnare gli esercizi, e lo stesso maestro Tani, ottavo *dan*, ha fatto eseguire ripetizioni di colpi al ritmo di musica di una serie drama. Dopo di lui, il primo ospite della Inception Edition, il maestro Kimura ha proposto una serie di *suburi* veloci e fisici, alternando ai colpi plank, flessioni e salto della corda.

La presenza dei partecipanti stessi contribuiva a creare a rendere viva e dinamica l'atmosfera, creando la sensazione di fare parte di un vero evento internazionale. Cecile stessa, all'inizio degli incontri, era rapida a notare e salutare ospiti da ogni parte del globo, mettendoli in risalto e dando loro un momento al centro dell'attenzione. Nonostante le limitazioni tecniche dettate dagli strumenti di comunicazione, l'evento dava modo ai partecipanti di farsi un'idea della diffusione del *kendō* nel mondo, e di entrare in contatto con *kendoka* da realtà remote, che difficilmente avrebbero potuto conoscere altrimenti...

Abbiamo visto dunque come il Let's Suburi voleva essere non solo un momento dedicato al *kendō*, ma anche un'opportunità di svago e divertimento. Ciò va ovviamente ricondotto in buona parte alla consapevolezza, da parte degli organizzatori, delle difficoltà che molti dei partecipanti stavano attraversando in quel periodo, ma rispondeva anche a una necessità interna al *dōjō*. Gli allenamenti settimanali online erano, certamente, necessari, ma non potevano sostituire completamente gli allenamenti dal vivo: il numero di esercizi praticabili era limitato, e salvo un lavoro di miglioramento delle basi del *kendō*, difficilmente i membri del *dōjō* avevano la sensazione di star avanzando nel proprio personale percorso di crescita nella disciplina, al massimo di frenarne il declino. Nonostante tentativi di mantenere la pratica varia,

---

<sup>160</sup> *Ibidem.*

permettendo a vari membri del gruppo di guidare gli incontri, questi restavano un'esperienza insoddisfacente, frustrante e faticosa, anche per i maestri<sup>161</sup>. Gli incontri domenicali compensavano in parte questo sforzo, offrendo un'esperienza meno pesante con l'intento di tenere vivo l'entusiasmo del gruppo<sup>162</sup>. Erano occasioni per ricordare delle opportunità offerte dal *kendō*, per sentirsi parte di una comunità internazionale ancora attiva e operante, incontrando personaggi di nota fama nell'ambiente in grado di trasmettere questo tipo di rassicurazioni.

La sentita necessità di continuare a praticare, nonostante le difficoltà, le scarse soddisfazioni offerte dagli incontri settimanali e la loro dubbia utilità da un punto di vista tecnico, va ricercata nel secondo obiettivo di questi incontri: mantenere unito il gruppo durante un periodo di forti crisi. A riguardo Gianluca afferma, appena acceso il registratore:

Il covid come penso a molti altri ha... preso alla sprovvista. Noi avevamo un- abbiamo un gruppo che siamo riusciti a costruire nel tempo, in maniera- con molta fatica ma ce l'abbiamo fatta, e attualmente siamo uno dei gruppi del *kendō* che coinvolge più persone a livello nazionale. Tra quelli che coinvolgono persone della nazionale siamo il terzo. E... quindi una delle nostre priorità era: non perdere i soci, e tutto il lavoro che abbiamo fatto, e riuscire a portare i numeri che abbiamo attualmente, avevamo prima, nell'associazione e quindi nella pratica, perché- Ovviamente non tanto per le entrate economiche, ma più che altro perché è un vantaggio per tutti poter praticare con tante persone.

(Gianluca, 28/4/2022, Milano)

Tomaso, istruttore del corso adulti del *dōjō* e sesto *dan*, esprime un'opinione simile, affermando:

Allora all'inizio diciamo che, un po' come tutti penso, ci siamo trovati un po' spiazzati. E poi, abbiamo detto: "ma è almeno per i nostri praticanti troviamo un modo per non, diciamo, lasciare che il gruppo si sfaldi. (...) L'obiettivo di praticare on-line è stato dettato dalla necessità, dalla volontà di non perdere per strada una dinamica di gruppo, che diversamente, non si sarebbe riuscita a mantenere. Quindi

---

<sup>161</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, online tramite Google Meet.

<sup>162</sup> *Ibidem*.

questo era l'obiettivo principale, cioè anzi, era l'unico obiettivo che poi abbiamo iniziato con la pratica online, e l'abbiamo sicuramente raggiunto.

(Tomaso, 29/4/2022, Milano)

L'obiettivo prioritario era quindi conservare il gruppo dei praticanti del *dōjō*, sia dal punto di vista del numero dei suoi membri, sia da quello delle dinamiche relazionali che lo caratterizzavano. Come nota Cecile nella sua intervista, un gruppo deve essere curato e mantenuto per rimanere coeso, e la pandemia metteva in pericolo questa realtà, rischiando di allontanare i praticanti dal *dōjō* e di recidere questi legami. A cosa ci si riferisce, tuttavia, quando si afferma, in riferimento alla pratica del *kendō*, che un gruppo numeroso è un vantaggio per tutte le persone coinvolte? In cosa consiste questo vantaggio?

### 3.4. *Kendō* e relazione

Dalle interviste emerge la consapevolezza che la pratica online non poteva rappresentare uno strumento in grado di sostituire completamente la pratica dal vivo, perché “il *kendō* non si può fare da soli”<sup>163</sup>. Gli esercizi effettuati in autonomia potevano essere propedeutici al *kendō* vero e proprio, ma erano non in grado di fornire al *kendoka* gli strumenti per crescere e migliorare nella disciplina. Nel *kendō*, infatti, una crescita reale è possibile solo attraverso la relazione e il confronto con altri praticanti. Ritorniamo al documento *The Purpose of Practicing Kendo* pubblicato dalla FIK. Gli obiettivi in esso presentati sono “plasmare la mente e il corpo; coltivare uno spirito vigoroso, attraverso un allenamento corretto e rigoroso”<sup>164</sup>. Nel *kendō*, e nel *budō* in generale, il combattimento è uno strumento volto alla crescita, alla formazione della persona, un'opera antropoietica<sup>165</sup>. Gli sforzi e le sfide affrontate dal singolo praticante vanno in definitiva a beneficio del suo sviluppo, e solo in conseguenza al suo miglioramento come individuo, onorevole e sano nella mente e nel corpo, portano a un miglioramento generale della società. Tale impresa, tuttavia, è possibile nel *kendō* soltanto grazie al supporto e alla collaborazione di due o più individui. “Il *kendō* si fa in due”<sup>166</sup>, “Il *kendō* è un'arte che non si

---

<sup>163</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

<sup>164</sup> Sito ufficiale dell'AJKF, <https://www.kendo.or.jp/en/knowledge/kendo-concept/>, accesso 11/7/2022.

<sup>165</sup> Jeffrey LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture: swordsmanship as self-cultivation*, Washington, tesi di dottorato, 1977 p. 125. <https://digital.lib.washington.edu/researchworks/handle/1773/6492>, accesso il 3/8/2022.

<sup>166</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, online tramite Google Meet.

può fare da soli”<sup>167</sup>. Su questo punto, le voci dei membri del *dōjō*, così come quelle di ogni *kendoka* incontrato dal sottoscritto, sono concordi. E questo non per una questione meramente tecnica: come abbiamo visto nel primo capitolo di questo elaborato, l’addestramento di *kenjutsu* avveniva un tempo unicamente attraverso esercizi individuali<sup>168</sup>, e ancora oggi pratiche come il *suburi* o, in certi casi, i *kata* possono essere eseguiti senza l’assistenza di compagni. Anche in questi casi, tuttavia, la pratica di gruppo è fortemente preferita. Che ruolo ha, dunque, il compagno di pratica nel quadro teorico e tecnico del *kendō*? E che importanza viene attribuita al gruppo del *dōjō*, in una disciplina individuale, ben distante dalle dinamiche di uno sport di squadra?

### 3.4.1. Habitus del *kendō*

L’obiettivo ultimo della pratica è, per certi versi, “l’incorporazione dell’*habitus* del *kendō*”<sup>169</sup>, le cui caratteristiche si riflettono in maniera positiva su ogni aspetto della vita al di fuori del *dōjō*. Sull’*habitus*, Bordieu scriveva:

The conditionings associated with a particular class of conditions of existence produce *habitus*, systems of durable, transposable dispositions, structured structures predisposed to function as structuring structures, that is, as principles which generate and organize practices and representations that can be objectively adapted to their outcomes without presupposing a conscious aiming at ends or an express mastery of the operations necessary to attain them. Objectively *regulated* and *regular* without being in any way the product of obedience to rules, they can be collectively orchestrated without being the product of the organizing action of a conductor<sup>170</sup>.

Per sua definizione, l’*habitus* non è statico né uniforme, ma si adatta a situazioni e ambienti, andando a generare al loro interno una serie di comportamenti considerati “ragionevoli” e di uso comune. L’*habitus* non è l’imposizione di una serie di norme, tuttavia, quanto di “disposizioni”, termine che richiama sia a un’azione ordinatrice e strutturante, sia a una tendenza e predisposizione dell’individuo. In un loro saggio, David Brown e George

---

<sup>167</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

<sup>168</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 45.

<sup>169</sup> Susanna ROFFREDI, “*To mold the mind and the body*”: *il kendō come antropotecnica*, Università Ca Foscari di Venezia, tesi di laurea magistrale, 2017, p. 83.

<sup>170</sup> Pierre BOURDIEU, *The logic of practice*, trad. it di Richard NICE di *Le Sens Pratique*, Stanford, Stanford University Press, 1990, p. 53.

Jennings trattano più nello specifico dell'*habitus* nell'ambito delle arti marziali, e pur riconoscendo che esso varia troppo da una disciplina all'altra per poterne trarre dei principi generali, individuano al suo interno tre principali "disposizioni". Le tre disposizioni sono *combat efficiency-efficiency*, *practice-perfection-mastery*, e *body-self-environment*. La prima delle tre è quella meno affine al *kendō*, dal momento che descrive arti marziali il cui obiettivo primario è fornire al praticante strumenti efficaci per vincere uno scontro fisico con un avversario o assalitore. Nonostante tutto, il *kendō* odierno non pretende di preparare i partecipanti al combattimento corpo a corpo al di fuori del ristretto ambito della disciplina. La disposizione *body-self-environment* viene utilizzata per descrivere discipline come il *Tai Chi*, per i quali l'addestramento ha lo scopo di portare alla consapevolezza e accentuata percezione del proprio corpo e dell'ambiente che lo circonda, sia esso materiale, sociale o naturale<sup>171</sup>. Per quanto l'allerta e la percezione accurata dell'ambiente siano un elemento presente del *kendō*, espresse attraverso il concetto di *zanshin* 残心, esse rappresentano solo alcuni degli strumenti che il *kendoka* deve acquisire lungo il suo percorso, non ne sono la meta. Infine, la disposizione *practice-perfection-mastery*, che sembra meglio di tutte adattarsi alla natura del *kendō*. Alla base di questa disposizione la convinzione, fondata, che sia essenziale affinare le capacità di un individuo attraverso l'allenamento e la ripetizione in un lungo periodo di tempo, e che tale ripetizione possa rendere le mosse e abilità apprese una risposta naturale e spontanea, una volta assimilate<sup>172</sup>. Il processo di perfezionamento della tecnica è lungo, ma considerato essenziale. Il talento naturale viene anzi sentito come un possibile ostacolo per il praticante, che non avendo affrontato prove ardue come quelle dei suoi compagni durante la sua crescita, potrebbe non essere in grado di superare quelle che incontrerà in seguito, sia nel *dōjō* che al di fuori di esso. Una crescita lenta e persistente è preferita rispetto a una crescita rapida e a successi prematuri<sup>173</sup>. Appoggiandosi a Bourdieu, gli autori sostengono che questo approccio in particolare faccia uso del valore estetico della performance, il combattimento. Attraverso la riproduzione e il perfezionamento dei gesti da un punto di vista tecnico, si trasmette una forma di "capitale

---

<sup>171</sup> David BROWN, George JENNINGS, "In search of a martial *habitus*: identifying core dispositions in wing chun e taijiquan", in *Fighting scholars: habitus and ethnographies of martial arts and combat sports*, Londra, Anthem Press, 2013, p. 45.

<sup>172</sup> Ivi, pp. 41- 42.

<sup>173</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, cit., p. 236, e intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.



incorporato”<sup>174</sup>. Un’intervista citata nel saggio descrive questo concetto in maniera piuttosto chiara:

Nobody can be perfect, but trying to be the best you that you can. In yourself. In all areas of your life. Using wing chun as the first step to achieve that. Because you are trying to achieve perfection in your technique. So hopefully that quest for perfection, that will go in other areas of your life. Whether it be your relationships. Your family, or work relationships<sup>175</sup>.

L’apice della ricerca di perfezione, attraverso la ripetizione, è rendere i movimenti e le tecniche di una particolare arte marziale naturali e automatici, accessibili al praticante senza che esso debba pensarle o concentrarsi su di esse. Questo obiettivo viene ottenuto tramite il raggiungimento di *fudōshin* (不動心, lett. imperturbabile), uno stato in cui la mente non può essere scossa dagli eventi del mondo<sup>176</sup>. Raggiunto questo stato, il praticante è in grado di colpire senza esitazione, ed è immune ai pericoli presentati dalle “quattro proibizioni”, *shikai* (四戒). Queste sono quattro sentimenti che possono sconvolgere il combattente e causare momenti di debolezza, e di conseguenza la sua morte. Si tratta di sorpresa (*kyō* 驚), paura (*kū* 懼), dubbio (*gi* 疑), ed esitazione (*waku* 惑). La pratica ripetuta, l’apprendimento dell’aspetto estetico della tecnica e della sua incorporazione portano infine a raggiungere *mushin* (無心 lett. mente vuota), una condizione nella quale la tecnica può essere eseguita inconsciamente, quasi fosse il corpo stesso ad eseguirla da sé, senza che la mente debba concentrarsi. Quasi un istinto, ma controllato, al confine tra azione conscia e l’inconscia. Questo concetto, ereditato dalla tradizione *zen* e reso famoso in opere quali *Il libro dei cinque anelli* di Miyamoto Musashi<sup>177</sup>, è l’obiettivo più alto del *kendō*, e dimostra l’acquisizione completa dell’*habitus* del *kendō*. Esso è ricercato e sperimentato nella pratica, come vedremo meglio nel successivo paragrafo. Una volta raggiunto questo stadio di padronanza della tecnica, il *kendoka* è in grado di concentrare completamente il proprio spirito e la propria mente sull’avversario, consapevole che al benché minimo segno di cedimento, il suo corpo eseguirà il colpo adeguato, nella forma corretta, prima ancora che egli possa pensarlo.

---

<sup>174</sup> BROWN, JENNINGS, *In search of a martial habitus*, cit., p. 42.

<sup>175</sup> Ivi, p. 43.

<sup>176</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, cit., p.131

<sup>177</sup> MUSASHI, *Il libro dei cinque anelli*, cit., p.107-109.

All'apice della sua maturazione, il *kendoka* è in grado di percepire come estensione del sé e controllare in maniera perfetta il corpo, la spada e lo spirito, sentendoli come un unicum. Questo concetto viene espresso attraverso la massima *ki ken tai ichi*, 気剣体一致, ossia “lo spirito, la spada e il corpo sono uno, in accordo”.

Sono state date diverse interpretazioni sullo scopo del *kendō*, e del *budō* nel suo insieme, da un punto di vista sociologico e antropologico. Sotto certi aspetti, la necessità del *budō* nascerebbe, oggi come in origine, dalla percezione di rischio, benché sia cambiata la natura di tale rischio: non si tratta più di una pratica volta a scongiurare una minaccia fisica, quanto di fornire gli strumenti per affrontare una percepita instabilità strutturale della società. In una società fluida, in continuo e rapido mutamento, il *budō* appare come una delle possibili fonti di sicurezza ontologica, fornendo una chiave per comprendere sé stessi, il mondo e le relazioni che circondano l'individuo<sup>178</sup>. Un'altra interpretazione accettabile descrive il *kendō* come una “ginnastica della morte”<sup>179</sup>: nella dinamica ritualizzata e controllata dello scontro di *kendō*, ogni colpo andato a segno è l'ultimo. Il *kendoka* è consapevole che, nello scenario creato, la posta in gioco è la sua stessa vita, e che per conservarla deve sconfiggere il proprio avversario. Nonostante ciò, il rifiuto di parate o atteggiamenti difensivi suggerisce che la risposta alla minaccia della morte non sia il suo rifiuto, ma piuttosto la sua accettazione. Solo così facendo, rifiutando di farsi schiacciare dalla paura della fine, e ponendo il proprio intero spirito nell'intento di uccidere l'avversario, è possibile vincere.

La narrazione alla base dello scontro, rafforzata dalla ritualità imposta dalle norme dell'etichetta, crea una situazione in cui il praticante può affrontare, nella figura dell'avversario, le proprie paure e i propri limiti. Egli si trova fisicamente nella situazione di affrontare la prospettiva della propria sconfitta, della propria morte, e attraverso la reiterazione di tale situazione, impara a controllare ed esorcizzare il timore di essa. Susanna Roffredi, in una tesi di laurea sull'argomento, definisce il *kendō* “ginnastica di morte”, e individua come suo fine ultimo l'incorporazione dell’*“habitus della morte”*, ottenuta attraverso l'imitazione estetica di modelli di pratica e la ripetizione costante degli esercizi e delle situazioni descritte<sup>180</sup>.

---

<sup>178</sup> Andrea MOLLE, “Towards a sociology of budō: studying the implicit religious issues”, in *Implicit Religion*, Vol. 3, N. 1, 2010, p. 89.

<sup>179</sup> ROFFREDI, *To mold the mind and the body*, cit., p. 318.

<sup>180</sup> *Ibidem*.

Nel *kendō* non esistono nemici esterni, il principale obiettivo è quello di sconfiggere sé stessi, superare sé stessi per costruire un sé migliore, sconfiggendo la paura della morte e imparando come affrontare le difficoltà che la vita presenta. Il percorso che conduce a tali obiettivi è proprio del singolo, è strettamente individuale in natura, eppure non può essere intrapreso da soli. Per quanto il *kendō* sia una disciplina individuale, esso richiede la presenza di un altro. L'esistenza di un *habitus* del *kendō* richiede intrinsecamente l'esistenza di un *habitat*, di un gruppo sociale, in questo caso i praticanti della disciplina, che lo abbiano fatto proprio, che lo abbiano plasmato e ne siano stati plasmati. Questo *habitus* non può essere assorbito da un libro, o riprodotto da soli, ma è il prodotto di imitazione di movimenti, forme estetiche, usi rituali e conoscenze che vengono trasmesse all'interno del *dōjō*, e che possono essere insegnate soltanto attraverso l'esperienza diretta.

### 3.4.2. Combattimento come relazione

Dunque, considerando che l'apprendimento dell'aspetto estetico delle tecniche è solo una parte dell'insegnamento del *kendō*, analizziamo più nel dettaglio quali sono i meccanismi di quest'arte marziale su un altro piano, quello mentale, e nel fare ciò, cerchiamo di capire perché, in questa prospettiva, sia necessaria la partecipazione di due o più individui. Nel *kendō*, nessun attacco può essere eseguito “alla cieca”, perché il *kendoka* decide di farlo. Perché un colpo vada a segno (e venga considerato valido), esso deve sfruttare un'apertura nella guardia dell'avversario, approfittare di un suo momento di debolezza senza per questo compromettere l'integrità delle difese dell'attaccante. Per creare un'apertura è necessario applicare *seme* (攻め lett. Attaccare), che potremmo tradurre come “minaccia” o “pressione”. Fisicamente, esso può manifestarsi come un avanzamento, con tutto il corpo o con la punta della *shinai*, ma anche solo un'intenzione di attacco, una ricerca attiva di opportunità per colpire. Questa pressione può generare nell'avversario *suki* (隙 lett. apertura, opportunità), un momento di sorpresa o esitazione, una perdita di compostezza che, per quanto breve, lascia il *kendoka* scoperto<sup>181</sup>. Dopo aver eseguito *seme*, è necessario tenere in considerazione le reazioni dell'avversario, e in questo istante è necessario esercitare *tame* (為 lett. risultato, vantaggio), la capacità di mantenere assoluta compostezza, di essere preparati, in quel preciso istante di transizione, sia

---

<sup>181</sup> SARRA, *Kendo*, cit., p. 28.

per un attacco che per un'eventuale difesa. Secondo il maestro Lorenzo Zago (settimo *dan*), si tratta di un momento di “attesa attiva, osservazione e valutazione”, l’anello che collega il *seme* e la tecnica, durante cui deve essere mantenuto un equilibrio perfetto sia nel corpo che nello spirito<sup>182</sup>.

Il *seme* va eseguito anche durante il *kihon-geiko*, la parte dell’allenamento in cui le varie tecniche e i colpi vengono illustrati ed eseguiti ripetutamente con l’aiuto di un compagno. Tuttavia, è durante il *jigeiko* (地稽古 allenamento con due partecipanti dello stesso livello) e lo *shiai* (試合 lett. incontro agonistico) che il praticante ha modo di apprendere il vero significato dei termini sopra descritti. A differenza dello *shiai*, il *jigeiko* non prevede un vincitore e uno sconfitto, e l’invito ai praticanti è di concentrarsi sull’esecuzione delle tecniche, evitando blocchi o schivate che rovinerebbero la pratica dell’avversario senza portare beneficio a nessuno dei due. Appena viene dato il segnale di inizio (*hajime*, 始め lett. inizio), i due *kendoka* si affrontano, eseguendo *kiai* (気合 lett. urlo, spirito combattivo) e sondando le difese dell’avversario. La guardia più comunemente utilizzata, *chūdan no kamae* 中段の構え, prevede di tenere la spada di fronte al corpo, l’impugnatura di fronte all’ombelico con entrambe le mani e le braccia rilassate, non tese, e la punta rivolta leggermente verso l’alto, a minacciare la gola dell’avversario. In questa posizione, le *shinai* dei due *kendoka* si toccano nel tratto finale. È qui che avviene una parte considerevole dello scontro: i due *kendoka* si studiano a vicenda, occhi fissi sul viso dell’avversario, le punte delle spade che tastano in cerca di un’eccessiva cedevolezza o resistenza da sfruttare. L’obiettivo è quello di “conquistare il centro”, dal momento che buona parte delle tecniche richiede che la *shinai* si trovi in questa posizione iniziale. Se l’avversario non offre sufficiente resistenza, è possibile avanzare, spostando la sua spada e andando a colpire *men* (la testa). Allo stesso tempo, un’eccessiva resistenza dell’avversario può essere anch’essa sfruttata, spostando improvvisamente la propria *shinai* e lasciando che la punta di quella dell’avversario si sposti, lasciando la via aperta per colpire *kote* (il polso). Questi sono solo due esempi di quello che è un ampio arsenale di tecniche, volte a sfruttare ogni minuscolo segno di debolezza, ritardo o distrazione da parte dell’avversario. La spada viene considerata parte del corpo del praticante, e si crede che la sua energia, il suo *ki*, scorra dalla regione addominale alle braccia, alla *shinai*, fino alla punta, la

---

<sup>182</sup> Lorenzo ZAGO, *Seme? Tame?*, [http://www.kendo-cik.it/Italiano/cultura/cultura\\_pdf/Seme-Tame.pdf](http://www.kendo-cik.it/Italiano/cultura/cultura_pdf/Seme-Tame.pdf), accesso 6/9/2022.

regione più “viva” della spada, non solo in quanto è quella utilizzata effettivamente per colpire l’avversario, ma anche perché costituisce un’estensione degli organi sensoriali di chi la impugna. Buona parte dell’interazione ha luogo attraverso la vista e la punta delle *shinai*, al punto che i maestri parlano di un filo di energia che unisce i partecipanti<sup>183</sup>. La punta della *shinai* è “viva” quando il praticante è abbastanza abile da manipolare questo flusso di energia o, potremmo dire, la relazione istauratasi, ed è così in grado di farsi percepire come inattaccabile o vulnerabile a piacimento, inducendo l’avversario a colpire come e quando desidera.

A questo punto, i due sfidanti possono prendere iniziativa in tre diversi modi, chiamati *mitsu no sen* (三の先). Il primo è *sen no sen* (先の先), che consiste nell’attaccare per primo, senza dare all’avversario la possibilità di reagire. Il secondo è *go no sen* (後の先), che prevede di spingere l’avversario ad attaccare per primo, in modo da deviare il suo colpo e contrattaccare. Infine, *sensen no sen* (先々の先), che consiste nel colpire nel momento in cui l’altro è in procinto di attaccare<sup>184</sup>. Esistono inoltre tre diverse modalità di attacco, dette *san sappo*, i tre modi di uccidere (三殺法). Il primo consiste nel “uccidere la spada”, *ken o korosu* 剣を殺す, la modalità di attacco più semplice, in quanto prevede di spazzare via la *shinai* dell’avversario al fine di forzare un *suki*. Il secondo consiste nell’ “uccidere la tecnica”, *waza o korosu* 技を殺す, che prevede di colpire sfruttando l’attacco o l’intenzione di attacco dell’avversario. A volte si anticipa il movimento dell’altro, mandando a vuoto il colpo, altre volte si sfrutta il suo attacco contro di lui, reindirizzandone la forza. Infine, il terzo approccio consiste nell’ “uccidere lo spirito”, *ki o korosu* 気を殺す. Questo metodo, il più avanzato, prevede di creare un’apertura soltanto attraverso un forte *seme*, utilizzando il proprio *ki* per destabilizzare e confondere l’avversario<sup>185</sup>.

L’applicazione del *ki* e la pressione mentale che precede il colpo sono aspetti fondamentali del *kendō*, al punto che si può dire che il colpo vero e proprio spesso si limita a sancire una partita già chiusa. Riprodurre semplicemente il movimento di attacco, anche qualora si fosse prima cercata un’apertura colpendo la *shinai* dell’avversario o avanzando con forza per “conquistare il centro”, non è sufficiente se prima non si è sconfitto “lo spirito” dell’avversario, il suo *ki*. Egli si limiterà a rispondere prontamente con la tecnica più adeguata, sconfiggendo

---

<sup>183</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, cit., p. 139.

<sup>184</sup> SARRA, *Kendo*, cit., p. 31.

<sup>185</sup> Ivi, p.32.

l'attaccante. Legato al concetto di *ki* è l'uso del *kiai*, che se effettuato correttamente può essere descritto come “l'attivazione conscia di e l'unione con il proprio ki o energia vitale”<sup>186</sup>. Per un principiante, il *kiai* non è altro che un urlo che marca determinate azioni. Per praticanti più avanzati, esso è una forte e controllata emissione di energia dal ventre, la zona dell'*hara*, in cui ha origine il *ki*. Nel corso della pratica, i *kendoka* devono esercitare un rigido controllo sul proprio respiro, inspirando rapidamente col ventre ed espirando in maniera intenzionale. L'emissione del fiato viene considerata come strettamente legata all'emissione di energia, e gioca un ruolo chiave nell'esercizio del *seme*.

Un ulteriore elemento che viene considerato durante lo scontro è la distanza tra i partecipanti. Questo intervallo, dinamico e in continuo, anche se a volte minimo, mutamento, viene descritto col termine *maai* (間合). Riuscire a valutare e controllare la distanza con l'avversario è un elemento essenziale, dal momento che consente di colpire e di non essere colpiti. Esistono tre tipi di *maai* nel *kendō*, il primo dei quali è *issoku itto no maai* (一歩一打), distanza dalla quale è possibile colpire l'avversario con un solo passo in avanti. Questa è la distanza da cui di solito viene portato l'attacco. Il secondo *maai* è *tō-ma* (二歩一打). A questa distanza, i praticanti non possono colpirsi con un solo movimento. Spesso, durante lo scontro, gli sfidanti si ritirano in *tō-ma* per poi tornare in *issoku itto no maai*, alternando momenti di maggiore e minore tensione, cercando di sondare le rispettive capacità. Infine, la terza distanza è *chika-ma*, distanza ravvicinata. È particolarmente pericoloso lavorare a questa distanza, poiché si è a portata dei colpi dell'avversario. Spesso questo spazio viene esplorato attraverso la posizione di *tsubazeriai*, che torneremo a trattare con più attenzione più in là. Per ora ci basta sapere che si arriva in questa situazione chiudendo completamente la distanza con l'avversario e arrivando quasi a scontrarsi con esso, spingendo con l'intero peso del corpo. Le *shinai* sono tenute rivolte verso l'alto, all'altezza del ventre, e si incrociano premendo una sull'altra. Vi sono diverse tecniche che permettono, a questo punto, di districarsi da questo corpo a corpo eseguendo un colpo retrocedendo o indietreggiando in maniera controllata.

Come abbiamo già accennato, uno dei principi fondamentali del *kendō* consiste nel *mushin*, la mente vuota. Gli elementi qui sopra descritti, la distanza, la forza della guardia dell'avversario, la sua attitudine, il modo in cui reagisce alle provocazioni e in cui attacca,

---

<sup>186</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, cit., p.153.

devono essere tenuti in considerazione tutti allo stesso tempo e vagliati istantaneamente dal *kendoka*, perché egli possa muoversi in tempo per reagire a un attacco o prendere l'iniziativa prima che l'altro possa rispondere. Ciò non può avvenire in maniera consapevole, o quantomeno non si traduce in una tecnica pulita o sufficientemente rapida. Per vincere nel *kendō* è necessario, dunque, aver assimilato completamente l'*habitus* proprio della disciplina, aver reso i suoi movimenti istintivi, ed essere in grado di riconoscere la situazione dello scontro non appena si presenta, grazie ad anni di pratica ed esperienza. *Mushin* si manifesta in una concentrazione priva di pensieri, assoluta. La mente e lo spirito sono aperti verso l'altro, per coglierne qualsiasi segnale, e non appena un'apertura viene percepita, il corpo si muove quasi per propria iniziativa, eseguendo con precisione movimenti che solo un occhio esperto sarebbe in grado di cogliere. Il praticante zittisce i propri pensieri per meglio "ascoltare" ciò che ha intorno, e l'altro in particolare, per coglierne ogni segnale.

Questa relazione, alla base del *kendō*, richiede necessariamente un compagno. Ciò non vuol dire che sia impossibile comprendere e applicare da soli concetti come il *mushin*, lo *zanshin* (残心 stato di attenzione e allerta costante), o l'utilizzo del *ki*. Si tratta di elementi altrettanto presenti nello *iaidō*, così come in altre arti del *budō*. Nel *kendō*, tuttavia, l'energia viene percepita all'interno di un confronto con l'avversario. È studiare l'altro, cercare di sconfiggerlo e superarlo, che permette di superare sé stessi e i propri limiti. Gli insegnamenti astratti ereditati dallo *zen* possono essere percepiti e compresi nella lotta, attraverso l'esperienza diretta e fisica, e all'interno di una relazione che è allo stesso tempo di scontro e di cooperazione tra i praticanti.

### 3.5. Il *dōjō*

Il termine *dōjō* (道場), reso ormai noto in occidente in seguito alla diffusione del *budō*, viene tradizionalmente utilizzato per indicare l'edificio dedicato alla pratica delle arti marziali. Esso indica letteralmente il "luogo della Via", o luogo dedicato all'apprendimento della Via. Il concetto e la struttura del *dōjō* richiamano tradizionalmente alle sale di meditazione zen, ed esso è dunque luogo sacro (*shinsei*, 神聖), "luogo dell'illuminazione"<sup>187</sup>. Qualora non vi sia, come spesso accade al giorno d'oggi, un edificio dedicato nello specifico alla pratica del *kendō*,

---

<sup>187</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, p. 172.

un altro spazio adeguato (spesso una palestra) può essere adottato come *dōjō* dal gruppo dei praticanti. Ciò che rende il *dōjō* tale, infatti, sono soprattutto le attenzioni rituali che i praticanti rispettano al suo interno. Qualsiasi sia lo spazio utilizzato, si riconosce la geografia propria di un *dōjō*: tradizionalmente, il lato più vicino alla porta è detto *shimoza* 下座, quello di fronte all'ingresso invece è *kamiza* 上座. Guardando *kamiza*, il lato destro è *joseki* 上席, dove si dispongono insegnanti e ospiti di rilievo, mentre il lato sinistro è *shimonoseki* 下関, dove si schierano gli allievi al momento del saluto, in ordine di grado con i più avanzati vicino a *shōmen* 正面. Oggi, vista la minore diffusione, soprattutto in occidente ma anche in Giappone, di *dōjō* tradizionali, è probabile che questa geografia debba essere adattata alle specifiche necessità del luogo di pratica. Spesso sarà possibile trovare i maestri schierati sul lato *shōmen* e gli allievi in fila sul lato di ingresso, o (come il sottoscritto ha potuto osservare nell'attuale palestra del Lambrate Kendo Club), i lati *joseki* e *shimonoseki* possono essere invertiti<sup>188</sup>. Si tratta in definitiva di una struttura che può essere adattata alle necessità e comodità del caso, ma una volta stabilita, essa impone una serie di norme che devono essere seguite in maniera piuttosto rigida. All'ingresso e all'uscita dal *dōjō*, i praticanti effettuano un saluto inchinandosi verso *shōmen*. Bisogna disporre la propria attrezzatura in maniera ordinata al proprio posto in fila, ed eseguire il saluto seguendo i comandi del capofila. Salvo casi eccezionali, è preferibile non sedersi e chiacchierare durante la pratica, ed è considerato maleducato scavalcare la *shinai* o il *bokken*, o passare di fronte ai propri compagni. Nel caso si debba uscire o rientrare nella rotazione, è necessario passare dietro la fila di praticanti. In generale, queste e altre attenzioni puntano a rendere lo spazio del *dōjō* uno spazio a sé stante, rispetto all'esterno e alla vita che i *kendoka* conducono al di fuori, uno spazio unicamente dedicato al *kendō*, alla pratica e alla crescita.

Vista l'importanza attribuita al *dōjō* dalla letteratura a riguardo, è stato in parte sorprendente notare quanto di rado i membri del Lambrate Kendo Club facessero uso di questo termine per riferirsi allo spazio di allenamento. Certo, chiamavano la loro palestra *dōjō*, e rispettavano al suo interno tutte le norme previste dall'etichetta, ma nel corso delle interviste questa parola andava molto più spesso a indicare il gruppo dei praticanti, il Lambrate Kendo Club in quanto associazione.

---

<sup>188</sup> SARRA, *Kendo*, cit., pp. 12-13.



Perché poi con *dōjō* possiamo intendere lo spazio di pratica, però possiamo anche intendere la comunità, che quindi è *dōjō* anche senza uno spazio di pratica. Cioè il Lambrate Kendo club è il *dōjō*, al di là di dove poi si vada a fare la pratica.

(Matteo, 26/4/2022, intervista tramite Google Meet)

In fin dei conti, *kendō*, sono le persone con cui lo faccio. non è tanto il luogo. Il luogo, alla fin dei conti, è secondario.

(Alessandro S., 2/5/2022, Milano)

Perché comunque il *dōjō* non è, ma lo sai anche tu, non è solo dove pratici, ma è proprio il gruppo.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Per quanto, dunque, lo spazio di allenamento sia considerato importante e rispettato, esso in definitiva rappresenta perlopiù il contorno alla pratica, che vede invece protagonista il gruppo stesso. Si potrebbe immaginare che questa attitudine vada a riflettere, in parte, un diverso rapporto dei gruppi italiani, e occidentali in generale, con gli spazi di allenamento. Il sottoscritto non dispone sfortunatamente di fonti dirette dalle quali trarre ipotesi precise sul rapporto dei *kendoka* giapponesi con i loro *dōjō*, ma per quanto riguarda la situazione italiana, è raro che le associazioni di *kendō* possano contare su spazi di proprietà. Per la maggior parte, questi gruppi si incontrano in palestre, e sono dunque costretti a contrattare di anno in anno la loro presenza con entità pubbliche o con privati. Questo rende il loro legame con lo spazio di allenamento piuttosto instabile, e spesso la storia di un *dōjō* è costellata di trasferimenti. Lo stesso Lambrate, dall'anno della sua fondazione, si è trasferito tre volte nel corso degli anni, due soltanto dal 2020. Infatti, il cambio di palestra era già stato delineato prima della pandemia, ed era motivato dalle difficoltà che la collaborazione con la scuola pubblica comportava. In seguito al lockdown, la scelta di compiere il salto nel vuoto e cambiare spazio di pratica venne resa urgente dalle nuove norme igieniche e i costi che imponevano<sup>189</sup>. I preventivi per le operazioni di sanificazione degli ambienti, obbligatorie dopo ogni allenamento, superavano i 130 euro, costo che avrebbe dovuto essere sostenuto direttamente dai fondi dell'associazione. La ripresa degli allenamenti nel 2021 ebbe luogo, dunque, in una

---

<sup>189</sup> Intervista a Gianluca, 28/4/2022, Milano.

palestra privata di boxe<sup>190</sup>. Infine, dal momento che la ripresa dei corsi regolari rendeva impossibile continuare in quello spazio, il Lambrate si è spostato nella sua sede attuale, una piccola palestra privata della scuola di arti marziali Kwoon Kung Fu, che con il suo pavimento in palchetti e i suoi specchi a muro costituisce un ambiente adeguato alle attività del *dōjō*. Il maestro Tomaso, descrivendo questo percorso, mi rivela che hanno ancora il sogno di mettere su un *dōjō* tutto loro, uno spazio proprio del gruppo, ma spazi adeguati non sono facili da trovare a Milano<sup>191</sup>.

L'esperienza di chi scrive negli ambienti del *kendō* conferma che la storia del Lambrate non si distacca di molto dall'esperienza di molti altri *dōjō* italiani. Vi sono, certamente, delle eccezioni: alcune associazioni possiedono una palestra in proprio, e in alcuni casi riescono a costruire spazi che riproducono in maniera lodevole l'atmosfera e l'estetica dei *dōjō* giapponesi. La maggior parte dei gruppi, tuttavia, non condivide questa fortuna: molti contano un paio di decine di membri, dei quasi circa la metà praticano regolarmente. Mancano sia il potere economico, sia i numeri per avere voce all'interno di consigli di associazioni più ampie, e molti *dōjō* si trovano ad essere in balia della fortuna, praticando dove e come possono. È possibile che il relativo distacco con cui i membri del Lambrate parlano del loro spazio di pratica possa essere ricondotto ad una situazione italiana, e forse europea, in cui esso è visto come un elemento necessario, ma che resta spesso alieno alla disciplina: che serve, ma che non è proprio del gruppo.

Il termine *dōjō*, quindi, viene spesso utilizzato per identificare il gruppo di pratica. Per quanto il *kendō* sia, in teoria, un percorso individuale di crescita, esso necessita di un ambiente nel quale svilupparsi, che fornisca gli ingredienti necessari a questo processo. Poiché tutti i membri del *dōjō* si trovano in questa stessa situazione, in un percorso di continuo miglioramento, è facile immaginare come la crescita del singolo membro finisca per riflettere, almeno in parte la crescita collettiva del gruppo. Alla base di questa collaborazione vi sono i principi del *keiko* 稽古, la pratica o esercizio. Per quanto il kendo riproduca nelle sue forme uno scontro all'ultimo sangue, esso ovviamente vede protagonisti due individui che non sono nemici, ma che, uniti da buoni rapporti, si uniscono volontariamente in questa pratica col fine di aiutarsi reciprocamente in un

---

<sup>190</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

<sup>191</sup> *Ibidem*.

percorso di maturazione, attraverso il confronto<sup>192</sup>. Due poemi descrivono questo rapporto in maniera piuttosto chiara:

We cross bamboo swords  
Comparing each other's ways  
Especially those of the heart,  
Polishing our soul's blade.  
Flashing swords  
Crossed and drawn  
-jostling sparks-  
How the rivers of sweat  
Flow together<sup>193</sup>.

Lo stesso motto del Lambrate Kendo Club si rifà a questi concetti: sessa takuma 切磋琢磨, un modo di dire giapponese, traducibile anche come “migliorare insieme attraverso amichevole rivalità, incoraggiandosi a vicenda”<sup>194</sup>. Come vedremo ora in maniera più approfondita, la qualità delle persone con cui si pratica è un elemento che ha un peso notevole sullo sviluppo del “proprio kendo”, della propria tecnica e stile nella disciplina. E perché ciò sia possibile, il *dōjō* deve essere curato e mantenuto, sia nei suoi rapporti interni, sia da un punto di vista amministrativo, come organizzazione.

### 3.5.1. Imparare dalle persone giuste

La stragrande maggioranza dei *kendoka* impara il *kendō* direttamente da un maestro e attraverso il confronto con i compagni, imitando quello che vedono come buona pratica e cercando di migliorare la propria tecnica. Una conseguenza ovvia di questa situazione, ma dalle ramificazioni profonde, è che la crescita del praticante nel *kendō* è direttamente influenzato dalle persone con cui entra in contatto, sia in maniera positiva che, potenzialmente, negativa. In Giappone si usa dire che “è meglio spendere tre anni per trovare il maestro giusto, che iniziare tre anni prima con il maestro sbagliato”<sup>195</sup>. Il maestro è chiaramente un elemento fondamentale

---

<sup>192</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, cit. p. 175.

<sup>193</sup> Ivi, p. 187. Il volume riporta una trascrizione fonetica dei poemi, ma non viene citata la fonte, né sono stato in grado di trovare il testo originale.

<sup>194</sup> Intervista a Gianluca, 28/4/2022, Milano.

<sup>195</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. XXV.

nella scelta, ma i compagni coi quali si pratica nel *dōjō* influiscono anch'essi sull'esperienza e la crescita nel *kendō*.

Delle riflessioni a riguardo sono emerse, da parte dei membri del Lambrate, in relazione a una delle regole imposte al momento della ripresa delle attività in presenza dopo il *lockdown*. Come già accennato, nell'aprile 2021, ad alcuni membri del *dōjō*, dotati di certificato agonistico, fu concesso di riprendere gli allenamenti in palestra, pur con l'obbligo di utilizzare mascherine o schermi protettivi e di praticare soltanto a coppie o triplete fisse. Quest'ultimo punto ha attirato l'attenzione del sottoscritto in maniera particolare, in quanto si tratta di una deviazione giustificata ma sostanziale dalla forma di un normale allenamento. Generalmente le coppie di pratica cambiano in continuazione, cosicché ogni membro del *dōjō* abbia modo di praticare con tutti. I praticanti del Lambrate si sono presto abituati a questa necessaria restrizione senza troppe difficoltà, anche grazie al fatto che la maggior parte delle coppie era composta da praticanti di livello e statura simile. Rimanevano, tuttavia, difficoltà legate all'impossibilità di praticare in caso di assenza di un membro della coppia, e veniva avvertita, su un piano meno pratico, una certa insoddisfazione:

In un certo senso, se pratici sempre con le solite due- con la solita persona, è come se tu avessi fatto... Sì hai fatto l'allenamento tutti assieme, però in realtà, con gli altri non lo hai fatto. (...) Se non hai opportunità di farci... combattimento, ma anche solo un esercizio assieme, è lì, ci hai parlato, ma l'allenamento non ce l'hai fatto assieme.

(Matteo, 26/4/2022, intervista tramite Google Meet)

Cioè, anche lì, nel momento in cui rientri nel *dōjō* e fai una cosa del genere, va a perdersi tutto il senso del kendo, perché io praticando sempre con te, non è diverso... cioè, è il passo leggermente successivo al praticare da solo e fare *suburi* in casa.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Parte della ragione per questo senso di incompletezza potrebbe essere attribuita alle abitudini dei praticanti, ma ci sono validi motivi per cui viene considerato importante provare ogni esercizio e soprattutto fare *jigeiko* con quante più persone possibile. Una delle ragioni è giustificata dalla convinzione che sia possibile imparare qualcosa da chiunque, potenzialmente anche da praticanti con meno esperienza, poiché ogni *kendoka* trova lungo il proprio percorso soluzioni ed espedienti diversi, che possono arricchire chi pratica con loro.

A me hanno insegnato che tu puoi imparare anche da persone che hanno iniziato dopo di te, perché ovviamente ciascuno ha il suo approccio diverso e ti dà le sue soluzioni.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Un'altra ragione, legata alla prima, è che non sempre la persona con cui si incrociano le *shinai* è quella migliore da cui imparare, con la quale costruire il “proprio *kendō*”. L'espressione “il mio *kendō*” è piuttosto diffusa tra i *kendoka* per indicare lo stile proprio di una persona, che riflette sia le sue caratteristiche fisiche, che il suo carattere, che la sua storia e i suoi incontri nel mondo del *kendō*. Per migliorare in questa disciplina, allora, è necessario non solo l'esercizio, ma anche una ricerca di tecniche, approcci, soluzioni, in definitiva di uno stile che risulti quanto più naturale all'utilizzatore, e che gli permetta di esprimere il massimo delle sue potenzialità. Chiara mi racconta che anni prima sua una *kōhai* che aveva cercato di imitare il “suo *kendō*”, pur essendo più minuta di lei. Per quanto nel corso degli anni, con impegno e dedizione, la ragazza abbia raggiunto un buon livello, Chiara crede che abbia finito per fare molta più fatica del dovuto a migliorare, perché perseverava nell'imitare uno stile che non si adattava a quelle che erano le sue predisposizioni.

Cioè, magari continuare a lavorare tanto tanto tanto tanto tanto sul men, ovviamente porterà dei risultati, però non è lo stesso risultato che potrebbe avere lavorando su qualcosa che lei... che a lei servirebbe di più in ottica del suo *kendō*. Cioè... Che poi adesso veramente, poi nei *dōjō* si tende a uniformare bene o male il *kendō* quindi... che è sia giusta che sbagliata per certe cose. Perché magari, tante persone potrebbero... potrebbero veramente imparare qualcosa di diverso.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Un elemento che contribuisce alla crescita di un *kendoka* è la varietà e il numero delle persone con cui si è confrontato. Questo implica anche un certo grado di responsabilità da parte dei praticanti più esperti verso i nuovi arrivati, dal momento che sarà la loro tecnica e il loro stile ad essere preso come riferimento.

### **3.5.2. Responsabilità**

I rapporti all'interno del *dōjō* tendono e organizzarsi sulla base di una distinzione *senpai-kōhai*, dove il primo termine indica la persona con maggiore esperienza, e la seconda quella con minore esperienza. Questo tipo di rapporto, sostanzialmente onnipresente all'interno della società giapponese, viene enfatizzato durante il saluto iniziale e finale, quando i praticanti

si dispongono in fila in ordine di grado. Dal praticante meno esperto ci si aspetta rispetto e obbedienza, ma sui suoi superiori grava la responsabilità di trasmettere le loro conoscenze e rappresentare un modello per i loro *kōhai*. In Italia, questa gerarchia non viene necessariamente messa in primo piano nelle relazioni tra i membri, ma viene comunque tenuta in considerazione, se non altro all'interno della palestra. Durante la pratica, ci si aspetta che il *kendoka* più esperto guidi un principiante, fornendo ad esempio aperture più evidenti, o, se non disturba il ritmo dell'allenamento, fermando l'esercizio per correggere errori grossolani, senza che debba intervenire il maestro. Anche qualora non svolgano attivamente questo ruolo, i praticanti più esperti rappresentano comunque dei probabili modelli per i nuovi arrivati. Questa possibilità viene considerata una responsabilità e un peso: il grado che portano impone loro di evitare per quanto possibile errori, e li spinge dunque a migliorare ulteriormente la propria tecnica, per essere all'altezza delle aspettative<sup>196</sup>.

La gerarchia all'interno del *dōjō*, tuttavia, non è necessariamente lineare come può apparire, né è dettata unicamente dal grado. Il rapporto *senpai-kōhai* riguarda due individui, e a volte può essere influenzato da fattori quali il numero di anni di esperienza, l'età, o legami di affetto, rispetto o rivalità tra gli interessati.

Io e lui ci siamo conosciuti quando abbiamo più o meno iniziato a fare *kendō*, quindi pratichiamo più o meno dallo stesso tempo. Poi lui ha mollato per qualche anno per problemi personali vari o altro, ci siamo rivisti ai campionati italiani ma lui ancora... Adesso mi pare che abbia preso il primo *dan*, quando potrebbe benissimo essere... proprio a livello di tempistiche potrebbe avere il mio stesso grado. Quindi... però sulla carta io dovrei essere superiore a lui, ma è proprio l'esempio pratico di come effettivamente, cioè, per me invece lui è assolutamente un mio pari, addirittura anche più giovane. Perché è una di quelle persone che si è fatto un culo tanto per avere dei buoni risultati, partendo da una base mega svantaggiata.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Il rispetto per la tenacia contribuisce in questo caso a pareggiare un rapporto che, in base al grado, dovrebbe essere diseguale. In un altro punto dell'intervista, ricorda come nel suo vecchio *dōjō*, avesse una considerazione in più per un praticante che, per quanto avesse più o

---

<sup>196</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

meno la sua stessa età e grado, frequentava il gruppo da molto più a lungo di lei<sup>197</sup>. Diversi dei praticanti hanno espresso l'opinione che il grado sia un elemento utile, ma non decisivo nel determinare il livello di un *kendoka*. Ciò vale ancora di più nel caso di maestri di fama internazionale o agonisti di alto livello: l'opinione di ciascuno su nomi noti del mondo del *kendō* tendeva spesso a fare riferimento più a esperienze personali o indirette con i personaggi in questione, che non sul grado in sé. In definitiva, benché il grado di un *kendoka* rappresenti un indicatore del suo livello di esperienza e abilità, esso non determina in maniera univoca la gerarchia dei rapporti all'interno del *dōjō*, che risente piuttosto della storia dei rapporti tra i praticanti.

Oltre alla responsabilità verso i praticanti più giovane, tutti membri del *dōjō* sono chiamati a prendere parte alla responsabilità collettiva di mantenere in piedi il gruppo, sia dal punto di vista organizzativo che di quello della partecipazione, a seconda del livello di coinvolgimento. Come notato da Tomaso, nessuno dei membri si occupa dell'associazione per mestiere, ma chi può contribuisce a garantire il suo funzionamento, il che richiede un dispendio non indifferente di tempo ed energie.

Questo porta via un sacco di energie che, si va bene, sono, tra virgolette, "sprecate", però fanno parte comunque della dinamica associativa. C'è anche una sorta di responsabilizzazione dei praticanti, che prendono parte alcuni al consiglio, e quindi diventano diciamo, anche attori attivi della pratica, non solo più che altro si in testa col bastone. (...) Ci sono le quote da raccogliere, le assicurazioni, le iscrizioni, l'affitto da pagare, i corsi di aggiornamento per i responsabili, gli addetti a... che ne so, al primo soccorso, all'utilizzo eventuale del defibrillatore...

(Tomaso, 29/4/2022, Milano)

Questo tipo di responsabilizzazione viene sentito non soltanto come funzionale alla continuazione della pratica, per quanto lo sia. Questi impegni vengono visti come un'occasione di applicare i principi del *kendō* al di fuori della palestra, di avanzare sulla Via, per quanto in modi diversi e meno immediati. Il *kendō* insegna resilienza, insegna ad essere ricettivi ma non soverchiati dalle situazioni della vita. Insegna il rispetto per gli altri e l'importanza di aiutarli in momenti di difficoltà. Questi principi, appresi nel *dōjō* praticando, devono poi uscire da questo ambiente e influenzare la vita di tutti i giorni. Un *kendoka* deve perseguire la Via ogni

---

<sup>197</sup> *Ibidem*.

ora del giorno, non soltanto nello spazio ristretto del *dōjō*. In questo senso può essere visto l'impegno organizzativo. Come mi fa notare Chiara, insegnare, e per certi versi praticare *kendō*, non è, di per sé, "divertente", non offre un senso di soddisfazione immediata come altri sport, non contiene una componente ludica particolarmente accentuata<sup>198</sup>. Si tratta di una disciplina che prevede soprattutto il perfezionamento di un numero di colpi e tecniche relativamente limitato, un percorso che è fatto soprattutto di lunghe ore di esercizi sfibranti e brevi momenti di compiacimento. Ciò non vuol dire che si tratti di un'esperienza spiacevole, o che coloro che la sperimentino non lo facciano per passione e amore del *kendō*. Tuttavia, è un percorso che richiede in una certa misura la disponibilità a sacrificare tempo ed energie senza ritorni e risultati immediati, e ciò è vero sia nella pratica, che al di fuori di essa, per coloro che si occupano di gestire l'insegnamento o gli aspetti logistici dell'associazione. Ci si aspetta che l'impegno di questi ultimi a servizio del *dōjō* sia ricambiato dai membri del gruppo attraverso una partecipazione intensa e regolare agli allenamenti.

Il lockdown ha comportato ovviamente forti difficoltà per tutti i membri del *dōjō*, ed era chiaro che gli incontri online rappresentavano una soluzione estrema ad una situazione di emergenza. L'iniziativa, d'altra parte, non ha visto la partecipazione della totalità dei membri: alcuni, per età o difficoltà a livello logistico, hanno preferito tirarsi indietro e aspettare la ripresa delle attività dal vivo. Questi casi sono stati considerati giustificabili dalla comunità, ma lo stesso non può essere detto di coloro che, mancando di motivazioni pratiche per assentarsi dalle lezioni, hanno rifiutato di parteciparvi obiettando modalità degli allenamenti in sé. Questo fatto è stato oggetto di critica da parte di diverse persone, più che altro in quanto rifiuto di prendere parte ad uno sforzo collettivo volto, in definitiva, alla sopravvivenza del gruppo. Oltre a questo aspetto, mi è stato suggerito che il rifiuto di partecipare agli incontri fosse anche dovuto a una visione superficiale del *kendō*, come un passatempo o uno sport, utile per tenersi in forma e scaricare tensione. Da questo punto di vista, l'impossibilità di praticare in *dōjō* e la limitatezza degli incontri online rendevano la partecipazione superflua e infruttuosa. D'altra parte, altri membri del club hanno cercato di vedere anche in queste condizioni un'opportunità di crescita e di sviluppo nel *kendō*.

---

<sup>198</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.



La parola *kendō*, come già evidenziato, è composta dei *kanji* 剣, spada, e 道, Via. Normalmente, l'apprendimento dell'arte della spada è strumentale alla crescita spirituale sulla Via, e l'impegno verso i due aspetti è equamente presente in un allenamento. In situazioni come quella pandemica, tuttavia, può capitare che esercitarsi con la spada sia impossibile, o quantomeno che questa parte dell'esperienza del *kendō* sia soggetta a pesanti limitazioni. Secondo Chiara, è allora responsabilità del *kendoka* lavorare più strenuamente da sé, in modo da controbilanciare quanto il gruppo e il maestro, in quel momento, non sono in grado di offrirgli.

E il *kendō* è anche questo cioè, perché comunque, è vero che due più due fa quattro, però quel quattro ha tante sfumature diverse. A volte magari non è un due più due, magari è un tre più uno. Cioè nel lockdown è stato sicuramente un tre dalla parte della Via, e meno della spada in sé, che sarebbe mettiamo la pratica fisica, perché ovviamente non potevamo.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Gli allenamenti online non erano adatti a garantire uno sviluppo fisico, o a migliorare più di tanto l'abilità tecnica dei partecipanti. Anche in questo frangente, tuttavia, era possibile trovare occasioni per mettere in pratica gli insegnamenti del *kendō*, portando avanti quel processo di coltivazione del sé che è centrale per la disciplina. La pandemia ha rappresentato una sfida per gli organizzatori, ma ha anche imposto pesanti responsabilità ai praticanti del *dōjō*, sia in fatto di partecipazione nonostante tutto, sia da un punto di vista tecnico. Viste le limitazioni di Zoom, era praticamente impossibile per il maestro correggere i partecipanti agli incontri. Di conseguenza, diversi intervistati mi hanno detto di essersi concentrati per controllare i propri movimenti e la propria forma con particolare attenzione, consapevoli di essere gli unici responsabili della propria pratica.

### **3.6. Il *kendō* fuori dal *dōjō***

Ogni *kendoka* segue il proprio percorso e cerca di plasmare il proprio *kendō*, apprendendo ciò che può da chi pratica con lui fino a costruire uno stile che massimizzi le sue potenzialità. Non sempre, tuttavia, è possibile trovare il giusto sostegno all'interno della realtà limitata del *dōjō*. Questo è uno dei motivi per cui molti maestri spingono i propri allievi a spostarsi, visitare altri gruppi, praticare con quante più persone possibili. In realtà, l'usanza dei

viaggi di studio per migliorare il proprio *kendō*, detta *mushashugyō* 武者修行<sup>199</sup>, può essere riscontrata già in epoca Tokugawa<sup>200</sup>, quando era comune per i giovani *kendoka* di talento erano invitati a lasciare la palestra e partire per un certo tempo, visitando altri *dōjō* in giro per il Giappone. Lo studente era spesso alloggiato a spese della palestra ospitante, informata in anticipo del suo arrivo via lettera, e durante la sua permanenza era invitato ad affrontare tutti i principali spadaccini della scuola. Gli obiettivi del viaggio erano creare connessioni su scala nazionale e raccogliere esperienza, affrontando i più forti avversari che il Giappone avesse da offrire.

Diversi aspetti del *mushashugyō* sono sopravvissuti fino al giorno d'oggi. L'AJKF e le altre federazioni nazionali finanziano in diversa misura viaggi per i praticanti, spesso verso il Giappone, o inviano maestri di alto livello per soggiorni prolungati all'estero, come abbiamo visto nel caso dell'Italia nel capitolo precedente. Nel piccolo, piccoli gruppi di *dōjō* a volte si coordinano per finanziare il viaggio di un maestro, spesso sempre lo stesso, col quale tenere un seminario annuale. E ancora oggi è possibile, per coloro che lo desiderano, visitare autonomamente altri *dōjō*. Tomaso racconta:

Io quando viaggiavo per lavoro mi portavo il *bogu*. Stavo via una settimana, stavo a Parigi una-due settimane, andavo praticare a Parigi, andavo a Madrid. Dove andavo praticavo. Un po' tutti fanno così. Chi deve fare una trasferta dice "guarda che sono a Milano quei giorni lì, praticate?"

(Tomaso, 29/4/2022, Milano)

Anche Alessandro descrive una situazione simile:

perché c'era gente che poi andava in giro per lavoro, per fare kendo. Cioè, andava in giro per lavoro, magari si portava dietro la roba per fare kendo nei vari dojo. Succedeva, succedeva.

(Alessandro S., 2/5/2022, Milano)

Difficilmente un *dōjō* chiude le proprie porte a visitatori, soprattutto se si tratta di ospiti di un certo livello, ma l'invito è, per così dire, aperto a tutti. Capita anzi di frequente che una persona incontrata per caso durante un seminario o un torneo sia invitata a visitare altri *dōjō*<sup>201</sup>.

---

<sup>199</sup> LEWIS DANN, *Kendō in japanese martial culture*, cit., p. 187.

<sup>200</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., pp. 77-80.

<sup>201</sup> Intervista ad Alessandro S., 2/5/2022, Milano.

Questo appunto perché la pratica è resa sostanzialmente più ricca quanto più vario e numeroso è il numero di persone con cui è possibile interagire e confrontarsi. Accogliere *kendoka* dall'esterno nel *dōjō* è un'esperienza che porta benefici allo stesso modo all'ospite e all'ospitante. Questo contribuisce a creare, per il *kendō*, una situazione di notevole fluidità e apertura tra i gruppi. Gianluca, nella sua intervista, nota questa particolarità ricordando la sua esperienza nel *judō*.

Nel *judō* di solito ti alleni nel tuo *dōjō*, o se fai le gare allora vai a fare la gara, sennò tendenzialmente finché non sei un grado abbastanza alto, rimani nel tuo *dōjō*, ti fai i tuoi allenamenti e punto, finisce lì. Invece nel *kendō*, ho visto che anzi è un invito che si fa da subito, quando si mette l'armatura: andare a praticare anche il più possibile da altre parti, perché è l'unico modo che hai per confrontarsi, crescere, vedere dei punti di vista, trovare persone più forti di te, e quindi, è l'unico modo che hai per crescere veramente.

(Gianluca, 28/4/2022, Milano)

Tomaso stesso mi racconta che, quando era giovane, lui e alcuni suoi compagni erano soliti frequentare gli allenamenti di un altro *dōjō* della zona, subito dopo aver finito quelli col Lambrate<sup>202</sup>. A volte visitare un altro gruppo può essere vissuto dall'ospite come una responsabilità aggiuntiva, dal momento che egli sente di dover dimostrare di essere all'altezza del proprio grado<sup>203</sup>. Anche questa, d'altra parte, è una sfida che può motivare il *kendoka*, spingendolo a migliorarsi, a trasformare il proprio grado in abilità concrete.

La facile mobilità tra i gruppi non vuol dire che non esistano faide o divisioni tra i vari *dōjō* di *kendō*, o che tutti siano ugualmente aperti a ospiti dall'esterno. Il senso di appartenenza al proprio *dōjō*, forgiato attraverso la pratica condivisa, può facilmente trasformarsi in orgoglio, e i dissidi sono aspri e frequenti, soprattutto tra gruppi vicini. Nonostante ciò, l'esperienza diretta del sottoscritto e le testimonianze raccolte raccontano di una comunità con legami solidi che uniscono gruppi e persone sia su scala nazionale, che Europea, che Mondiale. Un fattore che contribuisce alla creazione di questa rete di relazioni è, probabilmente, anche la dimensione ristretta di questa disciplina rispetto a colossi quali il *judō* o il *karate*. Si tratta di una realtà più piccola, nella quale è relativamente facile venire in contatto con personaggi di rilievo e creare connessioni significative. Io stesso, per quanto avessi smesso di praticare da alcuni anni al

---

<sup>202</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

<sup>203</sup> Intervista ad Alessandro S., 2/5/2022, Milano.

momento di iniziare la raccolta dati per questo elaborato, sono stato in grado di riconoscere senza difficoltà buona parte dei nomi fatti dai membri del Lambrate parlando della scena del *kendō* italiano e internazionale. La limitata diffusione della disciplina, peraltro, unita alla necessità spiegata in precedenza di confrontarsi con quanti più praticanti possibile, stimola una certa mobilità, maggiore forse rispetto a discipline che riescono ad attirare localmente numeri di partecipanti più alti.

Un elemento che non è cambiato in maniera sostanziale dai tempi dei *mushashugyō* è la volontà dei *kendoka* di incontrare e sfidare i praticanti più famosi e abili del momento. È interessante, per certi versi, l’atteggiamento verso coloro che sono considerati “leggende” del *kendō*. Da una parte, le loro abilità sembrano porli a un livello talmente elevato di perfezione, che appaiono irraggiungibili al comune *kendoka*. Allo stesso tempo, questi stessi maestri raramente si mantengono inaccessibili, ma praticano ed incrociano le *shinai* con coloro che lo richiedono. Non è una regola valida per tutti, chiaramente, ma il rifiuto di incontrare altri praticanti in *jigeiko* non è generalmente ben visto, e a lungo andare può ledere la loro fama<sup>204</sup>. Gianluca mi ha raccontato di quando il maestro Nakamura Kiyoshi (1910-2000) venne in visita a Linate, vicino a Milano. *Kendoka* fin dalla giovinezza e sposato alla figlia del fondatore dell’aikido, Nakamura era uno dei pochi noni *dan* rimasti all’epoca, e Gianluca non esita a definirlo uno degli “dei del *kendō*”. Tomaso, così come praticanti e maestri venuti da tutta Italia e non solo, ebbero occasione di assistere alle sue lezioni e scontrarsi in *jigeiko* col *kendoka* ormai più che ottantenne<sup>205</sup>. Nel *kendō*, imparare dai migliori significa non solo ascoltare i loro insegnamenti, ma affrontarli, incrociare le *shinai* con loro e toccare con mano quanto hanno da offrire.

È piuttosto comune che all’interno di un dojo vi sia una tendenza a uniformare lo stile e l’approccio al *kendō*, in base agli insegnamenti del maestro. Anche se ogni praticante ha qualcosa di originale da offrire durante il *jigeiko*, delle preferenze e specialità, bastano generalmente pochi anni a un *kendoka* per aver imparato a riconoscere questi stili. Entrare in contatto con praticanti e maestri al di fuori del *dōjō* contribuisce in maniera importante ad

---

<sup>204</sup> Alcuni esempi antichi di questo fenomeno possono essere trovati in BENNETT, *Kendo*, cit., p.80, in cui si racconta della deludente visita di Muta Bunnosuke Takaatsu al *dōjō* Genbukan di Edo. L’esperienza sul campo del sottoscritto e alcuni momenti dell’intervista di Chiara, 24/4/2022, Milano, confermano che, per quanto meno esplicito, questo tipo di mentalità sopravvive anche al giorno d’oggi.

<sup>205</sup> Intervista a Gianluca, 28/4/2022, Milano.

arricchire l'esperienza di un *kendoka*, mettendolo di fronte a sfide nuove e inattese, e permettendogli di uscire da quello che può essere lo “stile” specifico del suo maestro e del suo gruppo e cercare nuove ispirazioni e modelli per il suo *kendō*. L'esperienza di Chiara richiama questi aspetti:

Magari non sappiamo- cioè, puoi passare tutta la vita con un maestro che, ti dà anche una base di *kendō* bella, però magari tu non riesci mai a capire quale sia veramente la tua potenzialità. Perché... magari vedi un semplice- un solo stile di *kendō*. È anche per quello che io ho cercato di girare tanto. Ad esempio io il *do* lo ho imparato in realtà non subito da Gigi, ma la mia base del *do* è arrivata dalla Chiara Bosetti, che era di Varese, ex atleta nazionale e tutto quanto. Lei è stata la mia figura di riferimento femminile. Cioè, nel momento in cui io cercavo di prendere il *kendō* da persone maschi, uomini, che avevano un tipo diverso di fisicità, lei mi ha dato tanti spunti per vedere che anche le donne possono fare *kendō* bene.

(Chiara, 24/4/2022, Milano)

Nel tempo, Chiara ha trovato modelli ai quali fare riferimento per far crescere il “suo *kendō*”, ma per riuscirci ha frequentato seminari, viaggiato e incrociato *kendoka* da numerosi *dōjō*. Il suo percorso con la nazionale l'ha portata in contatto con alcune delle personalità più in vista del *kendō* europeo. Nel suo caso in particolare, una difficoltà emersa con chiarezza era legata alla mancanza di modelli di riferimento femminili nel *kendō* italiano. La disciplina è ancora praticata per la grande maggioranza da maschi, ma lo stesso non è necessariamente vero per il resto dell'Europa: il *kendō* femminile francese, ad esempio, vanta molti nomi noti e successi sul piano agonistico<sup>206</sup>.

Anche questa più ampia e interconnessa dimensione del *kendō* è stata colpita dalla pandemia, in maniera ancora più drammatica rispetto a quella locale dei *dōjō*. L'impossibilità di viaggiare, la sospensione di tornei, campionati e seminari, ha significato uno stop completo dei contatti in un ambiente generalmente molto dinamico e interconnesso. E non solo da un punto di vista della pratica: i rapporti di amicizia e affetto che tengono unita la più ampia comunità del *kendō*, e che vanno al di là della disciplina in sé, sono stati stroncati da una situazione di pesante isolamento. Anche a questo è servito il Let's Suburi: a riprodurre, pur in

---

<sup>206</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

maniera limitata e virtuale, quella comunità di *kendoka* frammentata dal *lockdown*, a assicurare i praticanti che il *kendō* e i suoi appassionati erano ancora lì, e ancora perseguivano la loro passione in tempi difficili. Cecile mi ha detto che l'evento non aveva soltanto lo scopo di assicurare la sopravvivenza del Lambrate fino alla fine della pandemia, ma anche a contribuire alla sopravvivenza del *kendō* nel suo insieme<sup>207</sup>, a preservare quelle relazioni, quei contatti che lo rendono una piccola comunità globale. E questa comunità ha risposto alla chiamata: il numero di partecipanti ha di gran lunga superato le aspettative iniziali, e diversi gruppi hanno preso ispirazione per dare vita a loro volta a iniziative simili, alle quali i membri del Lambrate hanno partecipato anche dopo la fine del Let's Suburi. I brevi momenti di interazione all'inizio e alla fine degli incontri hanno contribuito alla creazione di una piccola comunità transitoria, dell'affermarsi di volti noti, alcuni vecchie conoscenze, altre nuove. Le facce che hanno lasciato una maggiore impressione, e che riemergono nelle interviste, sono quelle dai paesi più lontani: un giovane maestro messicano, collegato nonostante per lui fossero le tre del mattino, i partecipanti dal Nepal e Israele, il maestro Ware Ho, del Rivonia Kendo Club, collegato dal Sudafrica, che sarebbe rimasto talmente entusiasta dell'iniziativa da proporre molti altri appuntamenti online nei mesi successivi. Un anziano di Taiwan che praticava col figlio, praticanti dalla Nuova Caledonia, e tanti altri ancora. A riguardo, Tomaso nota:

Il *kendō* è stato un mezzo, alla fine. Un mezzo per... un po' per rimanere in contatto con tanti amici, un po' per farsene di nuovi, insomma, o comunque, una cosa divertente al servizio un po' della comunità. Erano momenti... un po' bui per chi è abituato a girare mezzo mondo e andare a picchiarsi un sacco di gente, in maniera sistematica.

(Tomaso, 29/4/2022, Milano)

La pratica in sé era importante, ma negli incontri Let's Suburi, il *kendō* era anche e soprattutto un collante, in grado di portare in contatto persone da parti diverse del globo, anche così, anche durante un'emergenza che impediva alle *shinai* di toccarsi e presentava ai *kendoka* una sfida che mai si sarebbero aspettati di dover affrontare. Questi incontri, in parte lezione e in parte festa, aiutavano a ricordare ai partecipanti che, come in *dōjō*, non erano i soli a fronteggiare questo ostacolo. Un po' come l'energia a cui accennava Gianluca, la vicinanza anche solo virtuale degli altri, anch'essi ancora dediti alla stessa passione che li aveva uniti, forse era la spinta che serviva ad alcuni per andare avanti. Imitando il ritmo

---

<sup>207</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, online tramite Google Meet.

dei colpi dei più esperti, ascoltando i loro *kiai*, si cercava la forza di continuare il proprio percorso sulla Via, per ancora una settimana, chiusi in case vuote, ma per un'ora inondate di *kendoka* da ogni parte del mondo.

## Capitolo 4 - Dopo il lockdown

### 4.1. Il rientro in *dōjō*

Come riportato in precedenza, le attività del *dōjō* ripresero in presenza più o meno nell'aprile del 2021, grazie a un parziale allentamento delle normative anti-COVID. La Lombardia si trovava in quel momento ancora in zona rossa<sup>208</sup>, ma le linee guida del Centro Sportivo Educativo Nazionale avevano reso possibili gli allenamenti per atleti agonisti, professionisti e non, iscritti a competizioni organizzate da federazioni sportive nazionali (F.S.N.), discipline sportive associate (D.S.A.) o enti di promozione sportiva (E.P.S.)<sup>209</sup>. Rimaneva obbligatoria l'osservanza di norme igieniche generali, quali il distanziamento di almeno un metro tra i praticanti, l'obbligo di disinfettare mani e attrezzatura, e l'invito a venire già vestiti con abiti adatti alla pratica, in modo da utilizzare meno possibile gli spazi degli spogliatoi. Era inoltre indicato l'uso della mascherina al di fuori degli orari di pratica, la misurazione della temperatura corporea dei partecipanti all'arrivo e la registrazione della loro presenza, con firma degli stessi. Un'altra serie di norme regolava inoltre la gestione degli spazi, della loro sanificazione e areazione<sup>210</sup>. Gli atleti che avvertivano una qualsiasi sorta di malessere, o che erano recentemente entrati in contatto con persone risultate positive al COVID 19 dovevano, chiaramente, rimanere in casa. Dal momento che il *kendō* ricadeva nella casistica degli sport di contatto praticati al chiuso, era obbligatorio inoltre definire delle coppie di pratica e mantenerle fisse tra un allenamento e l'altro. A ciascuna di esse doveva essere riservato sufficiente spazio, e dovevano essere anch'esse registrate<sup>211</sup>. Inoltre, fino all'allentamento della "zona rossa" in Lombardia, le restrizioni alla mobilità imposte su tutta la regione, rendevano necessario per i membri del Lambrate Kendo Club dotati di certificato agonistico di portare con

---

<sup>208</sup> <https://www.provincia.brescia.it/cittadino/bacheca/notizia/coronavirus-regione-lombardia-zona-rossa-fino-al-30-aprile-apertura-scuole#:~:text=Il%20Ministro%20della%20Salute%20Roberto,fino%20a%20Venerd%C3%AC%2030%20Aprile,6/4/2022>, accesso 10/9/2022.

<sup>209</sup> *Linee guida del Centro Sportivo Educativo Nazionale, versione 3.0: allenamento a porte chiuse atleti agonisti e organizzazione manifestazioni sportive riconosciute dal CONI o dal CIP di preminente interesse nazionale*, 2021, dal sito <http://www.kendo-cik.it/Italiano/COVID-19.htm>, accesso 9/9/2022, pp. 4-5. Col termine "atleti agonisti" si intendono qui i praticanti dotati del certificato medico di idoneità agonistica.

<sup>210</sup> *Ivi*, pp. 10-13, 16-17.

<sup>211</sup> *Ivi*, p. 16.



sé, per recarsi in palestra, un documento che attestasse la loro iscrizione al Trofeo Nazionale Kendo in CSEN organizzato dalla CIK<sup>212</sup>.

I membri del *dōjō* che non erano in possesso di un certificato agonistico, o erano infortunati<sup>213</sup>, continuarono a praticare collegandosi da casa. Venne fatto un tentativo di collegare i praticanti online con quelli in presenza tramite una *webcam* in palestra, ma l'esperimento si rivelò fallimentare: la scarsa qualità del video e dell'audio e la confusione causata dai membri in presenza durante gli esercizi rendevano quasi impossibile a chi era collegato a distanza capire cosa stesse succedendo. Nelle settimane successive, gli allenamenti online, di circa mezz'ora, si tennero subito prima di quelli dal vivo, costringendo il maestro Tomaso a condurre sia l'uno che l'altro in rapida successione<sup>214</sup>.

La CIK, in accordo con le linee guida fornite dall'AJKF, invitava a osservare una certa gradualità nella ripresa degli allenamenti, considerando probabile che molti dei praticanti fossero fuori forma dopo la lunga pandemia<sup>215</sup>. Delle supposizioni che si rivelarono corrette, secondo alcuni membri del Lambrate: i primi incontri in palestra furono piuttosto duri, e resero ancora più evidente quanto la forma fisica e la preparazione tecnica dei *kendoka* avesse risentito della lunga pandemia<sup>216</sup>. In alcuni documenti pubblicati dall'AJKF veniva inoltre data indicazione ai praticanti di indossare durante il *keiko*, il *tenugui* 手拭い (lett. asciugamano), fazzoletto che avvolge il capo sotto il *men*, di fronte alla bocca come una maschera, per evitare la dispersione di *droplets*, goccioline respiratorie, possibili mezzo di trasmissione del virus<sup>217</sup>. Questa stessa funzione era ricoperta, soprattutto durante la pratica con il *bogu*, dagli *shield*, che fecero la loro comparsa sul mercato in questo periodo: si trattava di schermi in plastica trasparente fatti per essere applicati alla griglia metallica del *men*, coprendo la parte inferiore del viso del *kendoka* e gli occhi. Il principale svantaggio che presentavano era di aumentare la

---

<sup>212</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano. Il torneo era in programma per il 15 aprile a Catania, con iscrizioni aperte dai primi di febbraio, e risulta tra gli eventi approvati come di interesse nazionale. Le testimonianze affermano che l'evento, alla fine, non sia stato tenuto, e i documenti disponibili non danno indicazioni a riguardo (<https://confederazioneitalianakendo.it/category/kendo-news>, accesso il 19/9/2022). A breve distanza di tempo, comunque, ebbero certamente luogo esami per bassi *dan* e *kyusha*, ripresero i seminari di formazione federali, e il 23 e 24 ottobre 2021 si svolsero, per la prima volta dal 2019, i campionati italiani di *kendō*.

<sup>213</sup> Intervista ad Alessandro Z., 22/3/2022, Monza.

<sup>214</sup> Intervista ad Alessandro S., 2/5/2022, Milano.

<sup>215</sup> *Guidelines for preventing the spread of infections with the resumption of interpersonal keiko*, AJKF, documento del 4/6/2020, p. 2-3, <http://www.kendo-fik.org/>, accesso 10/9/2022. I documenti dettagliano quali esercizi proporre nel corso delle prime settimane di ripresa, quando fermarsi e come gestire il ritorno alla pratica a pieno regime.

<sup>216</sup> Intervista ad Alessandro Z., 22/3/2022, Monza.

<sup>217</sup> AJKF, *Guidelines for preventing the spread of infections*, cit., pp. 6, 10.

naturale sensazione di claustrofobia causata dall'elmo, alla quale d'altra parte i praticanti tendono ad abituarsi in appena alcune settimane dal primo utilizzo del *men*. Allo stesso modo, l'iniziale disagio causato dagli *shield* venne superato dai membri del Lambrate dopo pochi allenamenti<sup>218</sup>.

Alcune modifiche furono apportate anche alla struttura stessa del *keiko*. A proposito delle difficoltà causate dall'imposizione di coppie e triplete di pratica fisse nel primo periodo di rientro in palestra si è già discusso nel capitolo precedente, ma diversi praticanti hanno messo in maggior rilievo soprattutto i disagi di natura organizzativa che tale norma comportava. Le coppie non potevano essere riorganizzate in un secondo momento, e l'assenza di anche uno solo dei membri costringeva il suo compagno a praticare da solo. Con l'alleviarsi della situazione pandemica, comunque, questa, così come le altre indicazioni precedentemente descritte, furono gradualmente rimosse. Una sola prescrizione è rimasta invariata, finendo per essere inclusa nel regolamento ufficiale dei tornei organizzati di recente a livello federale<sup>219</sup>: la proibizione di utilizzare lo *tsubazeriai* 鍔せり合い (lett. fare forza mentre le *tsuba* sono unite). Questa situazione vede i due *kendoka* spingersi con le *shinai* incrociate all'altezza dello stomaco e le guardie a contatto. Si tratta di una posizione ben studiata nel *kendō*, che spesso costituisce la condizione iniziale per l'esecuzione di tecniche volte a forzare un'apertura e colpire l'avversario, allontanandosi durante il colpo (come ad esempio *hiki-waza* ひき技). Con l'arrivo del COVID 19, l'AJKF ha dato indicazione di evitare questa situazione, e qualora essa abbia luogo, di rimanerci meno possibile e allontanarsi, retrocedendo entrambi o effettuando *hiki-waza*. Questa indicazione è stata poi integrata nel regolamento degli eventi agonistici, e la sua infrazione viene segnalata come *hansoku* 反則 (fallo)<sup>220</sup>. Lo *tsubazeriai* era tuttavia un argomento relativamente controverso già prima della pandemia: l'eccessivo contatto fisico ravvicinato e gli associati comportamenti violenti nel corpo a corpo furono tra gli elementi che l'AJKF cercò di eliminare nel Secondo dopoguerra, per allontanarsi dalle tendenze del *kendō* di epoca fascista<sup>221</sup>. Negli ultimi anni l'ampio utilizzo dello *tsubazeriai* nell'ambito agonistico

---

<sup>218</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

<sup>219</sup> [https://www.confederazioneitalianakendo.org/Italiano/Reg\\_pdf/note%20per%20competitori%20ed%20arbitri.pdf](https://www.confederazioneitalianakendo.org/Italiano/Reg_pdf/note%20per%20competitori%20ed%20arbitri.pdf), accesso il 10/9/2022.

<sup>220</sup> Quando uno dei giudici dello *shiai* chiama *hansoku*, lo scontro si ferma e i partecipanti tornano nella posizione di partenza. Due infrazioni comportano l'assegnazione di un punto all'avversario. Possono causare *hansoku* comportamenti irrispettosi, uscire dall'area designata o spingere fuori l'avversario, sgambetti o perdere il proprio *shinai*.

<sup>221</sup> BENNETT, *Kendo*, cit., p. 173.

soprattutto giapponese aveva sollevato diverse preoccupazioni<sup>222</sup>. Il *kendō* competitivo finisce spesso per allontanarsi da quello comunemente praticato, assumendo forme che risultano più efficaci al fine di vincere lo *shiai*, ma che sono considerate meno eleganti e potenzialmente dannose per la crescita nella disciplina e pericolose a livello fisico. In questi ambienti, lo *tsubazeriai* è stato utilizzato negli ultimi anni al fine di stallare lo scontro, rendendo impossibile all'avversario attaccare. Dopo aver conseguito un *ippon* 一本 (lett. "un punto"), il *kendoka* in vantaggio poteva scegliere a volte di temporeggiare, restando sulla difensiva, rimanendo in *tsubazeriai* più a lungo possibile, parando e schivando i colpi per vincere allo scadere del tempo massimo. La stessa strategia poteva essere applicata durante i tornei a squadre<sup>223</sup>. Questo comportamento era malvisto sia da un punto di vista sportivo, che da un punto di vista concettuale: da una parte, si trattava di una tattica eticamente dubbia e particolarmente irritante per gli spettatori, dall'altra, essa era contraria ai principi del *kendō*. Il *kendoka* dovrebbe sempre giocare una parte attiva negli scontri, senza indietreggiare, né attendere passivamente un'opportunità. Anche nel caso si stia cercando di sfruttare l'attacco dell'avversario per creare un'apertura, è sempre necessario prendere iniziativa, esercitare pressione al fine di *costringere* l'altro ad attaccare. Il praticante deve sempre cercare la vittoria e l'*ippon* in maniera attiva. Al contrario, la strategia sopra descritta invita a uno stile di combattimento passivo, rivolto alla difesa più che all'attacco, cosa completamente contraria allo spirito del *kendō*. Le ragioni che hanno portato a limitare l'utilizzo dello *tsubazeriai* nella pratica sono, chiaramente, legate a ragioni pratiche e alla vicinanza dei praticanti in questa situazione, ma la norma in sé viene vista di buon occhio da molti praticanti anche al di fuori di questo contesto. Secondo Tomaso, il *kendō* nel suo insieme potrebbe aver tratto giovamento da questa imposizione, che in definitiva sarebbe andata più che altro a correggere una pericolosa deriva della disciplina<sup>224</sup>. Quest'opinione sembra essere condivisa dagli altri intervistati, diversi dei quali si sono detti soddisfatti, e nessuno dei quali ha espresso pareri contrari alla cosa.

## 4.2. Il *Kendō* virtuale

L'ultimo anno e mezzo ha visto il *kendō* italiano tornare gradualmente alla normalità: allenamenti, tornei ed esami si svolgono regolarmente, e con l'introduzione del green pass e

---

<sup>222</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

<sup>223</sup> Intervista ad Alessandro S., 2/5/2022, Milano.

<sup>224</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

l'aumento del numero dei vaccinati, buona parte delle restrizioni alla pratica sono state rimosse. Giunti a questo punto, vorrei soffermarmi sugli strumenti digitali adottati dal Lambrate Kendo Club durante il *lockdown*, osservando, sulla base del *feedback* ricevuto da parte dei membri, quale possa essere il bilancio di questa esperienza. Avendo parlato delle lezioni online e degli incontri Let's Suburi, e avendo cercato di ricostruire a quali bisogni tali iniziative andassero a rispondere, ci soffermeremo ora a considerare se tali bisogni siano stati soddisfatti o meno.

#### 4.2.1. Preservare il gruppo

Questo obiettivo, riconosciuto da tutti gli intervistati come il principale motore dietro alle iniziative, è stato raggiunto con successo. La quasi totalità dei membri del *dōjō* è tornata a praticare normalmente dopo il *lockdown*, avendo partecipato agli incontri online o, impossibilitati a causa di difficoltà tecniche, essendosi esercitati da soli in casa, pur mantenendo i contatti col gruppo. Le poche eccezioni sono state costituite da coloro che hanno rifiutato di collegarsi alle lezioni per principio, considerando questa modalità di pratica inadeguata o lamentando di non star ricevendo l'esperienza per cui pagavano la quota. Questi individui, il cui numero esatto non mi è stato indicato ma che, emerge dalle testimonianze, erano comunque una stretta minoranza, hanno finito per allontanarsi dal gruppo dopo poco tempo, causando un certo astio da parte di diversi degli organizzatori e altri membri<sup>225</sup>.

Per quanto gli incontri online abbiano aiutato a “traghetare” il gruppo integro fino alla fine del *lockdown*, il clima pandemico ha chiaramente reso praticamente impossibile una sua crescita: la seconda ondata del COVID 19 è andata a coincidere grossomodo con la ripresa delle attività a settembre, impedendo l'iscrizione dei principianti per i quali in questo periodo, di solito, si tengono lezioni di prova gratuite. Un fattore da considerare è che, come se non più di altre arti marziali, il *kendō* ha un altissimo tasso di abbandono: la maggioranza dei principianti abbandona prima della fine del primo anno di pratica<sup>226</sup>. Benché non mi sia stato possibile trovare in circolazione studi sulla questione, è possibile immaginare diverse ragioni plausibili: in molti casi, i nuovi arrivati sono mossi più da curiosità che da un genuino interesse per la disciplina e quello che essa ha da offrire. La natura ripetitiva della pratica può a volte spegnere anche l'entusiasmo di chi, di quest'arte marziale, si era fatto un'idea romantica, basata

---

<sup>225</sup> Interviste a Chiara, 24/4/2022, Milano, Cecile, 5/8/2022, Milano, e Alessandro S., 2/5/2022, Milano.

<sup>226</sup> Intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

sull'immagine che ne dà la cultura popolare. Peraltro, l'apprendimento del *kendō* segue una traiettoria piuttosto lenta, e una volta apprese le principali tecniche, buona parte del miglioramento viene soltanto dalla loro ripetizione e il loro perfezionamento<sup>227</sup>. Se a questo si aggiunge la natura violenta della disciplina, ci si può fare un'idea di perché, ogni anno, moltissime persone provino a iscriversi in un *dōjō*, per poi abbandonare la pratica dopo pochi mesi.

A causa di questa situazione, i gruppi di *kendō* hanno bisogno di un continuo flusso di nuovi membri ogni anno, sia per raggiungere un numero apprezzabile di praticanti durante gli allenamenti, sia per preparare, con i pochi che di anno in anno scelgono di proseguire, la nuova generazione di *kendoka*<sup>228</sup>. Il Lambrate Kendo Club si trovava in una posizione meno precaria di altri *dōjō*, avendo un numero rispettabile di partecipanti fin dal principio, ma preoccupazioni riguardo la ripresa delle attività dal vivo rimasero pressanti, ancor più per il timore che il cambio di palestra ponesse alcuni membri nell'impossibilità a partecipare. Curiosamente, nonostante le preoccupazioni, il *dōjō* finì addirittura per accogliere un paio di nuovi praticanti mentre le lezioni si svolgevano ancora online. Gli stessi intervistati hanno trovato questo fatto particolare, non riuscendo ad immaginare quale possa essere l'esperienza di qualcuno che impara per la prima volta le basi del *kendō* attraverso uno schermo. Nei primi mesi è normale, per i nuovi arrivati, imparare i movimenti colpendo a vuoto, sotto lo sguardo vigile di un praticante più avanzato. Se da una parte, quindi, gli esercizi illustrati durante gli incontri online erano sostanzialmente simili a quelli che avrebbero dovuto eseguire in presenza, l'assenza di un maestro in grado di correggerli in questa prima e delicata fase ha causato non poche preoccupazioni. In definitiva, comunque, con la ripresa delle attività i nuovi arrivati si sono uniti agli allenamenti dal vivo.

È stranissimo. Eppure, si vede che appunto, vedendo la modalità di comunicazione, l'energia che c'era un po', si sono positivamente appassionati alla cosa, e sono rimasti. Infatti, è stato strano poi, vederli in carne e ossa.

(Tomaso, 29/4/2022, Milano)

Una nota negativa è giunta, tuttavia, dal Corso giovani del *dōjō*. Il gruppo organizza da anni allenamenti anche per i minori di 16 anni una volta alla settimana, gestiti generalmente da

---

<sup>227</sup> *Ibidem*.

<sup>228</sup> Intervista a Gianluca, 28/4/2022, Milano.

Cecile. Durante il periodo pandemico, racconta, questo gruppo si è unito al corso “adulti” per le lezioni online e il Let’s Suburi, ma i risultati sono stati molto meno entusiastici. I ragazzi avevano difficoltà a seguire gli esercizi, e alcuni di loro erano probabilmente, e comprensibilmente, stanchi di interagire attraverso uno schermo dopo un’intera giornata in cui la scuola era stata vissuta nello stesso modo<sup>229</sup>. Col passare delle settimane, diversi di loro smisero di seguire le lezioni, e solo una parte del gruppo iniziale ritornò in palestra con la ripresa degli allenamenti dal vivo. Sotto questo punto di vista, gli strumenti adottati si sono rivelati insoddisfacenti. Un articolo pubblicato su *Martial art studies* descrive una situazione simile, nella quale lo strumento delle lezioni online ha portato a risultati differenti: scritto da due professoressa rispettivamente di educazione fisica e pedagogia, nonché istruttrici di *aikidō* 合気道, illustra le attività organizzate e rivolte soprattutto ai loro praticanti più giovani<sup>230</sup>. In questo caso, il *feedback* è stato estremamente positivo, sia da parte dei giovani che dei loro genitori, coinvolti nell’attività. La pratica dei *kata*, comune in altre arti marziali ma raramente utilizzata nell’aikido, è stata implementata, ma sono stati sperimentati anche diversi approcci per fornire ai partecipanti, attraverso i microfoni e la telecamera, stimoli visivi e uditivi ai quali rispondere in assenza di compagni con cui praticare. Allo stesso fine è stato fatto un maggior uso di strumenti in grado di fornire stimoli cinestesici durante gli esercizi, quali armi di legno, palle o anche cuscini<sup>231</sup>.

In un diverso articolo viene notato come la pandemia ha, in effetti, dato una spinta alla popolarità di arti marziali che fanno uso di armi o strumenti, proprio perché questi oggetti agiscono per i praticanti come un corpo estraneo in grado di fornire *feedback* e aiutare nel processo di *embodiment* della disciplina, ruolo svolto in precedenza dal corpo dei compagni di pratica<sup>232</sup>. Rispetto all’*aikidō*, il *kendō* ha il vantaggio di prevedere fin da subito l’utilizzo dello *shinai* e del *bokuto*. L’*embodiment* nel *kendō* passa certamente attraverso un percorso di studio dell’arma e di interazione con essa, il cui fine ultimo è il perfetto controllo della spada e del corpo in maniera armonica. Laddove, tuttavia, arti marziali come lo *iaidō* strutturano il proprio

---

<sup>229</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, Milano.

<sup>230</sup> Kantzara VASILIKI, Martina LOOS, “Maintaining Close Contact from a Distance: Digital Aikido Training under Covid-19 Conditions”, *Martial Arts Studies*, vol. 11, pp. 32-45.

<sup>231</sup> Ivi, p. 39.

<sup>232</sup> Martin J. MEYER, *Digitalisation and Embodiment of Martial Arts Training in the Covid 19 Pandemic as a Precursor to Virtual Martial Arts Practice*, 2021, <https://www.researchgate.net/publication/355197859>, accesso il 15-9-2022, p. 5.

insegnamento interamente intorno al corpo, la mente e la spada, il *kendō* basa il suo processo di *embodiment* sull'interazione tra questi elementi e un agente esterno, il compagno di pratica, in grado di fornire una certa gamma di stimoli in risposta alle azioni e ai movimenti del *kendoka*. Le sensazioni fornite dal corpo, dalle azioni e dalle intenzioni degli altri praticanti sono considerate una parte integrante dell'esperienza del *kendō*.

Nonostante il maggior successo ottenuto nel caso descritto del corso di *aikidō*, mantenere vivo l'interesse degli studenti non è stata un'impresa facile da affrontare, ha richiesto un notevole studio e impegno da parte dei maestri, che hanno anche cercato di integrare la loro pratica prendendo spunto da altre arti marziali.

There was progress in learning techniques, principles, and forms with the wooden weapons, and the students had the feeling of learning something new. We also included meditation and elementary *qigong* exercises. Additionally, group members were invited to contribute with exercises, for instance, from *pilates*, movements from *wing chung* or *karate* or to present a principle of aikido<sup>233</sup>.

#### **4.2.2. Mantenimento di relazioni esterne al *dōjō***

Un aspetto che ha riguardato in particolare l'evento Let's Suburi e gli eventi che vi hanno fatto seguito è stato il desiderio di mantenere e coltivare i rapporti e le amicizie con persone conosciute in tutto il mondo attraverso il *kendō*, e cercando di riconquistare in parte l'ambiente dinamico e interconnesso caratteristico della disciplina nel periodo pre-pandemico. Sotto questo punto di vista, l'iniziativa ha raggiunto un successo ben maggiore di quanto inizialmente sperato: centinaia di partecipanti da ben 36 paesi di tutto il mondo si sono collegati, aspettando ansiosi di scoprire l'identità dell'ospite della settimana. Gli incontri Let's Suburi, va detto, non sono stati né i primi né gli unici eventi di questo tipo ad aver fatto la loro comparsa durante la pandemia: la loro maggiore peculiarità è stata nella dinamica dell'ospite segreto, ma diversi incontri o seminari venivano organizzati, tra i vari *dōjō*, per passare il tempo o avere l'occasione di vedersi. L'iniziativa del Lambrate è stata, tuttavia, una delle più di successo e di ampia risonanza, spronando molti altri gruppi a fare lo stesso.

---

<sup>233</sup> *Ibidem.*

Il formato degli incontri Let's Suburi favoriva in particolare la socializzazione tra maestri e organizzatori degli eventi, cosa facilitata dal fatto che spesso questi si conoscevano già in qualche misura. Ogni ospite era invitato a collegarsi all'aula virtuale durante la settimana precedente all'evento, in modo da provare gli strumenti a disposizione e da essere informato riguardo le modalità dell'allenamento. L'idea di dare agli incontri una dimensione spettacolare e ludica comportava un certo lavoro di preparazione e coordinazione tra organizzatori e ospiti<sup>234</sup>. Per il resto, questi ultimi erano pressoché liberi di proporre le attività che preferivano, anche se in molti hanno chiesto informazioni sui precedenti appuntamenti per farsi un'idea di come strutturare le loro lezioni<sup>235</sup>. Un altro momento di più libera interazione era costituito da *secrets of gods*, di cui si è già accennato in precedenza: dopo l'allenamento e la chiusura ufficiale dell'incontro, i saluti potevano prolungarsi per una decina o più di minuti, durante cui i partecipanti gradualmente si scollegavano, fino a lasciare soltanto gli organizzatori, l'ospite della settimana e quelli delle precedenti puntate. Questo momento manteneva i toni gioviali e rilassati dell'incontro, dando l'opportunità ai presenti di confrontarsi liberamente sull'evento, la situazione del kendo e questioni personali.

È stato più difficile per i singoli partecipanti creare connessioni. Purtroppo, Zoom offriva opzioni di interazione limitate, soprattutto considerando il numero notevole di partecipanti in contemporanea. Per la maggior parte del tempo la comunicazione era di fatto unilateralmente diretta dal maestro verso i partecipanti, che avevano il microfono spento. Queste difficoltà non hanno completamente soffocato il senso di partecipazione, comunque<sup>236</sup>. Le persone collegate avevano comunque l'opportunità di unirsi ad un'esperienza comunitaria e per certi versi corale, e di aprire una piccola finestra sulla vita di altri praticanti, come loro costretti alla reclusione a causa della pandemia.

La risonanza del Let's Suburi lo ha portato a comparire anche tra le pagine della rivista specializzata Nippon Kendo Magazine nel numero di luglio. Intervistata, il settimo dan svedese Kumi Sato (ospite della quarta settimana di Let's Suburi) ha citato l'iniziativa in qualità di esempio di come la comunità del *kendō* europeo ha risposto alle sfide presentate dalla difficile situazione pandemica, immaginando nuove forme di allenamento e incontro. Oltre a riportare

---

<sup>234</sup> Intervista ad Alessandro Z., 22/3/2022, Monza.

<sup>235</sup> *Ibidem*.

<sup>236</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, Milano.



queste parole, l'autore dell'articolo, il maestro Tetsushi Abe, settimo dan della federazione ungherese, ha sostenuto che il COVID 19 costringerà la disciplina a cambiamenti notevoli e permanenti. Ha anche evidenziato, d'altra parte, come la comunità dei praticanti e i gradi *renshi*<sup>237</sup> che la guidano siano in grado di superare questo tipo di sfide, uniti<sup>238</sup>.

### 4.2.3. Supporto emotivo

Diversi degli intervistati hanno riconosciuto negli incontri online uno strumento che ha permesso loro di superare il difficile periodo del *lockdown*, più che da un punto di vista della pratica da un punto di vista emotivo e psicologico<sup>239</sup>. Alcuni studi<sup>240</sup> hanno indicato come la presenza di forme di supporto sociale possano costituire un elemento di prevenzione di patologie fisiche e psicofisiche, che possono andare dall'artrite o la tubercolosi ossea, a forme di depressione o stati d'ansia. Questo supporto è ottenuto generalmente in quanto parte di un *social network*, una rete interconnessa di relazioni, spesso caratterizzate da un impegno all'aiuto e al sostegno reciproco<sup>241</sup>. Il supporto sociale consiste, in sostanza, nella percezione da parte dell'individuo di essere amato, rispettato, e considerato parte di una rete di relazioni sociali<sup>242</sup>. Tale assicurazione diminuisce il rischio di crolli psicologici, e generalmente comporta un aumento dell'autostima e della produttività<sup>243</sup>. Gli incontri online hanno rappresentato un'occasione di incontro per la comunità del *dōjō*, dando modo di mantenere e rinsaldare i legami al suo interno e assicurando i membri, che durante questi momenti si sentivano parte di un network operante, costruito intorno alla loro passione condivisa per il *kendō*.

---

<sup>237</sup> Il grado *renshi* è, ricordiamo, il primo dei gradi *shōgo*, riconosciuto a insegnanti riconosciuti, oltre che per la loro abilità, per il loro ruolo di membri responsabili e rispettabili della comunità, sia nel *kendō* che al suo esterno. Il grado viene attribuito solo dal sesto *dan* in su.

<sup>238</sup> Tetsushi ABE, "Stato attuale e futuro dell'Europa", *Nippon Kendo Magazine*, luglio 2020, pp. 26-30.

<sup>239</sup> Interviste a Chiara, 24/4/2022, Milano, e Alessandro S., 2/5/2022, Milano.

<sup>240</sup> Sidney COBB, 'Social Support as a Moderator of Life Stress'. *Psychosomatic medicine*, vol. 38 n. 5, 1976, pp. 300-314; e Mary GALLANT, "Social Networks, Social Support, and Health-Related Behavior", in Martin R. LESILE, Robin M. DIMATTEO, *The Oxford handbook of health Communication, behaviour change, and treatment adherence*, New York, Oxford University Press, 2013, pp. 305-322.

<sup>241</sup> COBB, *Social Support as a Moderator of Life Stress*, cit.

<sup>242</sup> GALLANT, *Social Networks, Social Support, and Health-Related Behavior*, cit.

<sup>243</sup> Sheridan DARAGH, Pete COFFEE, David LAVALLEE, "A Systematic Review of Social Support in Youth Sport", *International review of sport and exercise psychology*, 2014, pp. 198-228.

#### 4.2.4. La pratica

Per quanto le iniziative online siano state un successo dal punto di vista sociale e comunitario, la dimensione del *kendō* che più di tutte ha risentito delle limitazioni di Zoom è stata quella della pratica. I *suburi* vengono spesso utilizzati durante gli allenamenti individuali giornalieri, come riscaldamento, e in questo contesto ricoprono senza dubbio un ruolo ai fini dello sviluppo del *kendō*, ma la situazione pandemica ha costretto i *kendoka* ed esercitare unicamente questo aspetto della pratica, senza l'integrazione delle altre. Tra le poche note positive emerse si evidenzia uno studio e un rinforzo delle basi: i *suburi* eseguiti online o da soli, senza il bisogno di riservare parte dell'attenzione ai compagni, ha permesso ai praticanti di concentrarsi su di sé, perfezionando i propri movimenti e la propria postura durante gli esercizi<sup>244</sup>. Nonostante la loro utilità, tuttavia, i *suburi* rappresentano soltanto una delle molte modalità di allenamento previste dal *kendō*, le quali sono tutte, in diversa misura, indispensabili alla formazione del *kendoka*. La grande maggioranza di queste forme di pratica richiedono la presenza di un compagno, ma altre potrebbero essere adattate all'insegnamento online: i *kata*, ad esempio, essendo forme predeterminate possono in teoria essere eseguiti da soli, limitandosi a visualizzare l'avversario. Esistono inoltre modi per arricchire il proprio *kendō* che non prevedono l'esercizio fisico, quali lo studio della teoria e della filosofia della disciplina. Lo stesso atto di osservare la pratica altrui è considerato una forma di pratica del *kendō*, col nome di *mitori geiko* 見取り稽古 (pratica osservativa). Non si tratta solo di guardare, ma di cercare di cogliere i particolari nei movimenti e nelle situazioni a cui si assiste, individuando e studiando elementi coi quali arricchire o perfezionare il proprio *kendō*. Si tratta di una forma di esercizio alla quale il *kendoka* viene invitato in ogni stadio del suo percorso, e che deve esercitare ad esempio quando è costretto a fermarsi durante l'allenamento o quando il maestro sta dimostrando un movimento o un concetto. E abbiamo già visto come, al di là delle basi e della pratica in *dōjō*, è possibile esercitare le virtù e gli insegnamenti del *kendō* anche nella vita quotidiana, al di fuori del contesto degli allenamenti.

Nonostante queste diverse modalità di esercizio del *kendō*, esso si basa principalmente, come tutte le arti marziali, su pratiche di *embodiment*, volte ad apprendere forme, concetti e un *habitus* proprio della disciplina. E per quanto i movimenti in sé possano essere appresi per

---

<sup>244</sup> Intervista ad Alessandro Z., 22/3/2022, Monza, Matteo, 26/4/2022, intervista tramite Google Meet, e Intervista a Gianluca, 28/4/2022, Milano.

imitazione, imparare ad interpretare quelli dell'avversario e rispondervi adeguatamente è impossibile senza l'esperienza diretta<sup>245</sup>. È possibile riprodurre il moto di uno *shinai* che cala per un taglio, ma perché il colpo possa raggiungere il bersaglio con la velocità e la potenza corrette, è necessario che chi lo esegue abbia sperimentato la sensazione tattile che esso provoca contro un *kote*, o un *men*. La pratica del *kendō* è strutturata attorno a un processo di *embodiment* che avviene attraverso l'interazione con un "corpo esterno dialogico"<sup>246</sup>. È in questa interazione che avviene l'espressione della conoscenza acquisita, ma anche allo stesso tempo vengono impresse sensazioni ed esperienze. Il dolore provato quando si subisce un colpo è tanto parte del *kendō* quanto lo è l'esecuzione di un perfetto *men*.

Non tutte le forme di pratica di coppia prevedono che il colpo vada a segno: è questo il caso dei già citati *kata*, o dell'*uchikomi geiko* 打ち込み稽古, che vede i partecipanti senza armatura eseguire gli attacchi fermando lo *shinai* prima di toccare il bersaglio. Buona parte delle forme di *keiko*, invece, richiedono di colpire l'armatura o la *shinai* dell'avversario: il *kakari geiko* 掛稽古 (pratica di attacco), che vede i due parteciparsi effettuare un attacco dopo l'altro in rapida successione mantenendo *zanshin*, o il *jigeiko*, o *shiai*, di cui si è già parlato in precedenza.

È attraverso queste modalità di pratica che è possibile sperimentare, assimilare e comprendere aspetti fondamentali del *kendō* che sono stati illustrati nel capitolo precedente, quali *zanshin*, *seme*, *kiai*, poiché essi prendono forma nel *kendō* all'interno di una relazione dialogica e fisica tra i praticanti. Ciò è probabilmente legato più che altro all'approccio didattico della disciplina, dal momento che discipline diverse possono giungere a questi stessi concetti per altre strade. Ma nel caso del *kendō*, una così larga parte del senso profondo della disciplina e del processo per comprenderla è legata alla pratica faccia a faccia, che i maestri si sono trovati nell'impossibilità di tradurre più di una frazione della sua complessità attraverso mezzi digitali.

Ciò non vuol dire che non vi sia stato uno sforzo in questo senso, e tentativi di superare i limiti che tali strumenti imponevano. Nella sua intervista, Chiara racconta per esempio di come il maestro Christian Filippi, settimo *dan* italiano, mentre era ospite di un evento online organizzato dal Rivonia Kendo Club, aveva invitato i praticanti a rivolgere i loro *shinai* verso

---

<sup>245</sup> MEYER, *Digitalisation and Embodiment of Martial Arts Training*, cit., p. 2.

<sup>246</sup> Ivi, p. 5.

lo schermo, in modo da porsi in *kamae* di fronte a lui, e colpire appena mostrava un'apertura nella sua guardia, “come se fossimo in *jigeiko*”<sup>247</sup>. L'idea era proporre una forma di pratica basata sui riflessi, che richiedesse l'attenzione dei partecipanti in maniera più intensa rispetto ai *suburi*, che dopo mesi di ripetizioni rischiavano ormai di essere divenuti un esercizio meccanico, eseguito senza “spirito”. Nonostante l'esperimento sia stato apprezzato dai praticanti, esso è anche uno dei pochi di questo genere che mi sia stato riportato. E anche questo mi è stato presentato come un'idea audace ma azzardata, considerato il rischio di colpire lo schermo al minimo errore. Altri esperimenti in questo senso hanno comunque di certo avuto luogo:

Terminato, e abbiamo fatto alcuni altri incontri, con insegnanti di altri *dōjō* italiani, in forma privata, e anche lì ci sono stati degli spunti interessanti. Pratica psicomotoria, colori, simboli, prove di riflessi... Cioè, la gente s'è proprio inventata un altro... s'è dovuto studiare, ecco, che è interessante dal punto di vista dell'insegnamento, si son dovuti studiare altri, canonici altri approcci, per fare un tipo di allenamento che prevedeva l'utilizzo esclusivo di una webcam.

(Tomaso, 29/4/2022, Milano)

#### 4.2.5. L'etichetta

Un fatto che emerge dalle testimonianze e dalle registrazioni degli incontri online è una minore attenzione all'etichetta, il *reihō*. Non tutti i praticanti indossavano l'*hakama*, il saluto iniziale veniva saltato<sup>248</sup>, anche se l'allenamento si concludevano ugualmente col *mokusō*, e vi era in generale un'atmosfera più rilassata rispetto a quella di un allenamento dal vivo. Certo, molte differenze sono da attribuire alla mancanza del *dōjō*: una gran parte delle regole del *reihō* riguardano l'approccio allo spazio di pratica, dalla disposizione in ordine di grado al saluto all'ingresso e all'uscita e altre. Nonostante l'impegno dei praticanti potesse essere intenso, essi si trovavano comunque nelle loro case, o in ambienti tra i più svariati, e questo influenzava in parte il loro comportamento. L'approccio alla pratica, si può osservare, variava da persona a

---

<sup>247</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

<sup>248</sup> Si potrebbe ribattere che, generalmente, i *suburi* vengono svolti *prima* del saluto iniziale, come una forma di riscaldamento che precede la pratica vera e propria. Nel caso del Let's Suburi, comunque, i maestri generalmente facevano seguire alla loro presentazione alcune parole introduttive o indicazioni per i praticanti, e passavano poi direttamente agli esercizi.

persona. Alcuni attendevano indicazioni tra un esercizio e l'altro in piedi, come se il maestro fosse di fronte a loro, altri appaiono più distesi. Nonostante ciò, il clima degli incontri è sempre rimasto estremamente ordinato: nessun microfono acceso durante le istruzioni del maestro, i praticanti erano comunque attenti e in ascolto di fronte allo schermo, e gli esercizi venivano eseguiti al meglio delle possibilità di ciascuno seguendo le indicazioni ricevute.

Viene spesso evidenziato come il *reihō* sia una componente vitale del *kendō*. Esso fa parte degli insegnamenti morali della disciplina, e del suo ruolo di formazione della persona in quanto membro utile e rispettoso della società<sup>249</sup>. Il *reihō* fa parte dell'*habitus* del *kendō*, ed è volto ad insegnare al praticante l'autocontrollo e la precisione in ogni momento, durante e al di fuori della pratica, al fine di raggiungere l'armonia tra corpo, mente e ambiente esterno. Queste norme contribuiscono anche a costruire, insieme al vestiario dei praticanti, ai termini e comandi utilizzati in giapponese, una ritualità del *kendō*<sup>250</sup>. La narrazione sottesa di quest'arte marziale, che impregna ogni attività del *keiko*, è l'imminenza della morte. I praticanti sono *samurai*, e il loro confronto è sempre uno scontro con in palio la vita e la morte. Lo scontro tra i *kendoka* avviene in uno spazio che è ritualizzato e teatralizzato, nel quale la finzione della morte viene resa reale per i partecipanti, e allo stesso tempo la violenza reale dei colpi viene eufemizzata e attenuata. La ritualità della situazione permette di teatralizzare la violenza, attribuendole un valore estetico, e allo stesso tempo crea una condizione nella quale la finzione della lotta possa trasformarsi in relazione, senza che i partecipanti possano "distruggersi" veramente<sup>251</sup>.

Per quanto non vi sia stato un completo abbandono dell'etichetta durante gli incontri online, l'allentamento delle norme segnala, secondo l'opinione di chi scrive, una difficoltà da parte dei praticanti nel considerare questi momenti al pari di un allenamento dal vivo. La ritualità di cui si è parlato si esprime generalmente nello spazio del *dōjō*, che assume, in virtù delle attenzioni rituali ricevute, una valenza particolare per i praticanti. Ciò non implica che praticare in luoghi diversi porti automaticamente alla perdita di questi aspetti, ma la situazione pandemica e le altre limitazioni alla pratica che essa imponeva hanno certamente reso ai praticanti più complesso entrare nella stessa disposizione mentale con la quale affrontano gli allenamenti nel *dōjō*.

---

<sup>249</sup> Sarra, *Kendō*, p.14.

<sup>250</sup> Claude RIVIÈRE, *Riti profani*, trad. it. Giulio GIANTURCO, Roma, Armando Editore, 2006 (ed. orig. *Les rites profanes*, Parigi, Presses Universitaires de France, 1995), pp. 145-146.

<sup>251</sup> *Ibidem*.

### 4.3. Il futuro del *kendō* online

Avendo passato in rassegna le motivazioni che hanno mosso i membri del Lambrate a organizzare le loro lezioni online e gli incontri Let's Suburi, e i risultati ottenuti da tali iniziative, possiamo infine a valutare quale possa essere il futuro del *kendō* online. Voglio premettere in primo luogo che, prima della pandemia, la presenza di questa disciplina in rete era limitata principalmente a documenti, video e siti dedicati alla vendita dell'attrezzatura, piuttosto difficile da recuperare in Occidente se non comprando all'estero. Quasi nessuno dei *kendoka* coi quali sono entrato in contatto ha mai sentito parlare di corsi di *kendō* online, benché fosse già possibile trovare alcuni video che ne illustrano le basi. Le lezioni, in diretta o registrate, e i seminari online sono emersi quasi unicamente sotto la spinta della pandemia del COVID 19, che ha avuto l'effetto di stimolare una rapida e improvvisa digitalizzazione in praticamente tutte le arti marziali<sup>252</sup>. Il campo del *kendō* online era quindi pressoché inesplorato fino all'inizio della pandemia, ed è emerso in risposta alle condizioni anomale del *lockdown*.

La questione del suo possibile futuro è stata posta a tutti gli intervistati del Lambrate Kendo Club, e le risposte presentano un quadro relativamente omogeneo, seppur con alcune divergenze nei particolari. In generale è stata indicata una netta preferenza per la pratica dal vivo, un sentimento che proponiamo in queste parole di Alessandro:

Allora ti dico, noi quando abbiamo ripreso a praticare dal vivo, tutti quanti, abbiamo poi smesso di utilizzare zoom. Quindi, per noi zoom è stato, diciamo, uno strumento in quel periodo critico in cui non potevamo partecipare in presenza, che ci ha permesso comunque di avere un allenamento minimo base. Secondo me, se c'è la possibilità di praticare in presenza è sempre meglio.

(Alessandro Z., 22/3/2022, Monza)

Per quanto le impressioni riguardanti il Let's Suburi e i risultati da esso ottenuti siano risultate estremamente positive, il *kendō* online è stato percepito dai membri del Lambrate principalmente come “una soluzione estrema a una situazione estrema”<sup>253</sup>, uno strumento emerso durante una crisi talmente inattesa che la comunità non possedeva, inizialmente, i mezzi per affrontarla. Di per sé, sia le lezioni che gli eventi online non sono stati concepiti come una

---

<sup>252</sup> MEYER, *Digitalisation and Embodiment of Martial Arts Training*, cit., p. 2.

<sup>253</sup> Intervista a Gianluca, 28/4/2022, Milano.

soluzione al problema della pandemia, ma come compromessi, rimedi temporanei volti ad alleviarne le sue conseguenze più catastrofiche e traghettare il gruppo fino al ritorno della normalità. E da questo punto di vista, le iniziative sono state un successo, ma per la maggior parte, una volta ripresi gli allenamenti dal vivo, gli intervistati non hanno più partecipato a nessuna iniziativa online, né considerano probabile che ne vengano organizzate altre in futuro. Per quanto utili a promuovere la socialità del gruppo, le limitazioni che la pratica a distanza imponeva si sono rivelate troppo pesanti, al punto che i *suburi* online non erano sentiti come “vero *kendō*”, ma soltanto come esercizi necessari a mantenere unito il gruppo e allenata l’abilità tecnica, in attesa di tornare a esercitare la vera disciplina in palestra<sup>254</sup>. La mancanza di un compagno di pratica è stato l’ostacolo più grande presentato dalla pandemia, e si è rivelato in definitiva insuperabile nonostante gli strumenti digitali. In assenza di una reale interazione diretta tra *kendoka*, di un rapporto dialettico nel quale fosse possibile sia l’espressione che l’“impressione” della disciplina, i membri del *dōjō* non hanno avuto l’impressione di star facendo *kendō*, non veramente. La pratica dei *suburi* era di fatto l’unica possibile, ma era comunque incompleta e insoddisfacente.

Le lezioni a distanza hanno offerto probabilmente una maggiore libertà di azione ad altre arti marziali, le cui finalità e prassi differiscono da quella del *kendō*. L’articolo citato in precedenza riguardo l’insegnamento online dell’*aikidō*<sup>255</sup> sembra indicare che i risultati ottenuti in quel caso sono stati positivi, e i maestri sono riusciti a organizzare le lezioni in modo che i praticanti imparassero qualcosa di nuovo a ogni nuovo incontro, contribuendo al loro senso di realizzazione personale e di crescita. Questa dimensione non emerge dall’esperienza del Lambrate, soprattutto per quanto riguarda gli incontri online del *dōjō*. Il senso di crescita, se percepito, veniva più che altro dall’impegno personale a perfezionare le conoscenze e capacità già possedute, ma difficilmente gli insegnanti avevano molto da aggiungere, visto il limitato repertorio di *suburi* a disposizione. Va evidenziata un’altra differenza fondamentale tra i due casi: a differenza del *kendō*, l’*aikidō* si presenta come una disciplina di auto-difesa che punta in primo luogo alla *de-escalation* del conflitto<sup>256</sup>.

Physical skills, for example, such as getting out of the way of an attack by stepping back, and staying calm, being grounded, or showing a non-aggressive attitude can be exercised

---

<sup>254</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, Milano.

<sup>255</sup> VASILIKI, LOOS, *Maintaining Close Contact from a Distance*, cit.

<sup>256</sup> Ivi, p.42.

by individuals in remote, digital lessons. (...) Overall, we found that learning physical self-defense techniques to face violence in a real world can be assisted by intensive online training, because a large part of learning has to do with mastering how to move one's own body before s/he applies a technique to another person<sup>257</sup>.

L'obiettivo del *kendō* tuttavia non è l'autodifesa, ma il miglioramento di sé attraverso lo studio della spada, e tale studio avviene principalmente attraverso il confronto fisico e diretto con un altro praticante. La limitata selezione di tecniche e la natura ripetitiva degli allenamenti non aiuta, eliminando una delle fonti di entusiasmo sulle quali gruppo di l'*aikidō* ha potuto contare per mantenere alto il morale. Nonostante il maggiore successo, comunque, anche nel caso descritto dall'articolo emerge l'impossibilità di sostituire completamente gli allenamenti dal vivo e le interazioni faccia a faccia. L'utilità degli allenamenti è derivata, anche qui, soprattutto dal supporto psicologico offerto dalla comunità ai singoli membri, rafforzando la solidarietà tra di essi.

Se le lezioni online non hanno potuto offrire molto ai praticanti in termini di insegnamento e senso di crescita, riscontri più positivi sono giunti invece dagli incontri Let's Suburi. L'impegno dimostrato dai maestri invitati nel proporre lezioni interessanti e ricche di spunti per la pratica, nonostante le limitazioni imposte, è stato lodevole, e l'esperienza è stata preziosa e fruttuosa per i partecipanti<sup>258</sup>. Pur risultando alcuni più leggeri di altri, questi incontri sono stati caratterizzati sempre da uno stile di insegnamento chiaro e diretto, e da spiegazioni dettagliate e attente degli esercizi per compensare in parte la natura sostanzialmente unilaterale della comunicazione<sup>259</sup>. L'aspetto che è venuto a mancare rispetto ai seminari dal vivo è stato, chiaramente, il confronto diretto coi maestri: i *kendoka* che partecipano a questi eventi sanno che il momento più prezioso della loro durata è quello in cui hanno la possibilità di incontrare l'ospite in *jigeiko*, ricevendo poi generalmente indicazioni e correzioni. La possibilità di confronto personale con il maestro, sia fisico che dialogico, è stato sacrificato nella modalità online, ma lo stesso può essere detto delle interazioni tra i partecipanti, un'altra attrattiva dei seminari nazionali e internazionali.

---

<sup>257</sup> Ivi, pp. 42-43.

<sup>258</sup> Interviste a Chiara, 24/4/2022, Milano, Alessandro S., 2/5/2022, Milano, Gianluca, 28/4/2022, Milano.

<sup>259</sup> Registrazioni degli incontri Let's Suburi, fornite dal Lambrate Kendo Club.



Vi sono state anche note positive: Chiara, che in quanto parte della nazionale ha partecipato a numerosi di questi eventi, ha notato come i costi di partecipazione, piuttosto alti in certi casi, non garantiscano sempre la qualità degli insegnamenti ricevuti<sup>260</sup>. Per quanto non presentino la stessa intensità e completezza dei seminari dal vivo, gli incontri online hanno consentito ugualmente ai partecipanti di assistere a lezioni di maestri illustri, con i quali in condizioni normali non sarebbero mai potuti venire in contatto, ed apprendere da loro insegnamenti che hanno migliorato il loro *kendō*. In una disciplina nella quale il praticante è invitato a incontrare quanti più approcci possibile, e a confrontarsi con i migliori *kendoka* per migliorare il proprio *kendō*, le opportunità offerte dalle tecnologie di comunicazione digitale non sono da ignorare. E questa sfida è stata raccolta da alcuni maestri e *dōjō* di eccellenza, di cui si è trattato più su, e che si sono lanciati nell'esplorazione di questi mezzi.

Nonostante tutto, l'idea di ulteriori incontri internazionali online resta per ora soltanto un'ipotesi lontana. L'organizzazione di seminari online richiede comunque un impegno notevole, e in molti preferirebbero, se possibile, utilizzare queste risorse per organizzare eventi dal vivo:

Soprattutto perché, immagino che l'evento virtuale si potrebbe organizzare per vedere persone che sono lontane nello spazio, no? Quindi magari chiami... qualcuno che sta in Australia, che ci è capitato, qualcuno che sta in Giappone, qualcuno che sta in Inghilterra... Però poi quello che penso io è: queste persone, avrebbero comunque la possibilità nel loro *dōjō* di fare seminari e praticare in presenza. Quindi, probabilmente preferirebbero fare quello questi maestri piuttosto che organizzare un evento su zoom.

(Alessandro Z., 22/3/2022, Monza)

Quella del Let's Suburi è stata comunque la modalità di pratica online che ha lasciato maggiormente il segno sui membri del *dōjō*, e quella che presenta le maggiori possibilità di ricomparire, almeno in una qualche forma, in futuro. Le esatte modalità con cui ciò potrebbe avvenire, tuttavia, non sono chiare, e dal momento stesso in cui è stato possibile rientrare in palestra, e sono ripresi i seminari e tornei organizzati dalle federazioni nazionali e internazionali, la pratica sembra tornata completamente in presenza.

---

<sup>260</sup> Intervista a Chiara, 24/4/2022, Milano.

Un altro aspetto, emerso dall'articolo di Vasiliki e Loos, in cui la pratica del *kendō* online si è dimostrata carente rispetto a quella in presenza, è l'aspetto motivazionale. Come affermato nel capitolo precedente, una delle ragioni che hanno portato all'organizzazione degli incontri Let's Suburi era il bisogno di mantenere alto il morale, vista la natura ripetitiva e scarsamente soddisfacente degli allenamenti settimanali<sup>261</sup>. Prendo qui spunto da un articolo di Meyer e Bittmann<sup>262</sup> nel quale si indagano le principali motivazioni che spingono alla pratica delle arti marziali, per evidenziare come la mancanza di soddisfazione percepita dai praticanti durante le lezioni in rete possa derivare in parte dalle difficoltà di questo mezzo a rispondere adeguatamente ai loro bisogni<sup>263</sup>. Possono essere individuate diverse categorie motivazionali che contribuiscono a spingere un individuo a perseguire le arti marziali: si può trattare di motivazioni di carattere sociale (legate a prestigio, orgoglio o auto-affermazione) o spirituale, o fisico, o emotivo, oppure possono dipendere da preferenze personali<sup>264</sup>. Prendiamo ad esempio la categoria emotiva: essa contiene motivazioni quali la gioia provata durante l'esecuzione di mosse, il "brivido" (*thrill*) dello scontro, l'esperienza del *flow*<sup>265</sup>, e il piacere estetico di osservare o eseguire movimenti corretti nella disciplina<sup>266</sup>. È probabile che sia possibile per un praticante in cerca di gioia o di piacere estetico raggiungere i suoi obiettivi anche lavorando da solo di fronte a uno schermo, se ha a disposizione un corso online organizzato in maniera curata. Lo stesso non può essere detto per coloro che sono alla ricerca delle sensazioni provocate dal confronto fisico con un avversario, durante il quale la vittoria e la sconfitta dipendono da decisioni istantanee. Il superamento dell'ansia provocata da questa incertezza può essere anch'essa un'emozione forte, legata non necessariamente al superamento dell'avversario, quanto dei propri limiti. Il "brivido dello scontro" è presente tanto nel *kendō* quanto nel karate, ed è un elemento che può motivare fortemente un praticante. Un altro

---

<sup>261</sup> Intervista a Cecile, 5/8/2022, Milano.

<sup>262</sup> Martin MEYER, Heiko BITTMANN, "Why do People Train Martial Arts? Participation Motives of German and Japanese Karateka", *Societies*, vol. 8 n. 4, 2018, pp. 1-19.

<sup>263</sup> La ricerca riguarda il caso specifico del *karate*, confrontando le motivazioni prevalenti presso i praticanti tedeschi e giapponesi. Nonostante la distanza tra il *kendō* e questa disciplina, trovo che sia possibile trarre quantomeno alcune indicazioni dalla ricerca, trattandosi di ambienti relativamente simili. Saranno considerate soprattutto, in ogni caso, le categorie motivazionali individuate dall'articolo, senza trattare i dati quantitativi da esso discussi in quanto non inerenti al campo di ricerca di questo elaborato.

<sup>264</sup> MEYER, BITTMANN, *Why do People Train Martial Arts?*, cit., p.11.

<sup>265</sup> Il *flow*, o "esperienza ottimale" è "uno stato in cui la persona si trova completamente assorta in un'attività per il suo proprio piacere e diletto, durante il quale il tempo vola e le azioni, i pensieri e i movimenti si succedono uno dopo l'altro, senza sosta". Si tratta di un concetto identificato dallo psicologo Csikszentmihalyi, che potrebbe essere paragonato alla trance agonistica. Per approfondimenti, Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York, Harper and Row, 1990.

<sup>266</sup> MEYER, BITTMANN, *Why do People Train Martial Arts?*, cit., p. 15.

obiettivo presentato dall'articolo è la ricerca di catarsi, che può avvenire attraverso intensa attività fisica, ma che per alcuni necessita, di nuovo, del confronto fisico con un avversario<sup>267</sup>.

Gli strumenti digitali utilizzati dal Lambrate non sono tuttavia gli unici disponibili, né gli unici per i quali si può immaginare un futuro utilizzo nel campo delle arti marziali. In un suo articolo Meyer affronta l'argomento, guardando ai vantaggi e alle possibilità che tecnologie quali videogiochi, VR (*virtual reality*) e corsi online possono avere in queste discipline<sup>268</sup>. L'autore si sofferma in particolare sull'importanza dell'*embodiment* nelle arti marziali, e si interroga sulla possibilità che la perdita di un "corpo sociale" (ossia della possibilità di contatto fisico durante la pratica)<sup>269</sup> e del *feedback* che esso forniva possa essere compensata dall'applicazione di questi nuovi strumenti. Laddove in precedenza videogiochi o programmi di simulazione di combattimento coinvolgevano unicamente l'azione delle dita sui comandi, oggi possono richiedere l'utilizzo dell'intero corpo, rendendo possibile, in una certa misura, l'acquisizione dei movimenti simulati. Le azioni intraprese dall'utente possono essere riprodotte dall'avatar virtuale con sempre maggiore precisione. Vi sono chiaramente dei limiti: se la mente può accettare la situazione virtuale proposta attraverso visori e cuffie con una certa facilità, lo stesso non si può dire del corpo, che più difficilmente si lascia ingannare dagli stimoli artificiali. Le informazioni contrastanti tra i due portano spesso l'utente a sperimentare un forte senso di nausea<sup>270</sup>. Le maggiori mancanze di questa tecnologia emergono, tuttavia, dalla limitatezza degli stimoli sensoriali che gli strumenti attuali sono in grado di riprodurre. È possibile provare un movimento anche allenandosi da soli, anche se osservare l'avatar virtuale eseguirlo può aiutare, ma manca ugualmente la possibilità di subire i colpi o le prese, di avvertire dolore, o altre sensazioni tattili che, come detto, sono parte integrante dell'esperienza delle arti marziali per chi pratica dal vivo. È stato proposto che questo problema non sia invalicabile, in quanto dolore, senso di vulnerabilità e mortalità, incorporate dal praticante nel corso della sua esistenza, vengono da lui stesso portate nel mondo virtuale e proiettate sull'avatar, benché questo non possa morire o essere ferito. Tali fattori sono ciò che rende realistica una realtà virtuale e permette il processo stesso di immedesimazione<sup>271</sup>. Questo processo si intreccia in maniera particolare con le arti marziali, in quanto esse stesse basano una

---

<sup>267</sup> Ivi, p. 14.

<sup>268</sup> MEYER, *Digitalisation and Embodiment of Martial Arts Training*, cit.

<sup>269</sup> Ivi, p.7.

<sup>270</sup> Ivi, p. 15.

<sup>271</sup> Ivi, p. 16.

parte considerevole della loro filosofia e del loro insegnamento sulla finzione, condivisa e ritualizzata, dell'onnipresente minaccia della morte. Essa è il risultato di ogni *ippon* e di ogni tecnica, nel *kendō* e in altre arti marziali che si rifanno ai precetti della disciplina *zen*. Il *budō* digitale rende possibile mantenere, ed eventualmente anche rafforzare, questo approccio alla pratica attraverso la mortalità dell'avatar<sup>272</sup>.

Esiste dunque la possibilità che tecnologie VR possano offrire in futuro un valido ausilio nell'ambito delle arti marziali, per quanto l'*embodiment* che il praticante può ricevere da esse è diverso, e per certi versi meno completo di quello sperimentato nella pratica dal vivo. Al momento, nel migliore dei casi esercitarsi con questi strumenti può essere considerato alla stregua di *kata* interattivi, utili per l'apprendimento dei movimenti, dal momento che forniscono la possibilità di visualizzare in terza persona le proprie azioni attraverso l'avatar, ma prive della dimensione interattiva della disciplina, che nel caso del *kendō* è eminentemente una *bodysocial experience*<sup>273</sup>.

Considerando anche le altre forme di pratica digitale, dalle lezioni sincrone online a quelle registrate, ai seminari, la conclusione è che, al momento, questi strumenti possono trovare un loro spazio come supporti e integrazioni all'insegnamento del *kendō*, ma non sono in grado di offrire da soli un'esperienza comparabile a quella della pratica dal vivo. L'imposizione di utilizzare unicamente queste modalità di pratica durante il periodo pandemico ha reso chiaro che si tratta di strumenti subottimali, incapaci di fornire ai *kendoka* l'esperienza sensoriale, spirituale e sociale alla quale erano abituati. L'ambiente del *dōjō*, i rumori e odori che lo caratterizzano, le interazioni tra i suoi membri, tutti questi elementi sono andati perduti durante il *lockdown*, e gli strumenti digitali hanno potuto fare ben poco per restituirli. L'esperienza che potevano proporre era estremamente differente da quella comunemente sperimentata dai praticanti, e ha comportato radicali cambiamenti a livello motivazionale, con come conseguenza un crescente senso di affaticamento, pesantezza e scoraggiamento da parte dei membri<sup>274</sup>.

---

<sup>272</sup> Ivi, p. 18.

<sup>273</sup> Ivi, p. 6.

<sup>274</sup> Ivi, p. 20, e intervista a Tomaso, 29/4/2022, Milano.

## **Conclusioni**

L'intenzione di questo elaborato era quella di presentare l'esperienza del Lambrate Kendo Club durante il periodo del *lockdown*, e di utilizzare questi avvenimenti come punto di partenza per riflettere su alcuni aspetti della pratica del *kendō*. Una particolare attenzione è stata riservata all'importanza che le relazioni interpersonali assumono in questa disciplina, sia durante il *keiko*, sia al di fuori di esso, ad esempio nella gestione del *dōjō*. Si tratta di una dimensione di rilievo del *kendō*, una parte integrante del suo metodo di formazione, ma che rimane generalmente implicita, e raramente viene menzionata nel dettaglio nei manuali e negli

studi di quest'arte marziale. In questi scritti l'enfasi tende a ricadere, come abbiamo visto, sul valore di quest'arte marziale in quanto Via di crescita spirituale, caratteriale e fisica. Il *kendō* si presenta, e a volte può essere descritto dagli stessi praticanti, come un percorso individuale: nella foga di uno *shiai*, il praticante può contare solo su sé stesso, le proprie risorse e la propria abilità per trionfare. Allo stesso tempo, tuttavia, tale percorso è reso possibile soltanto grazie alla presenza e collaborazione costruttiva di altri *kendoka*. I membri del *dōjō* contribuiscono alla creazione di un ambiente nel quale è loro possibile innalzarsi a vicenda, attraverso il confronto e il sostegno reciproco. In questo modo, la crescita del singolo porta sempre beneficio alla pratica di molti, e il gruppo migliora gradualmente nel suo insieme.

Queste considerazioni, che possono essere date per scontate, o passare inosservate in condizioni normali, sono state messe in luce dal *lockdown* e dall'improvvisa perdita di questo ambiente, che ha pesato, credo, più della perdita dello spazio fisico di allenamento. Le mie domande sull'importanza del gruppo e della cooperazione ai fini della pratica hanno generato non pochi sguardi confusi a causa dell'apparentemente ovvietà della risposta, a cui faceva sempre seguito, tuttavia, un momento di esitazione, poiché tale risposta era raramente stata soggetto di una particolare riflessione o elaborazione. Un *kendoka* sa per esperienza che il *kendō* si pratica in due, è così che gli è stato insegnato, ed è questo che ha sperimentato da quando ha messo piede in *dōjō*. La pratica individuale è sempre stata per lui un'attività secondaria, utile a mantenersi in esercizio e raffinare i propri movimenti, ma mai centrale. Proprio l'ovvietà dell'importanza della relazione nel *keiko* ha spinto molti, credo, a non farvi caso, concentrandosi piuttosto sullo studio di numerosi altri aspetti della pratica, considerati più complessi, o anche esotici. La pandemia e le sue tragiche conseguenze hanno portato questo elemento, generalmente relegato sullo sfondo, a riemergere in maniera evidente: costretti alla pratica individuale, i membri del Lambrate hanno scelto di preservare almeno le dinamiche del gruppo e i legami tra di loro, per quanto possibile considerando le limitazioni degli strumenti a loro disposizione.

Va evidenziato che il *kendō*, così come altre forme del *budō*, è una disciplina con una base teorica ampia, complessa e a volte difficile da definire in maniera univoca. Soprattutto ai livelli più alti della pratica, la comprensione del *kendō* risente in occidente di una visione orientalistica delle arti marziali e della cultura nipponica in generale, che tende a considerare

queste conoscenze come nebulose, misteriose e accessibili ai soli praticanti giapponesi<sup>275</sup>. Quanto presentato in questo elaborato non voleva essere un'analisi omnicomprensiva della disciplina, quanto una riflessione focalizzata sugli argomenti sopra trattati. D'altra parte, la contestualizzazione del discorso ha reso necessario esplorare diversi aspetti del *kendō*, tra cui per primi gli obiettivi della pratica, identificati nel miglioramento fisico, mentale e morale del praticante. È per illustrare questo punto che abbiamo ripercorso la storia dell'arte della spada in Giappone, per mostrare come gli insegnamenti del *kenjutsu*, un tempo di natura pratica, si siano evoluti fino a formare la base di una disciplina dagli scopi primariamente antropoietici<sup>276</sup>, in risposta a nuove condizioni storiche che vedevano i *samurai* come modelli di moralità, prima che come classe guerriera. Abbiamo visto come questi obiettivi, temporaneamente modificati durante il periodo del fascismo giapponese, sono riemersi nel Secondo dopoguerra, essendo stati definiti e diffusi dall'AJKF. Per meglio sostenere l'importanza dell'aspetto relazionale nel *kendō*, abbiamo inoltre toccato la questione riguardante l'*habitus* del *kendō*, argomentando che la sua assimilazione rappresenta l'obiettivo ultimo della disciplina. In esso sono inclusi infatti i principi che il *kendoka* deve assimilare, non ultimo quello della propria mortalità. Ma tale *habitus* richiede un *habitat*, un gruppo sociale del quale sia prodotto e produttore, in questo caso il *dōjō*, del quale si è parlato in maniera estesa. Inoltre, sono stati illustrati diversi aspetti tecnici della pratica del *kendō*, con riferimento a concetti chiave quali *ki ken tai ichi*, *mushin*, *zanshin* e altri ancora, che, credo, trovano la loro applicazione più chiara nel contesto del combattimento tra *kendoka*, in una relazione nella quale ciascuno dei partecipanti cerca di leggere e piegare il proprio avversario.

Dalle testimonianze emerge inoltre il fatto che la necessità di proporre attivamente soluzioni e vie alternative alla pratica, nella forma delle lezioni online prima e degli incontri Let's Suburi dopo, sia nata anche da una mancanza di supporto e di iniziativa da parte della CIK, la Confederazione Italiana Kendo<sup>277</sup>. Durante i primi mesi di pandemia, la confederazione è rimasta sostanzialmente silente, lasciando i vari *dōjō* ad elaborare da sé risposte alla situazione. Le prime linee guida, riguardanti la ripresa delle attività dal vivo, si collocano a fine maggio, e maggiori segnali di attività, con la pubblicazione di aggiornamenti sulla situazione pandemica

---

<sup>275</sup> BENNETT, *Kendō*, cit., p.219.

<sup>276</sup> ROFFREDI, *To mold the mind and the body*, cit.

<sup>277</sup> Interviste a Chiara, 24/4/2022, Milano, Gianluca, 28/4/2022, Milano,

e la ricerca di accordi con il CSEN si intensificano nell'ottobre 2020<sup>278</sup>. È probabile che l'improvviso inasprimento delle norme COVID abbia lasciato i responsabili in una situazione complessa e senza margini di manovra nel caos generale, ma per molti gruppi l'assenza di supporto e di indicazioni ha significato un blocco completo delle attività, che è durato fino al ritorno in palestra. Le iniziative dei singoli *dōjō* come il Lambrate hanno provveduto a colmare il vuoto di quei momenti, proponendo vie alternative alla pratica, e attività per mantenere vivo il loro gruppo e la comunità del *kendō* in generale. Gli eventi online hanno permesso di mantenere i contatti tra i vari *dōjō* amici, mentre la confederazione lavorava verso la ripresa delle attività, dei tornei e dei seminari federali dal vivo in sicurezza.

Per quanto riguarda i risultati ottenuti dalla pratica online, essi sono da considerarsi soddisfacenti in base agli obiettivi iniziali: hanno contribuito a mantenere unito il Lambrate Kendo Club e allenati i suoi praticanti. In linea di massima, tuttavia, la predizione espressa nell'articolo del *Nippon Kendo Magazine*<sup>279</sup> non sembra essersi avverata: salvo le modifiche al regolamento per gli incontri agonistici riguardanti l'utilizzo dello *tsubazeriai*, la pratica del *kendō* sembra essere ripresa senza sconvolgimenti o modifiche. La necessità di apportare cambiamenti sostanziali e duraturi alla pratica, percepita con estrema chiarezza durante il periodo della pandemia, è stata accantonata non appena si è delineata la possibilità di una ripresa delle attività dal vivo. Lo stesso discorso, d'altra parte, può essere applicato a diversi altri ambienti della nostra società nel suo insieme. L'idea che le conseguenze del COVID sulla struttura sociale sarebbero state di lungo periodo, che il *lockdown* avrebbe spinto a trasformazioni radicali e durature del nostro modo di vivere, era particolarmente diffusa nel 2020 e nel 2021<sup>280</sup>. Dal lavoro a distanza, alle conseguenze sull'ambiente del minor traffico, ci si aspettava un cambiamento netto e profondo nel nostro modo di relazionarsi, spostarsi, studiare, svagarsi. In alcuni casi, si arrivava anche ad immaginare un completo cambio di direzione della società, magari in direzione di una maggiore coscienza ecologica<sup>281</sup>. Quello a cui abbiamo assistito, tuttavia, non è necessariamente in linea con queste previsioni. Certo, le norme anti-COVID sono state finora allentate, ma non abolite, e determinati aspetti, quali il lavoro a distanza o l'invito all'utilizzo di mascherine nei luoghi affollati, mantengono anche

---

<sup>278</sup> <http://www.kendo-cik.it/Italiano/COVID-19.htm>, accesso il 27/9/2022.

<sup>279</sup> ABE, *Stato attuale e futuro dell'Europa*, cit.

<sup>280</sup>, "Percezioni e aspettative al tempo del coronavirus: un'indagine qualitativa", in (a cura di) Sveva AVVEDUTO, *Il Mondo Nuovo: la ricerca nell'anno della pandemia*, Cnr. Edizioni, Roma, 2021, pp.21-22.

<sup>281</sup> *Ibidem*.



oggi una certa rilevanza, e ancora non sono state determinate con precisione le conseguenze di lungo periodo della pandemia sulla salute mentale e fisica della popolazione. Tuttavia, più e più volte si è resa evidente, nei momenti di rallentamento dei contagi tra un'ondata virale e l'altra, la volontà di buona parte della popolazione di lasciarsi alle spalle l'esperienza pandemica e tornare alla normalità, di dimenticare il periodo di reclusione e le limitazioni imposte, la crisi inaspettata di un sistema sociale dalle difese più vulnerabili di quanto ci si aspettasse, per riprendere a vivere come si faceva in precedenza, spostando l'attenzione verso nuove minacce percepite, come la guerra in Ucraina o l'instabile situazione economica<sup>282</sup>.

Allo stesso modo, la spinta all'innovazione e alla rivalutazione della pratica del *kendō* sembra essersi esaurita in gran parte con l'allentarsi della situazione pandemica. Il tanto agognato ritorno alla pratica dal vivo ha reso obsoleta la riflessione sugli strumenti online, anche se essa è stata comunque portata avanti per diversi mesi da diversi *dōjō* e organizzazioni<sup>283</sup>. Per la maggior parte, l'interesse dei praticanti e delle federazioni è quello di chiudere lo strano capitolo che sono stati gli ultimi due anni, tornando alla normalità della pratica, dei tornei e dei seminari.

La pandemia ha, d'altra parte, rivelato una fragilità del *kendō*, in quanto disciplina di contatto al chiuso. Così come viene insegnata attualmente, la disciplina presenta una scarsa flessibilità, e richiede, per il suo esercizio, condizioni specifiche: un ambiente adeguato, accesso ad attrezzatura difficilmente reperibile e costosa, e la presenza di almeno un compagno. La pratica all'aperto, pur proposta in circostanze particolari, è estremamente rara, e quella individuale, come abbiamo visto in precedenza, può contare su una selezione estremamente limitata di esercizi e forme di allenamento. Sfortunatamente, queste necessità derivano dalla forma stessa in cui il *kendō* viene insegnato oggi. Si tratta di una questione che riguarda i principi profondi della disciplina, e il modo in cui essi vengono trasmessi al *kendoka*. L'acquisizione dell'*habitus* del *kendō*, che, abbiamo sostenuto, rappresenta il fine ultimo della pratica, avviene sia attraverso la ricerca della perfezione estetica del movimento, attraverso l'imitazione e la ripetizione; sia attraverso l'apprendimento di concetti e sensazioni sperimentate durante il confronto mentale del *jigeiko* o dello *shiai*, che richiedono

---

<sup>282</sup> <https://www.avvenire.it/opinioni/pagine/guai-a-dimenticare-morti-e-sacrifici-non-abbassiamo-la-guardia-col-covid>, accesso il 27/9/2022.

<sup>283</sup> Un esempio è stato offerto dal Rivonia Kendo Club, che ha continuato a mantenere una notevole presenza online anche dopo il ritorno in palestra, sul sito <https://www.rkcddojo.com/blog> (accesso il 27/9/2022).

l'applicazione dello spirito e del *ki* del *kendoka*; sia attraverso le interazioni che avvengono al di fuori del *keiko*, con la presa di responsabilità al fine del mantenimento del *dōjō*, e i rapporti di supporto reciproco tra i suoi membri, a volte, ma non necessariamente, basati sulla gerarchia tra *senpai* e *kōhai*. La scelta, obbligata, di affidarsi a strumenti di comunicazione digitale ha reso impossibile questo processo di incorporazione dell'*habitus*. Perché i *kendoka* potessero continuare sul loro percorso di crescita in questa nuova situazione, si sarebbe resa necessaria una riscrittura dell'intero processo "didattico" del *kendō*, un'impresa che, per la sua immensità e anche a causa della durata relativamente breve della crisi, non ha avuto luogo. Ci sono stati, come abbiamo visto nel quarto capitolo, dei tentativi, degli esperimenti volti a ricreare la relazione tra combattenti anche attraverso lo schermo del computer<sup>284</sup>, ma in generale l'approccio di buona parte dei maestri e dei gruppi è stato quello di concentrare la propria attenzione sullo sviluppo e la pratica dei *suburi*, pur consapevoli della limitatezza di questa forma di esercizio, per traghettare i praticanti fino al momento del rientro.

Questa nota non va letta come una critica verso i praticanti o gli organizzatori degli eventi: la prospettiva di ristrutturare parzialmente la metodologia del *kendō* in risposta alla pandemia deve essere sembrata, giustamente, uno sforzo immane, che peraltro rischiava di compromettere la pratica stessa dopo la pandemia. In definitiva, la strada seguita si è rivelata efficace al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati, ossia il mantenimento del gruppo fino alla fine della pandemia. Oltre a ciò, i migliori riscontri emergono dall'esperienza personale dei membri del *dōjō*. Ricerche sul periodo del *lockdown* rivelano, accanto all'accettazione della situazione, un diffuso sentimento di inquietudine, accompagnato anche da paura e tristezza<sup>285</sup>. Alcuni membri del Lambrate lamentano una sensazione di alienazione in questo periodo, di vuoto che rischiava di risucchiarli nell'inattività e nella depressione. L'attività di gruppo, per quanto online, li ha aiutati a sopportare questa situazione, dando colore e senso alle loro giornate, fornendo un'occasione di contatto umano e di allontanamento dal lavoro, unica altra presenza nelle loro vite in quel periodo.

È una cosa che ha aiutato veramente molto. Ha aiutato molto, ed è servito molto per sentire meno la difficoltà, diciamo, della prima pandemia. A livello mentale, ha fatto la differenza. Ovviamente ero a casa tutto il giorno, senza magari sentire nessuno, sentire la

---

<sup>284</sup> Capitolo 4, p. 98.

<sup>285</sup> MARCHESINI, AVVEDUTO, RUBBIA, *Percezioni e aspettative al tempo del coronavirus*, cit., p. 24.

gente solo per lavoro, ‘somma, non era proprio... Diventa un po’ alienante no? Invece così ti aiuta diciamo un po’ a uscire dall’alienazione.

(Alessandro Z., 22/3/2022, Monza)

Dal punto di vista psicologico, gli incontri hanno avuto l’effetto sperato, e per quanto riguarda gli eventi Let’s Suburi, essi hanno costituito una sfida che, pur stancante, è stata affrontata con passione e impegno da parte degli organizzatori, portando sollievo e leggerezza a centinaia di persone da ogni parte del globo, oltre ad offrire un’occasione particolare e unica di apprendimento e crescita nel *kendō*.

Parlando infine degli strumenti digitali utilizzati in queste iniziative, le interviste effettuate e la rapidità con cui sta avendo luogo la ripresa delle attività federali dal vivo mi spinge a ipotizzare che essi non troveranno, nella loro forma attuale, un largo utilizzo nell’ambito del *kendō*. Certamente, la possibilità di entrare in contatto con maestri e praticanti da altre parti del mondo senza viaggiare, o di mettere a disposizione dei membri del *dōjō* materiali digitali per aiutarli nell’esercizio individuale apre la strada a numerose applicazioni, ma la preponderante importanza della pratica dal vivo, e le energie che essa assorbe rendono improbabile un’esplorazione di queste potenzialità. Nonostante ciò, la pandemia ha costretto il mondo del *kendō* a muovere un primo passo sulla strada della digitalizzazione. È possibile che nel tempo, questi strumenti trovino un loro spazio di applicazione, pur senza richiedere una riscrittura totale della disciplina stessa. Dopo tutto, l’intero mondo delle arti marziali ha iniziato a testare e sperimentare tecnologie digitali durante il periodo pandemico, in alcuni casi con risultati soddisfacenti e anzi promettenti<sup>286</sup>. È possibile che il contatto e la contaminazione tra queste diverse discipline porti all’emergere di nuovi e più efficienti approcci alla pratica online. La risposta potrebbe arrivare forse dalle tecnologie di simulazione della realtà virtuale, come ipotizzato dal Meyer<sup>287</sup>, ma in ogni caso si tratta di prospettive che non hanno ancora preso forma nell’attuale clima del *kendō*. Oggi, i *kendoka* italiani possono nuovamente incrociare le *shinai*, e mentre Milano si prepara ad accogliere i campionati mondiali di *kendō* nel 2024<sup>288</sup>, tornano a viaggiare, scontrandosi e confrontandosi faccia a faccia, cercando in sé stessi e nei

---

<sup>286</sup> VASILIKI, LOOS, *Maintaining Close Contact from a Distance*, cit.

<sup>287</sup> MEYER, *Digitalisation and Embodiment of Martial Arts Training*, cit.

<sup>288</sup> Sito ufficiale della CIK, <https://confederazioneitalianakendo.it/allitalia-lorganizzazione-dei-campionati-del-mondo-di-kendo-del-2024/>, accesso il 27/9/2022.

loro avversari i segreti di quella disciplina allo stesso tempo esoterica e pratica della quale sono appassionati.

## Appendici

### Interviste

Nome	Alessandro Zanatta
Età	33
Data dell'intervista	22 aprile 2022
Luogo dell'intervista	Monza
Durata	1:03:31

Intervistatore: Allora... vorrei che mi raccontassi delle attività durante il periodo della pandemia: cosa si faceva, come si inseriva nella tua giornata e cose del genere...

Alessandro: Ok, allora... Noi le attività del *kendō* le abbiamo interrotte più o meno verso la terza barra quarta settimana di febbraio se non mi ricordo male, dell'anno della pandemia... in un primo periodo, ti direi, fino... alla fine di marzo più o meno, non abbiamo fatto nulla, quindi neanche effettivamente online, se non mi ricordo male. Abbiamo ricominciato a praticare appoggiandoci alla piattaforma di Zoom; quindi... L'idea se non mi ricordo male, è venuta a... Beh, è venuta da un membro del club, adesso non ricordo di preciso da quale membro. Però è venuta comunque quest' idea, effettivamente, di utilizzare Zoom e di fare delle lezioni virtuali, di una durata diciamo... abbastanza limitata nel tempo, quindi circa mezz'ora, quarantacinque minuti. Abbiamo cominciato a fare mi sembra due lezioni alla settimana, esattamente nell'orario poi di pratica che avevamo quando facevamo pratica... in presenza. Se non ricordo male iniziavamo la lezione verso le sette, sette e mezza più o meno. La lezione poi... vabbè, la teneva ovviamente Tomaso, il nostro maestro, però poi ogni tanto ha lasciato anche libertà poi effettivamente di gestire la lezione poi effettivamente a qualcuno che poi si voleva proporre. A me è capitato ad esempio di gestire due tre allenamenti. L'allenamento in realtà era abbastanza semplice, era più simile quasi diciamo a un riscaldamento, quindi pratica con lo *shinai*, da fermi e in movimento e pratica diciamo di base, quindi... una serie di esercizi, che potevano essere *men*, *kote*, *dō*, tecniche doppie, quindi *kote-men*, o altre tipologie di tecniche intervallate poi ad delle pause e a dei momenti di spiegazione... il tutto, come ti dicevo, per la durata di circa... quarantacinque minuti. Quarantacinque minuti perché inizialmente l'account che avevamo acquistato come *dōjō*- Cioè, non avevamo acquistato un account come *dōjō*, quindi utilizzavamo un account, diciamo, free. Dopo qualche lezione all'interno del *dōjō*, ci è venuta- In realtà poi è venuta in realtà a Cecile l'idea, che è la nostra segretaria- è venuta l'idea effettivamente di cominciare ad estendere queste lezioni anche ad altri *dōjō* e a persone amiche. E da qui è nato il progetto Let's Suburi, che è durato... per... mi sembra una decina di lezioni. Dieci lezioni più due lezioni extra. Nei weekend, prevalentemente, quindi o il sabato o la domenica mattina, per venire un po' incontro effettivamente alle disponibilità di orario da parte delle persone, perché poi comunque c'era chi aveva la possibilità di lavorare da casa... E niente di settimana in settimana andavamo a chiedere a vari maestri di altri *dōjō* in Italia o all'estero di partecipare a questo, diciamo, evento che avevamo organizzato, e tenere quindi una lezione aperta al maggior numero di persone possibili. Di volta in volta poi cercavamo... come dire, di alzare sempre di più il tiro, no? Mettiamola così, con il calibro poi dell'ospite che andavamo ad

invitare. Siamo arrivati ad invitare anche, mi sembra, per la decima lezione, quindi l'ultima, un ottavo dan giapponese, un maestro molto famoso... Com'era in pratica l'organizzazione dell'evento: circa un cinque sei giorni prima, una settimana prima dell'evento contattavamo il maestro di riferimento e gli chiedevamo disponibilità, e facevamo di solito, o la sera prima o due sere prima, una volta anche in mezzo alla settimana, una lezione di prova, in cui eravamo di solito il maestro, eravamo io, c'era Cecile, poi magari Lino o un'altra persona diciamo che aiutava un po' durante l'organizzazione dell'evento. Spiegavamo un po' effettivamente al maestro, un po' come avevamo strutturato le lezioni precedenti. Quindi comunque lasciavamo assoluta libertà, però magari sul timing cercavamo un po' di indirizzare effettivamente il maestro. Ci trovavamo, non so, verso le sette e mezza- otto di sera, ci sentivamo per mezz'ora, spiegavamo un attimo i dettagli che potevano essere per esempio... Allora, un pezzo che mi sono perso che poi era importante: tranne che per chi organizzava l'evento, per tutti gli altri partecipanti, l'ospite ogni settimana era a sorpresa. Quindi nessuno sapeva chi era l'ospite. Lo scoprivano, diciamo, quando l'ospite poi accendeva la webcam su Zoom. Quindi, per organizzare quest'effetto sorpresa, chiedevamo all'ospite di collegarsi circa cinque minuti prima dell'evento... Chi gestiva l'organizzazione dell'evento, quindi io, Cecile, piuttosto che Lino, entravamo assieme a lui, facevamo due chiacchiere, spiegavamo due cose, e nel mentre si accumulavano le persone, diciamo, nella sala d'attesa per poter partecipare. Quando avevamo raggiunto un numero di persone abbastanza elevato facevamo entrare tutti, chiedevamo all'ospite prima di oscurare la telecamera, quindi aveva la telecamera spenta, e poi, diciamo, creavamo questo effetto sorpresa, questo effetto "wow" in cui l'introduzione la faceva sempre Cecile, finita l'introduzione di Cecile, lei diceva "lascio la parola all'ospite di oggi", e, diciamo, giocando un po' effettivamente con Zoom, c'era questo effetto sorpresa in cui quando lui parlava appariva a tutto schermo a tutti, e quindi c'era proprio questo effetto di...

I: Sì si svelava il...

A: Sì si svelava chiaramente chi era l'ospite. E poi da lì partiva la lezione, diciamo... classica. Quindi lui decideva come dirigere la lezione... chi poi diciamo, si occupava dell'organizzazione, un po' faceva la pratica, un po', invece, cercava di settare correttamente i microfoni- Perché poi quello che chiedevamo era di stare tutti in muto, tranne effettivamente il maestro, quindi non c'erano rumori di sottofondo. Quindi si cercava di gestire quello, si cercava di gestire magari le persone che entravano in ritardo, quindi- soprattutto poi a me a Lino è capitato spesso poi magari sì di seguire la lezione però poi ogni

tanto buttare l'occhio, vedere cosa succedeva, cosa non succedeva. E l'altra cosa che poi abbiamo cominciato a fare è anche a fare degli *screenshot* poi della... di Zoom, perché poi da lì andavamo a fare vari collage, andavamo a fare post-evento dei post su Facebook e su Instagram per promuovere poi quello che era stato effettivamente il seminario, mettiamola così, virtuale che si era appena concluso. È stato un evento piuttosto, diciamo, interessante, e piuttosto di rilievo perché a un certo punto, mi sembra circa verso la metà delle dieci lezioni, abbiamo acquistato l'account premium, perché eravamo arrivati al limite massimo di persone che poteva gestire Zoom con l'account, diciamo, gratuito, che era un centinaio. Se non ricordo male, in uno dei seminari siamo arrivati poi ad avere centocinquanta ospiti, quindi un seminario che poi fosse stato fatto dal vivo sarebbe stato un seminario enorme, perché di solito un seminario con centocinquanta persone è un seminario molto grande. Siamo riusciti a fare una lezione solo per il corso diciamo giovani, quindi per... i bambini comunque, diciamo, gli *under 18*, in cui ha partecipato anche lì un maestro giapponese che è molto famoso poi per fare effettivamente seminari con i bambini, e, mi sembra, una volta l'anno poi verso l'estate fa un seminario, qua in Italia, che si chiama Seminario Giovani. Quindi siamo riusciti a chiamare lui, ha partecipato anche lui. Finita questa parentesi del Let's Suburi, abbiamo fatto qualche altro evento particolare, quindi verso Natale poi abbiamo fatto il Let's Suburi Christmas Edition, in cui abbiamo chiamato altri ospiti, qualche... diciamo qualche capitano della nazionale italiana, piuttosto che qualche settimo dan italiano, quindi poi, diciamo, abbiamo ristretto un pochino l'audience, dopo diciamo, aver chiuso il Let's suburi, e nel mentre abbiamo continuato poi con la pratica effettivamente online su Zoom, sempre con la stessa modalità. La cosa curiosa è che, in concomitanza sempre con l'evento di Zoom- l'evento di Let's Suburi che poi abbiamo lanciato come Lambrate Kendo Club, altri *dōjō* poi si sono organizzati. Quindi c'è capitato di partecipare anche ad altri seminari online organizzati da altri *dōjō*... Quindi, 'somma, è stato bello vedere anche come organizzavano altre persone effettivamente questi seminari. Il tutto è durato... ti direi fino all'estate più o meno, la parte di Let's Suburi. Poi c'è stata la pausa estiva, in cui abbiamo smesso anche con la parte di incontri- di lezioni online- Tanto anche di solito anche con la parte diciamo in presenza, durante l'estate l'abbiamo bloccata, e poi abbiamo ripreso, se non ricordo male, verso ottobre, perché lì poi c'è stato di nuovo il lockdown; quindi, di nuovo non si poteva praticare in presenza...

I: Ah! Quindi non siete riusciti a praticare in presenza, tra ...



A: Sì sì, quasi un intero anno effettivamente...senza praticare in presenza. Perché poi al ritorno della... diciamo dalla pausa estiva a settembre, c'era stato uno spiraglio in cui sembrava che si potesse effettivamente tornare a praticare in presenza. Allora adesso siamo su una palestra, diciamo... attraverso un contratto con privati, all'epoca invece eravamo ancora una palestra attraverso un contratto con il comune di Milano, e quindi... un po', diciamo, per la burocrazia, un po' per i tempi, non siamo riusciti effettivamente poi ad avere... diciamo, tutta la documentazione in regola, nel... diciamo, nei limiti previsti, nei tempi, diciamo, previsti- che poi in realtà era entro fine ottobre, se non ricordo male. Quindi non siamo riusciti comunque a partire. Poi, comunque, di lì a poco avrebbero ri-bloccato tutto di nuovo, quindi c'era stato uno spiraglio, non siamo riusciti a coglierlo, ma poi comunque in realtà...

I: Vi avrebbero chiuso di nuovo.

A: Siamo riusciti a ripraticare ad aprile- poi in presenza ad aprile dell'anno successivo. Abbiamo trovato un altro spazio di pratica, che non è quello dove siamo adesso, attraverso sempre un privato. L'unico vincolo che poi avevamo effettivamente per praticare all'epoca era il fatto di essere iscritti a delle competizioni. E quindi c'erano poi delle competizioni che aveva organizzato la CIK a cui si erano iscritti un numero ristretto di competitori, quei competitori poi effettivamente avevano possibilità di allenarsi. Quindi era una riapertura ma non una riapertura totale effettivamente da quel punto di vista.

I: Quindi questo era praticamente un accordo fatto con la... con la CIK?

A: Sì, con la CIK, fondamentalmente. Quindi, la CIK organizzava poi degli eventi, a cui potevano aderire i *dōjō*. Le persone che poi erano iscritte a queste competizioni, quindi erano definiti diciamo degli agonisti, potevano effettivamente riprendere a praticare, quindi è così che un p-alcuni di noi, sono riusciti a riprendere la pratica ad aprile. La palestra che poi avevamo trovato era comunque una palestra abbastanza limitata. Siamo rimasti in quella palestra aprile, maggio, se non mi ricordo male... esatto, e poi a giugno ci siamo spostati nella palestra attuale in cui siamo adesso, e con giugno poi, previo sempre avere il certificato medico agonistico, siamo riusciti ad aprire poi la pratica a tutti i partecipanti, a tutti i praticanti del *dōjō*. E quindi li abbiamo ripreso quasi a pieno regime. Nella ripresa certo poi, c'erano comunque delle regole da mantenere, quindi... la pratica- se non ricordo male la pratica del *jigeiko*, comunque non si poteva fare; bisognava rimanere a distanza, quindi era una pratica... diciamo... individuale ma non troppo. Quindi dovevamo...

I: Cioè senza contatto delle *shinai*?

A: Sì. Nel senso, il contatto c'era, però avevamo delle coppie prestabilite; quindi, non potevamo ognuno fare con chi voleva, non c'era la rotazione avevamo delle coppie, delle terne stabilite, e quindi si praticava in quelle coppie e quelle terne per cercare di minimizzare il contatto con gli altri. Abbiamo... Non abbiamo mai usato la mascherina per la pratica con il men, solo senza men, perché al posto della mascherina siamo riusciti diciamo ad acquistare lo *shield*, quindi uno scudo diciamo di plastica, da inserire davanti al men, dentro i *mengane* così proteggeva diciamo... dal contatto. E poi basta, poi da lì gradualmente la situazione è andata, diciamo, verso la normalità, e adesso pratichiamo praticamente normalmente, quindi... anche con le nuove disposizioni che ci ha dato la CIK, da quando si inizia la pratica- quindi vale anche per il riscaldamento- non è più obbligatorio tenere la mascherina, non è più obbligatorio neanche lo *shield*, infatti quando ho partecipato alle ultime competizioni, ai campionati italiani poi, non serviva diciamo... durante la competizione, durante lo *shiai*, avere né la mascherina né lo *shield*, l'unica cosa che chiedevano giustamente era, per chi poi era sugli spalti poi indossare la mascherina. Quindi quella era l'unica cosa. Però mano a mano adesso stiamo tornando diciamo verso la normalità.

I: Quindi, con la riapertura, così... Il Let's Suburi è continuato fino alla riapertura della palestra, o a un certo punto... Perché c'è stata quella fase intermedia...

A: Sì, esatto. Se non ricordo male abbiamo finito subito prima dell'estate, dell'anno poi del primo anno della pandemia, quindi abbiamo fatto circa dieci, dodici settimane di Let's Suburi se non ricordo male. Finito quello, poi, non abbiamo più continuato. Abbiamo poi fatto verso la fine dell'anno quando di nuovo c'era stata la chiusura, che si poteva praticare solamente a distanza, abbiamo fatto un evento... simile al Let's Suburi però diciamo di portata molto più... molto più piccola in cui abbiamo raggruppato un 5-6 *dōjō* amici, e abbiamo chiamato magari a turno dei maestri e alla fine, abbiamo fatto di questo evento- adesso, mi pare che si chiamasse forse gli otto *samurai* o i sette *samurai* adesso non mi ricordo. Alla fine abbiamo fatto le ultime due lezioni, che le abbiamo ribattezzate Christmas Edition perché erano subito prima di natale. Poi mi pare che abbiamo fatto cinque o sei lezioni così, e poi effettivamente, l'anno nuovo, quando abbiamo ripreso poi a gennaio, abbiamo fatto ancora qualche lezione su Zoom però solo di *dōjō*, e poi dopo ad aprile c'è stata l'apertura, per cui in realtà abbiamo ricominciato a praticare effettivamente.

I: Ci avete messo un po' a ripartire. Immagino che le prime settimane di *lockdown* magari si aspettava di vedere un attimo...

A: Sì, cercavamo di capire cosa succedesse, cosa fare, cosa non fare, come organizzarci. Aspettavamo anche effettivamente che venisse organizzato qualcosa dalla CIK, poi in realtà la CIK non ha mai organizzato... nulla. Ha fatto forse degli eventi... però anche molto in là nel tempo. Quindi poi quando abbiamo capito che effettivamente, o ci organizzavamo noi o rischiavamo di fare un anno senza fare *kendō*, ci siamo auto-organizzati per fare in questo modo. È stato abbastanza... divertente da quel punto di vista. Eh, sì.

I: Quindi la CIK non si è mossa più di tanto su questo?

A: No, che io ricordi non tantissimo effettivamente. Non c'è stata... una grandissima mobilitazione, soprattutto all'inizio. Se non ricordo male, hanno cominciato a fare qualcosa però, più verso... non mi ricordo se vicino a settembre o comunque subito prima dell'estate. Quindi c'è stato- è passato un bel po' di tempo, no? Effettivamente prima che la CIK organizzasse qualcosa. Quindi nel mentre abbiamo dovuto un po' rimboccarci le maniche e creare qualcosa così da noi effettivamente.

I: Facevi altri sport durante la pandemia oppure era... avevi gli incontri settimanali e quindi ti bastavano quelli?

A: allora, facevo degli esercizi a casa per non rimanere fermo, però a parte quello non facevo nient'altro effettivamente di sport. Quindi quello è stato l'unico sport, o comunque sicuramente l'unico momento diciamo, l'unico sport condiviso con altre persone che ho fatto durante la pandemia. Quello è stato l'unico.

I: Era importante che fosse condiviso con altre persone? Cioè avere le altre persone sullo schermo aiutava?

A: Sì sì, aiutava molto. Aiutava perché... io lo ho- diciamo l'ho vissuto sia da persona che... diciamo, seguiva la lezione; quindi, c'era il maestro che faceva vedere l'esercizio e noi che ripetevamo, sia invece da io che tenevo l'esercizio e vedevo gli altri che poi ripetevano dopo di me, ed effettivamente, avere le persone poi da guardare, con cui interagire era importante. Perché poi è vero che, diciamo, parlava solo il maestro e tutti gli altri erano in muto, però avevamo diciamo... anche se tenevamo il microfono muto dei segnali, che poi erano per esempio non so, tipo l'ok, o le espressioni facciali per far capire se effettivamente l'esercizio

era facile, difficile, era andato bene, non era andato bene. Comunque, poi, chi seguiva la pratica vedeva anche le altre persone che c'erano dall'altra parte dello schermo virtualmente e cercava di capire se era troppo lento, troppo veloce, troppo noioso, troppo complicato, troppo facile, quindi, riusciva a adattarsi, no? Piuttosto che farlo da soli, sicuramente è stato meglio, diciamo, riuscire a farlo, comunque meglio riuscire a farlo con qualcuno.

I: Quindi praticando a casa, secondo te, a parte lo spazio, che ovviamente immagino che sia completamente diverso... Ti dà un'impressione diversa praticare nel *dōjō* rispetto a praticare a casa? Cioè, ti comporti in modo diverso nel *dōjō* rispetto a quando pratici a casa, o quando pratici a casa magari diventa un attimino il *dōjō* quello?

A: Allora... Secondo me all'inizio, la pratica era un po' diversa. Perché magari quando si è a casa... diciamo, ci si tende un po' a rilassare un pochino di più. Ci si rilassa un pochino di più, no? Però poi effettivamente, dopo i primi momenti in cui ci si rilassava un po', in me è cambiato mentalmente l'approccio, e allenarmi a casa era come allenarmi in *dōjō*. Quindi, se in *dōjō* tutte le volte cerco di autocorreggermi, anche a casa cercavo di farlo. Quindi, non solo perché ero a casa, quando facevo il movimento dei piedi, avevo il tallone sinistro appoggiato e lo facevo un po' così come mi capitava (mostra con le mani). Cercavo di farlo esattamente come lo facevo in *dōjō*. Quindi in quel senso, la casa dopo un po' di pratiche, dopo che ci eravamo abituati su Zoom, era diventato come farlo effettivamente nel *dōjō*. Poi è ovvio che, certe cose erano diverse, nel senso che: abbiamo lasciato libertà sull'abbigliamento; quindi, non era obbligatorio fare in *hakama* e *gi*. Io ho fatto in *hakama* e *gi* solamente i Let's Suburi, e poi quando effettivamente magari dovevo tenere io l'allenamento, altrimenti le altre volte, cercavo di stare anche diciamo in abiti un pochino più comodi. Quindi quello sicuramente cambia. E... poi per il resto era tutto abbastanza uguale perché diciamo avevamo... il momento del saluto all'inizio, il momento del saluto alla fine... sì certo non c'è il ringraziamento finale dove magari ci stringevamo le mani però alla fine, il ringraziamento era che ci mettevamo tutti davanti al computer, ci ringraziavamo tutti, ci scambiavamo due feedback e poi basta, effettivamente diciamo poi... ciascuno chiudeva e di solito, si andava a fare da mangiare o si faceva altre cose, no? Però, dal punto di vista di sentire la casa come *dōjō*, sì, per me c'è stato effettivamente quel... c'è stato quel passaggio, poi diverso è praticare il *dōjō* rispetto a praticare a casa ovviamente. Per quanto possibile, cercavo anch'io di estraniarmi da quello che era successo prima, da quello che poteva succedere dopo, e concentrarmi solo sul momento effettivamente dell'allenamento. È un pochino più difficile, perché lì effettivamente è vero che sei comunque

con qualcuno perché c'è il computer e vedi le persone, però fisicamente sei da solo. Quindi, in *dōjō* è molto più facile vedere se una persona, diciamo, non è concentrata sul momento. Quando invece pratici su Zoom da casa, è un pochino più difficile vederlo, e quindi bisogna sforzarsi di più effettivamente. Invece in *dōjō*, capita anche a me che a volte non sono concentrato, poi, facendo gli esercizi con gli altri, avendo anche diciamo, costantemente Tomaso che ci guarda e ci dice cosa sbagliamo e cosa facciamo giusto, è più facile poi ritornare sul momento presente. Quindi c'è sì un poco la differenza, sicuramente bisogna impregnarsi di più quando si è a casa, perché si è effettivamente da soli.

I: Sei un po' responsabile di come va l'allenamento

A: Bravissimo. Esatto esatto. Quindi sì, sei più responsabile, esatto. Di come va l'allenamento. Anche se poi effettivamente non si è il maestro che tiene l'allenamento, però, non c'è nessuno che ti guarda, e da lontano vede che stai facendo un movimento sbagliato e te lo dice. Lì sei da solo, te ne devi accorgere tu.

I: Si riusciva in qualche modo a interagire con gli altri... gli altri ospiti, con gli altri *dōjō*?

A: Allora, sì, un po' all'inizio. Lo facevamo all'inizio e alla fine. Nel senso che, all'inizio, quando entravano tutti, Cecile faceva il momento introduttivo, le persone salutavano, magari si vedevano persone che non si vedevano da tanto tempo, si scambiavano due parole... Certo, fatto su Zoom, quando hai tante persone è sempre difficile, perché c'è il rischio di parlarsi sopra. E poi alla fine. Quindi alla fine, quando avevamo finito... diciamo, chiudevamo facendo dei saluti, dei ringraziamenti... le persone ringraziavano, soprattutto poi nella chat, lasciavano magari dei commenti in cui dicevano effettivamente se era andato bene, era andato male, cose di questo tipo... L'altra cosa che facevamo poi alla chiusura dell'evento rimaneva sempre diciamo il maestro con la parte più di organizzazione, e allora lì salutavamo il maestro, lo ringraziavamo, ci tenevamo magari lì cinque dieci minuti in più, parlavamo un attimo con lui. L'altro poi diciamo mezzo di comunicazione che avevamo con tutti i partecipanti era la parte di Instagram, quindi- oppure per la parte di Facebook. Quindi poi magari mettevamo il post, leggevamo i post su Facebook... L'altra cosa poi carina che abbiamo cominciato a fare, soprattutto quando abbiamo accumulato un po' diciamo di lezioni fatte del Let's Suburi, davamo la possibilità ai maestri che erano diciamo, stati ospiti prima, di vedere in anticipo il maestro che sarebbe diciamo, apparso in quel momento. E quindi, diciamo, nei cinque dieci minuti iniziali, chiamavamo anche i maestri che poi effettivamente partecipavano alla lezione-

avevano partecipato alle lezioni prima come maestri, li lasciavamo entrare prima, così c'era un incontro prima, li scambiavamo due chiacchiere... E quindi c'era anche questo momento che Cecile chiamava *Secrets of Gods*; quindi, diceva “fate parte adesso di quelli che sanno prima in anticipo chi è l'ospite”, diciamo, l'ospite d'onore, quindi avevamo questo momento qui molto carino. L'altra cosa che abbiamo fatto che poi c'è piaciuta molto, per ringraziare tutti i maestri che hanno dato la disponibilità a partecipare a questo evento, abbiamo fatto diciamo, a spese poi del *dōjō*, gli abbiamo fatto delle spille, delle magliette col logo del Let's Suburi che poi abbiamo fatto spedire abbiamo regalato poi effettivamente ai maestri che hanno partecipato soprattutto per ringraziarli soprattutto di essersi prestati di aver dato la disponibilità. E perché poi così abbiamo avuto un po' la possibilità di riallacciare un po' i contatti... diciamo con alcuni anche di conoscerci meglio, perché poi, ci si vede a qualche seminario importante che può capitare anche qua in Italia, però non si ha occasione spesso, no, di vedersi. E abbiamo fatto questa cosa qua

I: Quindi il Let's Suburi era partito un po' per evitare di cadere nella...

A: Nella noia, nella routine. Per fare qualcosa di diverso, e è diventato un evento in cui abbiamo chiamato un ottavo *dan* dal Giappone molto famoso, che di solito viene qua una volta all'anno in Italia a fare il seminario di Bedollo, e siamo riusciti a contattare addirittura lui e a fare una lezione con lui. Quindi siamo arrivati diciamo... dove veramente non ci immaginavamo di riuscire ad arrivare, di pensare di arrivare. Era un appuntamento fisso che facevamo tutti i weekend, in realtà lo facevamo tutte le domeniche mattina. L'appuntamento fisso era mi sembra la domenica dalle 10 alle 11. Quindi avevamo fissato il giorno, fissato l'orario, era sempre uguale, l'unico che è variato è quello; quindi, abbiamo creato proprio una routine da quel punto di vista. Quindi, chi poi partecipava all'evento, magari- Cé avevamo anche instillato un po' il... “vabbè, la settimana prossima”, che dicevamo “ci vediamo tra una settimana a Let's Suburi, chi sarà l'ospite misterioso?” Quindi, avevamo innescato anche questa curiosità sul “vabbè, vediamo chi ci sarà la settimana dopo”. E quindi un po' le persone erano invogliate a partecipare anche per quello. Perché tu vedevi un maestro, poi non sapevi chi ci sarebbe stata la volta dopo e quindi, ti stimolava effettivamente di più a partecipare. È stato carino anche questa cosa qui di, diciamo, lasciare l'ospite a sorpresa fino... fino al momento della pratica effettivamente. È stato bello.

I: Un po' effetto show.

A: Bravissimo, effetto show. Un po' difficile da organizzare, eh! Ammetto che l'organizzazione non è stata facile. Soprattutto per la gestione microfoni, la gestione... diciamo, metti in evidenza prima una persona poi un'altra, oscura il video, chiedi di accendere il video.

I: Gli strumenti digitali che avete usato durante la pandemia, secondo te possono servire a qualcosa in futuro o erano strumenti estremi usati in una situazione estrema? oppure, una volta che si possono organizzare allenamenti e seminari dal vivo, sono, alla fine, mezzi che tanto vale lasciare indietro perché, alla fine la pratica del *kendō* è dal vivo.

A: Allora ti dico, noi quando abbiamo ripreso a praticare dal vivo, tutti quanti, abbiamo poi smesso di utilizzare Zoom. Quindi, per noi Zoom è stato, diciamo, uno strumento in quel periodo critico in cui non potevamo partecipare in presenza, che ci ha permesso comunque di avere un allenamento minimo base. Secondo me, se c'è la possibilità di praticare in presenza è sempre meglio. Quindi... io personalmente, se mi chiedessero adesso: vuoi partecipare a questo evento su Zoom? Io gli direi: vabbè, però se posso venire lì vengo lì. C'è preferisco essere là in presenza, no? Anche perché poi, la cosa che non abbiamo mai fatto, ma perché secondo me è molto complicato da gestire, è un evento a metà, in cui hai qualcuno che pratica in presenza e qualcuno invece che pratica su Zoom. Quindi, quella è una cosa che non abbiamo mai provato a gestire e secondo me è molto complicata da gestire. Perché sono due tipi di pratiche completamente differenti.

I: Sì sì, che possono essere gestite separatamente ma insieme.

A: Esatto, bravissimo. E lì tu crei o un evento che si fa in presenza, o un evento che si fa virtuale. Però una volta che puoi trovarti in presenza, ha poco senso fare un evento virtuale effettivamente. Soprattutto perché, immagino che l'evento virtuale si potrebbe organizzare per vedere persone che sono lontane nello spazio, no? Quindi magari chiami... qualcuno che sta in Australia, che ci è capitato, qualcuno che sta in Giappone, qualcuno che sta in Inghilterra... Però poi quello che penso io è: queste persone, avrebbero comunque la possibilità nel loro *dōjō* di fare seminari e praticare in presenza. Quindi, probabilmente preferirebbero fare quello questi maestri piuttosto che organizzare un evento su Zoom. Questa effettivamente è l'idea che mi sono fatto io. Quindi, io penso che si prediliga sempre l'allenamento in presenza che l'allenamento su Zoom, e quindi poi anche se c'è l'effetto distanza, si cerca di colmarlo anche come sta facendo adesso la CIK, che ci si trova tutti quanti lì si pratica, piuttosto che dire "vabbè, sacrifichiamo un allenamento in presenza per fare un allenamento su Zoom". Quello lo vedo

effettivamente poco fattibile, quindi, secondo me, adesso che c'è la possibilità di aver ripreso a praticare in presenza, un po' la pratica online verrà a poco a poco abbandonata, almeno questa è l'idea che mi sono fatto io. Poi, ammetto che non ho sentito altre persone in merito, quindi non so se altri ogni tanto magari ne approfittano per... Certo è che la pratica online è molto limitante rispetto alla pratica fatta dal vivo. Quindi anche l'insegnamento che si può dare è molto più limitato rispetto a quello che si può fare dal vivo, quindi, io personalmente prediligo sempre quello dal vivo, se posso diciamo cerco di abbandonare la pratica dal vivo. Adesso infatti non la stiamo più usando da diversi mesi.

I: Hai qualche considerazione da fare?

A: Per come ho vissuto il *lockdown*, perché poi il primo ero da solo, il primo lockdown ero da solo, ha fatto molto bene un allenamento di questo tipo, avere comunque la possibilità di continuare a praticare con altre persone. Quello che era diventato un po' la mia situazione era, 100 per cento lavoro, e poi non c'era nient'altro. Quindi avere anche quel momento di mezz'ora ogni tanto la sera o mezz'ora un'ora nei weekend, aiutava a staccare. Anche il fatto di avere il Let's Suburi in cui si preparava prima e si preparava dopo, aiutava comunque a staccare. Quindi è stato qualcosa che, a livello fisico ma soprattutto a livello mentale ha aiutato tantissimo, perché ha aiutato a uscire un po' dalla dinamica del mi collego, sono da solo- cioè mi sveglio, sono da solo, mi collego a lavoro, anche a lavoro usavamo Zoom tra gli altri strumenti, però, non eravamo abituati quindi alla fine sempre da solo, finisco lavoro, e non so cosa fare, cioè nel senso ero da solo perché in giro non si poteva andare, potevo uscire al massimo a farmi un giro ma non si potevano far tante altre cose, l'unica cosa che si poteva fare era l'attività fisica a casa, certo che averla combinata anche col fatto di interagire con altre persone, e organizzare qualcosa, mi ha aiutato tanto, è stato fondamentale.

I: Sì sì sì sì, l'organizzazione dell'evento e l'evento stesso

A: Sì, sì sì. È una cosa che, cioè, ha aiutato veramente molto. Ha aiutato molto e... è servito molto per uscire velocemente anche, sentire meno la difficoltà diciamo... della prima pandemia è servito molto secondo me. A livello mentale, ha fatto la differenza ovviamente, ero a casa tutto il giorno, senza magari sentire nessuno, sentire la gente solo per lavoro, 'somma, non era proprio... Diventa un po' alienante no? Invece così ti aiuta diciamo un po' a uscire dall'alienazione.



Nome	Chiara Beretta
Età	29
Data dell'intervista	24 aprile 2022
Luogo dell'intervista	Milano
Durata	Due file, rispettivamente da 2:04:16 e 0:23:46

Intervistatore: Vorrei che mi parlassi un po' delle attività che avete portato avanti durante la pandemia col *kendō*, della tua esperienza con le lezioni online, il progetto Let's Suburi, quel tipo di iniziative lì.

Chiara: Ok. Allora, in realtà- beh, io inizio dal principio. Quando ci siamo anche presentati, mi pare di averti già accennato che io, oltre al Let's Suburi, ho fatto delle attività online personali. Nel senso che il Let's Suburi è stato un di più rispetto a quello che noi facevamo già durante la settimana. Il Let's Suburi avveniva di domenica mattina, e per fortuna eravamo in pandemia e quindi (ride), è stato abbastanza semplice svegliarsi. Poi durante il resto della settimana noi ci trovavamo: il martedì e il giovedì se non erro con sempre quelli del Lambrate per, una mezz'oretta di lezione, classica con Tomaso, che è il nostro insegnante, Tomaso Boscarol, e poi durante gli altri giorni della settimana, per evitare di infiacchirci troppo, Federico, il mio compagno, quindi Federico Corazza se può interessarti... lui, diciamo, mi aveva detto che comunque si sarebbe allenato da solo, magari facendo pesi o altro, e ha detto "vabbè, facciamolo insieme", anche un modo per sentirci perché a quell'epoca... adesso conviviamo ma a quell'epoca io stavo dai miei genitori e lui stava da solo a casa sua. Un modo per sentirci così, e poi ogni giorno più o meno verso la stessa ora, alle sette, facevamo sempre un trenta quaranta minuti, che era quello che ci dava Zoom (ride) e quindi facevamo a volte esercizi a corpo libero, a volte allenamenti relativi al *kendō*. Certe cose ovviamente non si possono fare, certe cose ovviamente devono esser fatte in coppia, però essendo in casa da soli facevamo suburi o comunque allenamenti propedeutici al *kendō* ma anche a mantenere una certa forma fisica, perché stando in casa... insomma, tendi a lasciarti un po' andare ecco.

I: Seguivate qualche allenamento prestabilito, o qualche lezione online o vi organizzavate tra di voi?

C: Allora, per quanto riguarda vabbè quelli del Lambrate, quindi martedì e giovedì, faceva Tommi, e mi pare che all'epoca fossero una lezione di base, che comunque vabbè, con lo *shinai*, e l'altra lezione qualcosa sui *kata*, quindi con il *bokken*, ripetizioni di sequenze, comunque per non perdere la memoria di certe cose. Mentre per quanto riguarda quello che facevamo noi, allora... all'inizio andavamo un po' a caso, perché non avevamo bene idea di che cosa fare, perché comunque, era una situazione abbastanza particolare. Cioè tu durante la settimana, avrai praticato anche tu... o almeno, ci sono dei *dōjō* che fanno degli allenamenti molto tranquilli, però per quanto riguarda la mia esperienza, la maggior parte dei *dōjō* in cui sono stata e ho praticato, gli allenamenti erano comunque belli pesantucci, quindi, durante il resto della

settimana non è che stai lì a metterti a far suburi. Quindi farlo tutti i giorni, anche pensare in un'ottica di continuità... Siamo andati un po' a tentoni. Comunque, gli esercizi che facciamo di solito come riscaldamento in *dōjō*, magari più ripetizioni, per far passare anche un poco la mezz'ora. Poi, abbiamo usufruito molto del Let's Suburi per implementare quello che facevamo noi nel nostro privato...

I: Per prendere ispirazione diciamo.

C: Esatto. Ci son stati tanti ospiti, tutti super mega bravi. Noi ci coadiuvava Federico, che è un terzo *dan* come me, però diciamo, la nostra esperienza è lì e lì, lui è un po' più attivo, io avrei fatto anche cose un po' diverse. Cioè non saprei nemmeno mettermi lì che cosa fare di preciso però comunque, abbiám trovato una quadra tutti insieme e... alla fine siamo diventati un gruppo- siamo andati da io e lui che facevamo, poi è arrivato anche Alessandro Sozzi, che è un altro che è nel nostro *dōjō* ... Poi chi altri c'era? Poi una ragazza del mio vecchio *dōjō*, Carla. Però lei a volte c'era, a volte non c'era, perché poi ha cominciato ad andare fuori a correre quando dopo si poteva, attorno al suo palazzo... e sì ogni tanto entrava qualcuno, magari anche persone che venivano una tantum e magari ci facevano il loro singolo allenamento poi ciao. Però generalmente sì, iniziavamo con un qualcosa di più fisico, tipo riscaldamento anche *plank*, quelle cose oscure, e poi riscaldamento classico di *kendō*; quindi, quelle cose che facciamo in palestra poi degli esercizi un po' più duri a seconda della giornata, perché magari tipo il lunedì era più sulle gambe... il mercoledì più braccia, e poi il venerdì era tutto insieme, adesso non mi ricordo benissimo. Però avevano, diciamo, una loro linea. E poi magari se c'erano degli esercizi che nel Let's suburi ci erano piaciuti particolarmente, cercavamo di metterli dentro perché comunque sono anche cose particolari che di solito non fai tipo affondi sui colpi. Che all'epoca sembrava anche interessante adesso non li farei mai più (ride) perché veramente...

I: Ma sono uscite cose interessanti dal Let's Suburi, tecniche particolari, a seconda dei...?

C: Ah, sì sì beh, allora. Le tecniche in sé, alla fine lo sai anche tu, son sempre le solite quattro però, gli esercizi applicati sì. Uno che ci era piaciuto tanto era Oscar Kimura, che attualmente è un *kendoka* ottavo *dan* se non erro... Ed è svizzero mi pare? Svizzero brasiliano. Lui ha fatto un allenamento molto fisico. Adesso non saprei spiegarlo molto bene, però ha fatto vedere tanti esercizi molto molto diversi rispetto ovviamente a quello che noi abbiamo sempre fatto, in dieci anni di pratica mi riferisco, proprio sulla singola persona, e quindi è più un allenamento quasi da palestra. Avevi in mano la *shinai* ma di fatto erano affondi, *jumping jack*, robe

stranissime, tipo facevi trenta *choyaku-men*, poi ti fermavi... ci ha fatto fare anche flessioni a un certo punto. Io mi son rifiutata perché non son capace (ride)... Però alcuni li abbiamo introdotti anche nel nostro allenamento perché danno proprio un rinforzo sulle gambe che, almeno per quanto riguarda me a me manca molto, perché io è un po' la parte in cui sono carente, però dovendo stare in casa da soli e fermi, diciamo che, dopo una giornata di lavoro perché poi entrambi, beh, entrambi poi c'erano anche altre persone che lavoravano e studiavano a casa, cioè riuscire a lasciar proprio andare tanta energia in cose molto faticose ti dà proprio soddisfazione rispetto a fare un semplice *suburi* solo per dire di averlo fatto. Cose strane complicate ma molto belle. Lui è quello che mi è piaciuto forse di più, poi adesso non me li ricordo bene tutti perché alcuni li ho anche saltati. Perché c'è stato anche il periodo che prima erano veramente poche persone che partecipavano, e infatti avevano l'oretta di Let's *Suburi*, quella con Zoom da cento partecipanti, poi a un certo punto c'è stata un'esplosione, e io ad esempio sono venuta tra quelle che sono rimaste fuori perché avevano raggiunto il massimo di partecipanti.

I: C'era molta differenza secondo te, tra praticare in *dōjō* e in praticare a casa?

C: Allora, per forza sì. Perché purtroppo il *kendō* è un'arte che non si può fare da soli. Nel senso tu puoi concentrarti su te stesso, e nel momento in cui ci siamo dovuti per forza allenare online, si è avuto modo di fare una cosa che in realtà a me ha fatto molto piacere, perché ogni tanto mi sento un po' dispersa sulle mie basi, ovvero riprendere e lavorare sui punti fermi che dovrebbero essere la base del *kendō*, però... ovviamente sono rimaste indietro tante cose, ovvero la comunicazione con l'altro a livello di spada e di movimenti ovviamente, perché concentrandoti su te stesso, che è una cosa che difficilmente riesci a fare nel *dōjō*, manca tutta la parte di pratica con l'altro, ovvero il *jigeiko*, ovvero studiare le tue debolezze su come... cioè le tue debolezze sull'altra persona, perché ovviamente son sempre diverse. Poi anche tu che hai praticato, ti sarà sicuramente capitato di avere una persona con cui, non so, il tuo miglior *men* è la cosa miglior-cioè, riesce perfettamente, mentre la stessa identica tecnica con una seconda persona non viene manco per sbaglio.

I: Sì sì. No, c'è proprio una differenza... Come pratica l'altro influisce su come pratici tu secondo me.

C: Esatto, esatto. E trovare tutte quelle piccole soluzioni per doverti adattare ogni volta, ovviamente quella parte è mancata. L'unica persona che è riuscita a portare una cosa simile

all'interno del Let's Suburi, è stata Christian Filippi, che sicuramente conosci. Praticamente lui a un certo punto durante gli esercizi ha fatto- si è proprio messo fronte telecamera, con la *shinai* che ti guardava, e vabbè io non potevo fare avevo anche paura di beccare il computer, però lui diceva “guardate quello che faccio io, come se fossimo in *jigeiko*, e reagite a un eventuale *debana*, per cercare di prendermi”, ad esempio “il *kote*” ovviamente. Cose che... è interessante, molto pericoloso se tu lo fai verso il computer, secondo me, anche perché io avevo il computer qua e ti sballa un po' tutto. Però è l'unica persona che ha provato a fare un discorso di comunicazione tra il tuo *kendō* e quello dell'altra persona è stato lui. Mentre altri basavano proprio tutto sull'esercizio singolo, Christian ha provato a metterci una cosa del genere... Però ovviamente manca sempre tante cose, perché tu prova a fargliela una contro tecnica a Christian, così- col computer son bravi tutti. Diciamo, l'unica parte, la parte che più mancava era quella. Però... sono tanti spunti che devono compensarsi un po' in qualche modo. L'unico modo che in un *dōjō*, proprio adesso che abbiamo ripreso, che tu hai per... lavorare solo su te stesso nell'ottica del “non c'è nessuno che mi disturba” sono ovviamente il riscaldamento di fatto, perché già quando sei al fondamentale siamo a coppie. Ok che lavori su di te, ma devi sempre dare uno sguardo anche alla persona che hai davanti. Poi nel momento in cui cresci, poi, il terzo *dan* non ce l'hai più. È una scimmia qua sulla spalla che ti dice che tu devi anche dare il buon esempio; quindi... a volte non puoi nemmeno permetterti di sbagliare troppo, che è una cosa un po' pesante, bella ma anche molto pesante, perché, la cosa che impari nel *kendō* è che tu non fai mai nulla di bene (ride), anche la cosa che fai e dici “ah beh! Bellissimo il mio men com'è diventato bravo, com'è diventato bello... Ma...!” Poi ci sono tantissime cose su cui vorresti fare un mezzo passo indietro che c'è qualcosa che non ti piace... Scattano tante robe, Federico me lo dice sempre: “adesso guarda che tu sei un punto di riferimento, per...” vabbè, il Lambrate non ha gradi bassi, ci sono tante persone che sono gra- che hanno anche un grado più alto del mio, però... ci non anche tante persone dietro che potrebbero prendermi ad esempio. Potrebbero! Ovviamente. Poi ci sono qui Cecile, Tomaso, le persone che hanno fondato, il Lambrate, cioè io non mi permetterò mai di “passare avanti”, virgolette con le mani (ride). Perché mi sembra anche una mancanza di rispetto, cioè. Nel momento in cui tu ti schieri nel saluto, anche prima nel vecchio *dōjō* io lasciavo andare sempre avanti il figlio del maestro. Ma non perché era il figlio del maestro, ma perché, nonostante avessimo lo stesso grado, lui aveva un anno meno di me, lui aveva già dieci anni di pratica quando io ne avevo tre, quindi è normale per me era veramente normale che lui... avesse una considerazione in più. Mentre adesso io sono quella che tante persone potrebbero guardare e prendere ad esempio. Un po', cioè...

I: La fila dietro di te si è allungata.

C: Esatto. No beh in realtà ce l'ho sempre un po' avuta, perché anche al Kenzan, nonostante tutto, c'erano tanti praticanti che arrivavano. Magari ne rimanevano pochi, però... sono stata in qualche modo un apripista per le ragazze che sono venute dopo, perché poi, io ho avuto una, breve, esperienza nazionale. Qua ci sono tanti ragazzi, anche giovani, forse li hai visti, e il fatto che io possa essere presa d'esempio... Cioè una persona un paio di persone che vengono proprio a chiedermi consigli. Io sono ancora un po' "oh io te li do, però..."! Nel senso sono... è un po' ancora strano, mettiamola così. Nonostante il terzo *dan* non sia il grado degli ultimi arrivati, ho ancora tanto tanto da imparare, e ci sono tante persone che, magari anche col mio stesso grado o magari con qualche grado di meno, possono insegnarmi tanto perché, c'è gente che magari non li ha fatti. Ad esempio, Andrea Fainelli, io e lui ci siamo conosciuti quando abbiamo più o meno iniziato a fare *kendō*; quindi, pratichiamo più o meno dallo stesso tempo. Poi lui ha mollato per qualche anno per problemi personali vari o altro, ci siamo rivisti ai campionati italiani ma lui ancora- adesso mi pare che abbia preso il *primo dan*, quando potrebbe benissimo essere... proprio a livello di tempistiche potrebbe avere il mio stesso grado. Quindi... però sulla carta io dovrei essere superiore a lui, ma è proprio l'esempio pratico di come effettivamente, cioè, per me invece lui è assolutamente un mio pari, addirittura anche più giovane. Perché è una di quelle persone che si è fatto un c\*\*\* tanto per avere dei buoni risultati, partendo da una base mega svantaggiata, e invece... cioè... Poi vabbè.

I: Il *dan* non riflette necessariamente il livello...

C: No assolutamente no io sono una di quelle persone che proprio a livello umano, l'ultima cosa che ti chiedo probabilmente è quale grado sei. Poi, te lo chiedo lo stesso perché mi interessa, però non riflette quasi mai quello che interessa a me.

I: Leggendo le indicazioni per la ripresa delle attività, si parla di praticare in coppia. Cosa ne pensi? Perché, anche se hai la fortuna di praticare con una persona più brava, sei comunque limitato, non puoi confrontarti con gli altri compagni...

C: Anche perché non è detto che tu la persona di grado alto, sia la persona giusta da cui tu puoi imparare qualcosa. Prendo ad esempio Federico. Federico è stratosferico nel *kote*, adesso sta imparando a fare anche *do*, però il *do* di solito è il mio colpo. È ovvio che dovendo praticare sempre con una persona come lui, io magari riuscirei a prendere qualcosa del suo *kote*. Non è detto io ci riesca, però! E lui potrebbe imparare molto dal modo in cui io faccio *do*, o *kaeshi do*,

bene o male, però vabbè. Perché, comunque, entrambi terzi *dan*, sappiamo bene o male quali sono i nostri limiti cosa c'è da migliorare. Io per tanto tempo ho avuto diciamo una *kōhai*, che adesso ha il mio stesso grado, però molto piccola, molto bassa. Però ha sempre cercato di fare il mio *kendō*. Io sono sempre stata così da quando avevo più o meno 16 anni, non sono mai stata magra. Posso dire di essere forte. Io a un certo momento c'è stato il periodo in cui avevo la vena che si chiudeva, io prendevo e sbattevo le persone per terra se mi facevano arrabbiare.

I: E la tua *kōhai* non aveva lo stesso fisico, non poteva concentrarsi sulle stesse cose.

C: No, assolutamente no. Cioè, se tu vuoi buttare giù una persona, devi lavorare sul baricentro. È ovvio che io ho un baricentro molto più basso e so spostarlo in basso. Al Kenzan ci sono persone massicce, e molto più alte di me, però se io, con una determinata forza, una determinata carica, vado contro qualcuno che, può bene o male pesare il mio stesso peso magari qualcosa di più qualcosa di meno, però siamo lì, se io vado con una determinata forza sapendo dove applicarlo so che posso buttarlo giù. Anche se una persona molto più bassa ha baricentro ovviamente più basso quindi vince con una persona che il baricentro più alto, però se tu non metti la determinata forza, e non sai dove andare come fare certe cose, soprattutto non hai la stabilità per poterla tenere ti fai male, rischi di farti veramente male.

I: Ti schianti.

C: Esatto. Ma anche lì, lei, cercava di fare quello che facevo io, tipo *men* andava diretta *men* quando- con persone... Magari il mio ex era alto 2 metri. Cioè anche lì, non è nemmeno questione di cattiveria, dico Lisa, no! Cioè non... rischi di farti veramente male perché, cioè cerchi di iper allungarti verso una persona che sta lì, cioè praticamente tu la vedi alta come quel cavolo di armadio. Te che hai una spada come fai veramente a pensare di arrivare prima tu lì, a una persona che fa, così, praticamente gli ha preso tutto. Però lei si era proprio intestardita su questa cosa, che dovesse per forza prendere il mio *kendō*, perché io in quel momento ero la punta- sempre per la cosa del *senpai* no? Perché io in quel momento stavo avendo successo, vincevo molto. Cioè, cerchi di raggiungere degli obiettivi però, il fatto è che, nell'ottica, devi guardare anche quello che sei. Cioè, io dicevo a questa ragazza guarda le francesi, perché ce n'era una che... Mi ricordo a questo campionato di Alessandria questa ragazza, Zoe Dovashul, che era piccolina anche lei ma, di una bravura allucinante. Perché? Perché non andava lì a fare *taiatari*, e a cercare lo scontro. Era un'anguilla praticamente, dove voleva lei entrava, e poi sgusciava a via. Tu non la vedevi, non riuscivi a prenderla in modo fisico per avere un contatto.

Cioè *kote* e via! *Men* non gliel'ho mai visto forse fare. "Tu devi diventare questo, cioè questo è il *kendō* a cui tu puoi ambire". Purtroppo, nel nostro *dōjō* non c'era nessuno così, perché tutti omaccioni! Dovevamo per forza fare il *kendō* da uomini (con voce profonda). Cioè, purtroppo non aveva dei riferimenti diretti però, questa è il problema del "fai solo con un compagno. Il *kendō* di Federico io, non lo imparerò mai bene non ce l'ha lui perché a me il *kote* a quanto pare non viene. Il *kendō* di Christian, ma mai nella vita! Cioè, ovviamente poi, con persone così posso comunque imparare perché si sta parlando di persone con una grande esperienza e tutto quanto però... Cioè non so prendendo Tommy, che comunque è molto bravo, e prendendo una persona come Elisa che la piccolina... Magari continuare a lavorare tanto tanto tanto tanto tanto sul *men*, ovviamente porterà dei risultati, però non è lo stesso risultato che potrebbe avere lavorando su qualcosa che lei... che a lei servirebbe di più in ottica del suo *kendō*. Che poi adesso veramente, poi nei *dōjō* si tende a uniformare bene o male il *kendō* quindi... che è sia giusta che sbagliata per certe cose. Perché magari, tante persone potrebbero veramente imparare qualcosa di diverso, magari, anche persone alte tipo Sozzi, il *kote* potrebbe impararlo, magari potrebbe essere la sua tecnica ma noi non lo sappiamo. Solo che anche Tommi è una persona molto da *men*, tipo io il *do* non gliel'ho mai visto fare. Però, se io fossi cresciuta con lui, mi sarei persa una grande fetta di quello che effettivamente adesso è un mio punto di forza.

I: Quindi potersi confrontare con più persone e più stili apre comunque alla possibilità di trovare il proprio stile.

C: Esatto. Cioè, puoi passare tutta la vita con un maestro che, ti dà anche una base di *kendō* bella, però magari tu non riesci mai a capire quale sia veramente la tua potenzialità. Perché magari vedi - un solo stile di *kendō*. È anche per quello che io ho cercato di girare tanto. Ad esempio, io il *do* lo ho imparato in realtà non subito da Gigi, ma la mia base del *do* è arrivata dalla Chiara Bosetti, che era di Varese, ex atleta nazionale e tutto quanto. Lei è stata la mia figura di riferimento femminile. Cioè, nel momento in cui io cercavo di prendere il *kendō* da persone maschi, uomini, che avevano un tipo diverso di fisicità, nonostante io non sia proprio una mingherlina, lei mi ha dato tanti spunti per vedere che anche le donne possono fare *kendō* bene. Poi è arrivata Serena Ricciuti, però (ride) lei è bravissima, e anche lei, sicuramente si è fatta un c\*\*\* della Madonna per arrivare a essere quello che effettivamente è adesso. Ancora adesso io non so come affrontarla Serena, però... Cioè anche lì, ti dà un o spunto su ciò che tu potresti non fare solo *men*, cioè esistono tante altre cose. O magari, non solo quel tipo di *men*. Che ne esistono tanti, esistono tante cose.



I: Quindi comunque avete imparato qualcosa dal Let's Suburi. Anche se magari non era quello l'obiettivo principale.

C: Sì, secondo me l'obiettivo primario era creare qualcosa che potesse coinvolgere il *kendō* in modo almeno nazionale. Cosa che è successa. Poi sono arrivate persone- Cioè c'era anche Ware Ho, che è un *kendoka* del Sudafrica. Però, cioè, anche lui poi ha comincia- vedendo questa cosa, l'RKC, che è il Rivonia Kendo Club, ha cominciato lui a fare queste cose, invitando persone il mercoledì sera. Quindi lui ha fatto un diciamo un Let's Suburi sudafricano. Io ho partecipato solo quello di Christian però il mercoledì sera, cioè, c'era tipo un'ora di *kendō*, in tutta onestà non avevo voglia durante la settimana che poi, ti svegli il giorno dopo e devi comunque lavorare...

I: E ho sentito che comunque poi quando hanno ripreso hanno ripreso prima quelli che avevano la visita medica agonistica.

C: Mi pare di sì perché mi ricordo all'epoca, quando facevo il *team manager* al Kenzan, che era passata proprio la comunicazione che, ovviamente per partecipare alle gare per forza. Per partecipare alle gare e anche per iscriverti in teoria dovresti avere necessariamente il certificato medico agonistico. In quel periodo tu non potevi allenarti come principiante, potevi partecipare in una palestra solo se eri un agonista. Tipo Federica Pellegrini non si sarà fermata. Avevano creato questa gara, e noi tutti... Cioè io avevo un foglio col calendario gare della CSEN, che noi siamo tipo affiliati CSEN se non erro, con tot. gare, e tipo nel foglio dopo avevo la lista di persone, che si allenavano con me al Kenzan perché erano quelli, che effettivamente avrebbero dovuto partecipare a questa gara, e quindi erano autorizzati a uscire di case e andare in palestra ad allenarsi.

I: Tu comunque facevi... Hai anche fatto agonismo, ma mi pare che comunque ti ponga determinati obiettivi, determinate cose. Durante il lockdown, alla fine, gli allenamenti sia da sola che col Lambrate erano più per muoversi, per far movimento, anche per avere quell'appuntamento giornaliero. Come mai *kendō* secondo te? Cioè, se avessi dovuto fare allenamenti tipo allenamenti metti soltanto ginnastica, flessioni o roba del genere, sarebbe troppo uguale, o il *kendō* ti permetterà di portare avanti un certo discorso mettiamo, oppure...

C: Allora, diciamo che nel primo periodo di *lockdown* io o mi sono dovuta adattare su tante cose, che per me erano nuove tipo lo *smart working*, e infatti nel primo periodo io cioè, a volte lavoravo dal letto perché non voglia di lavorare. Cioè stato un attimo difficile doversi adattare

a questa nuova cosa... Noi abbiamo cominciato ad allenarci... il primo giorno- Il 31 marzo, me lo ricordo! Perché ho detto “vabbè, finiamo marzo”, tra l’altro il mese del mio compleanno e io mi sentivo veramente male. Federico, aveva già cominciato un paio di volte ad allenarsi da solo due volte a settimana, mi aveva fatto in paio e aveva detto “con l’inizio di aprile”. Però il 31 marzo era un lunedì me lo ricordo per quello, ho detto basta. Cioè, io in realtà ho sempre avuto tanti problemi ai tendini, ho detto vabbè, è passato praticamente un mese, direi che posso riprendere, vedere cioè... Basta poltrire, perché questa cosa potrebbe durare anche molto. Cioè non sapeva- all'epoca non sapevamo ancora quanto sarebbe durata. Dicevano sempre due settimane due settimane, ma... Metti caso fosse durato sei mesi, cosa fai un cavolo per sei mesi? Io diciamo che, tendo a mangiare tanto per sfogare le mie sensazioni quindi ho detto: “se continua così arrivo a un probabile fine *lockdown* che faccio schifo”. Invece, io nel lockdown non ho preso chili, sono rimasta ferma e non ho preso... Quindi a un certo punto ho detto “adesso mi creo una routine”! Ho ancora da qualche parte il *bullet journal* che ho creato, e io m’ero data. Non soltanto sugli orari perché magari a volte... risultano altro, ma delle cose che devo fare ogni giorno tipo: almeno un quarto d'ora pulire camera. Poi mai stata così pulita perché era sempre pulita però tipo, un quarto d'ora per dire che comunque... dovevo tenere in ordine qualcosa. Cioè non lasciare che il caos si propagasse. Soprattutto ero sempre in camera quindi cioè almeno sistemarla perché quando andavo a lavorare, ovviamente le cose si accumulavano come appunto le cose stese o altro, quindi bene o male cioè, se non era pulire il pavimento perché l'avevo pulito due secondi il giorno prima era sistemare i vestiti o altro. E ovviamente ci ho messo dentro anche una mezz'ora... forse c'era non lo studio, non ancora, come tante piccole cosine che andavano a comporre la giornata. Oltre al lavoro, perché altrimenti sarei sparata. E abbiamo messo tipo mezz'ora almeno, che poi erano 40 minuti perché li facevo con loro al giorno di esercizio... L’idea di non fare nulla... Io mi sono presa un po' di tempo appunto perché volevo magari che si sistemassero un po' le robe ma ormai è cronico non si sistema (ride), però... Cioè mancava proprio fare qualcosa. Magari ci son le sere in cui ti dici si vabbè non c'ho voglia, sempre però diventa proprio parte della routine, e anche adesso che magari, adesso magari mi forzo a dire non sto bene, non c'ho voglia di fare, non vado a ken-non, vado, a, *kendō*! E mi sento sempre in colpa ma... almeno per quanto riguarda il mio personale è proprio una cosa che all'epoca vabbè se non la facevo, mi sentivo ancora peggio di adesso però, era una cosa che scadeva e... in qualche modo ti fa comunque sentire bene perché rilascia, cosa endorfine sono? E quindi ti dà anche un senso alla giornata che magari- all'epoca ho iniziato che studiavo, magari prendi un bel voto. Adesso hai una giornata in cui fai

solo *data entry* di cose che è alienante, spero tu non proverai mai ma, cioè... a volte capito mi capitano dei lavori in cui devi stare... meccanico per otto ore ti spari, ti spari. E quindi fare-fare queste cose era da proprio cioè ... Ti permetteva almeno di liberare- di liberare la mente per quei 30-40 minuti quindi... Poi noi non abbiamo fatto solo *kendō* eh? Cioè da me che facevo solo quelle robe lì, noi appunto iniziavamo con degli esercizi a corpo libero, e Federico ci faceva fare il plank, a volte anche i piegamenti... Esercizi un po' cos, per allenamento e rinforzo. Che però non sono *kendō*, che si affiancano. Il *kendō* è una via. Tutti gli hotel che trovi intorno alla via la rendono più bella, la rendono più piacevole però non fanno parte della via. Una cosa diversa.

I: Il *dōjō* online secondo te che cos'è? Cioè è l'impostazione mentale "ok adesso faccio *kendō*", oppure...?

C: Beh... Adesso faccio pratica con i miei compagni. Perché molte persone magari, non riescono a trasmettere l'idea di *dōjō*, come comunità. Il Lambrate invece è una cosa che magari, ho sentito molto di più da loro che a livello del Kenzan, è che il *dōjō* non è confinato nel luogo di pratica. Anche perché appunto loro non l'hanno avuto per molto tempo. Il *dōjō* è, tutto quello che viene creato dalle persone, è l'atmosfera, mettiamola così, che può essere riportata anche in una- in una lezione on-line. Quindi non è necessariamente... il *kakemono* che tu attacchi al momento di allena- cioè quello ovviamente crea l'atmosfera, crea il luogo di pratica, mettiamola così. Ma l'atmosfera la portano le persone, la porta Giudici che ci chiama per venire in cerchio. Ce la porta Cécile a fine lezione quando ci dà le comunicazioni. Ce la porta Tommy quando entra in *dōjō*, e sai che almeno c'è lui farà lezione, se Tommy non c'è, la porta la porta Luca la porto io e la porta Cécile... Cioè quello che ogni persona che anche l'ultima persona che arriva può portare il suo, nel *kendō* e il suo *kendō* diventa parte di una cosa più grande che è il *dōjō*. Cioè...

I: Cioè è un frutto del gruppo, della comunità.

C: Sì. Sì sì sì assolutamente sì. Poi non è un'idea solo mia, è una cosa un po' indotta da Federico, quindi almeno lo dico. Non mi... Perché cioè, per tanto tempo io l'idea di un *dōjō* a livello di comunità singola, con tutti i membri che diventano parte di una catena più grande mettiamola così, non l'ho vissuta. In questo modo. Ma all'inizio, ovviamente inizi a praticare *kendō*, e il *dōjō* è la palestra. Poi, per portare avanti un'idea più di comunità ovviamente devi avere anche più esperienza, devi anche entrare in altre del *kendō* ma anche in altri termini che forse più giapponesi che esulano anche il fatto di *kendō* in sé. Cioè, proprio un'idea dell'arte marziale

pensata, in termini di cosa che non si esaurisce all'interno del tuo *dōjō*, che non si esaurisce anche all'interno, della pratica della singola cosa che fai. Cioè, il *kendō* come me l'ha insegnato Gigi, fa: “voi potete fare *kendō* anche quando vi lavate i denti”. O anche semplicemente avere un'attenzione in più, alle cose che succedono fuori dalla palestra. L'attenzione che tu dai maestri agli ospiti, “ti porto io l'armatura, ti sistemo io le *shinai*”, cose del genere. Quello fa parte del *kendō*, ma fa' soprattutto parte dell'idea di *dōjō*, che magari, alcune volte non viene trasmessa, non viene spiegata. Perché io lo vedo, queste cose... cioè o te le dicono, oppure, bene o male ci arrivi comunque. A volte le intuisce, a volte le spiegano... È tutto un detto non detto, molto giapponese come concetto ma fa tutto parte di quello. Il fatto che poi noi ci allenassimo da soli non è vero- non ha fatto venir meno il fatto che non avessimo una- cioè non avessero anzi, in questo caso ancora avessero, una palestra in cui effettivamente praticare. Ci sono state delle persone che hanno mollato e han detto “no”, tipo “io non pago la quota perché per me che non si fa online”. Che, è legittimo come pensiero perché tu dici “*kendō*, io lo vedo come una cosa che faccio con un'altra persona” ma, appunto come mi ha fatto vedere Christian, non puoi incrociare la *shinai*, però puoi comunque fare un allenamento di comunicazione che è difficile. Devi anche tenere conto di tante cose, e anche delle persone con cui lo stai facendo perché, magari io riesco a capirlo perché con Christian ho avuto veramente un decennio di esperienza e di collaborazione, mettiamola così. Mentre magari una persona che ha cominciato ieri, nel Lambrate, ha visto solo Lambrate, magari un discorso del genere... Non perché il Lambrate non lo faccio o perché la persona sei stupida così, magari per abitudine, o per poca esperienza perché magari ha fatto tre *jigeiko* e basta, un discorso di: “fai *dehana* sul mio movimento alla telecamera” dici “mmm buh”. Cioè, già è strano per noi figurati per magari una persona che non ha avuto un percorso lungo, ha avuto un percorso che la frazione di un battito di ciglia, mettiamola così. Però, cioè, se tu ti rifiuti ovviamente di partecipare... Perché ci sono persone che non hanno partecipato e magari si sono presentati poche volte, ma anche per problemi di lavoro alla fine noi ci trovavamo alle 7, 7:30. Altre persone magari non volevano fare *kendō* così, persone come Savoia ad esempio che all'inizio non aveva nemmeno Zoom, non poteva collegarsi, non sapeva come fare, perché giustamente non è che tutti hanno i mezzi e non sanno come approcciarsi ai mezzi. Tu dovendo stare lontano da lui perché, ovviamente, o vai a casa e glielo installi ma non puoi farlo... Magari da soli non riescono, cioè... O non vo- appunto non vogliono cose così, e delle persone si sono ritirate però, cioè... Io, comprendo il fatto che quello che abbiamo fatto non è *kendō* nel termine più puro, però... Cioè, è ovvio che un Oscar Kimura che ha fatto un allenamento sugli affondi, e su fare *joyaku*

*men, jumpin' jack*, non è che ti insegnava a fare *jigeiko*, o in un futuro domani ti insegnava le basi del *kendō*, ovvio che no. Allo stesso modo fare gli allenamenti il martedì il giovedì sera, non era affatto perché non abbiamo un c\*\*\*\* da fare dobbiamo rompere le palle alla gente, però era per mantenere quel filo che avrebbe tenuto in piedi un *dōjō*, che è proprio non è il *kendō* di pratica, ma il *kendō* di concetto, mettiamola così, se può rendere l'idea. Vabbè, ad alcune persone non è arrivato proprio che il *kendō* è tirarsi bastoni in testa, perché tante persone le sento lamentarsi che “ah mi hai fatto male”. Tesoro, puoi dirgli di fare piano però, nel senso, tu ti rendi conto che stai facendo una cosa tu devi colpire gli altri, è normale se tu colpisci, devi essere pronto a essere colpito. Però... sono proprio due cose distinte, che creano una cosa... È come se fossero i *kanji*, non so se tu mi hai presente i *kanji* del *kendō*? Due *kanji* che significano due cose diverse, ma che insieme significano una cosa in più. Cioè *kendō* e Via, che insieme diventano... una dottrina, può dire così? L'insieme di due parti crea qualcosa che è più...

I: Della somma delle parti.

C: Esatto. E il *kendō* è anche questo cioè, perché comunque, è vero che due più due fa quattro, però quel quattro ha tante sfumature diverse. Se tu consideri solo il due in sé, non riesci a vedere l'altra parte del due. E a volte magari non è un due magari è un tre più uno, magari in questo- Cioè nel *lockdown* è stato sicuramente un 3 dalla parte della Via, mettiamola così, è meno della spada in sé, che sarebbe mettiamo la pratica fisica, perché ovviamente non potevamo. Però tu il quattro che devi avere lo compensi in un altro modo. Poi, ovviamente tu puoi anche continuare magari a fare un quattro totale di allenamento a casa da solo come ha fatto Gigi, che non è sbagliato, è semplicemente un altro punto di vista. Però, se tu lo imponi in modo brutto, tipo “no non mi pago la quota perché, non mi avete dato nulla”, però in questo caso sei tu che non hai voluto vedere nulla secondo.... Cioè, è legittimo che tu non voglia partecipare a certe cose però, rifiutare totalmente gli sforzi di altre persone va contro qualsiasi idea del *kendō*. Perché è ovvio che chiunque fa' *kendō*, spero, lo prende in un'ottica di miglioramento, non solo del mio *men*, che bello, ma manca qualcosa allora dobbiamo sistemare un po' meglio, e sposti il piede sposti la mano, cambi l'impugnatura... È un miglioramento anche del... “mi sono dimenticata l'acqua, ma Scaramuzza ce l'ha sempre dietro, quindi la prendo lui”. La volta dopo o gliela riporto io, in questo miglioramento personale, oppure me ne porto due perché magari qualcuno può dimenticarsela. Però... non chiedermi come, mi è capitato più volte di dimenticarmi il *gi*. Cioè una volta, ho chiamato mia mamma me la sono fatta portare perché ero a Gallarate. Una volta me l'ha prestato Cuca, perché per fortuna, beh fortuna, non aveva passato la visita medica,

ma vabbè comunque aveva tutto in macchina. Cioè, lui è un uomo anche lui di 2 metri, avevo il gi che mi arrivava oltre le maniche, stranissimo. Oppure la l'ultima volta che l'ho aperto, “c\*\*\*\* il gi”, e l’ho preso dal magazzino, poi l'ho lavato, l'ho ripiegato, l’ho riportato. Cioè questo è venirsi incontro nella parte del *dō*. La volta prossima me lo me lo ricorderò, speriamo (ride). Ad esempio, io non ho non ho mai un solo *tennugui* in borsa. Poi lo lascio sempre nello spogliatoio perché ti sto dicendo però se magari qualcuno dovesse avere bisogno io posso andare a prenderlo, perché più volte è capitato che me lo dimenticassi, me lo prestassero... All'inizio, adesso mi metto- sono sempre sicuri di averne almeno due o tre così se qualcuno ha bisogno posso darglielo Io. Cerco sempre- Vabbè, quando andavamo tanto in giro c’era sempre una donna con la carta igienica perché, andavamo nei Palazzetti in cui non c'era. E ci prestupidaggine, ci prestiamo il bagnoschiuma a vicenda perché magari qualcuno ha dimenticato lo shampoo così. Sono scema te, però è una cosa che magari... Cioè anche quando dovevamo andare ai campionati italiani ha detto se volevo andare con Alessandro, e ho detto “senti ma tu porti il phon? lo decidiamo chi porta il phon perché almeno non lo portiamo tutti e due ed evitiamo di tirarci giù una borsa più pesante. Magari la carta- io mi riempio di fazzoletti perché la carta igienica vabbè, però se qualcuno bisogna fazzoletto ce l’ho. Però anche lì se tu ti fermi a “eh però, non siamo non siamo potuti andare IN *dōjō*”, cioè tu circoscrivi il *kendō*, in una cosa che non è. Che poi anche lì, non è per me, perché poi cioè, ci sono le persone che vogliono- come anche Sara, che ti dicevo prima che è andata a fare a fare *yoga*, perché... perché per lei il *kendō* era il momento di evasione in quel singolo momento. Però poi per tutto il resto della giornata, magari di imparare a fare meglio men non gliene fregava nulla, ma giustamente. Però non si permette nemmeno di fare- di avere troppe pretese, quello secondo me è una cosa giusta. Però se tu rimani lì, e continui a vivere in una sfera singola...se ti rifiuti o per mancanza tua non per mancanza degli altri che non te l'hanno spiegato, di vedere che non è solo questo (mostra con le mani due parti), ma è questo (unisce le mani in un unico), e vabbè quindi magari, spero che tu te lo ricordi di scrivere (si è ricordata che sto registrando). Cioè se tu non vedi quello che c'è intorno, cioè se tu come- Facciamo così, un’idea mentale un po’ più facile: se tu pensi che il *kendō* sia solo il tuorlo dell'uovo, non vedendo tutto l'albume intorno... cioè non puoi- nel momento in cui ti dicono “vabbè ma il tuorlo non c’è, c’è solo l'albume”, tu non puoi dire che non c'è niente però... è proprio buh. Nel senso, perché magari qualcuno per fare l'albume, cioè la gallina comunque si è sforzata anche di fare l'albume, tu stai buttando via...

I: Si ignora una parte fondamentale...

C: Sì ma parte fondamentale che può anche non esserci, però nel momento... non è che Tommy si diverte a fare *kendō*, cioè non è che fa lezione perché lui si diverte fare *kendō*, anzi! Molte volte sono più quelle magari in cui si arrabbia perché gli sembra di ripetere sempre le stesse cose. Che dalla mia prospettiva e diciamo nostra di praticanti, non è tutto così automatico ovviamente, e capisco che sia frustrante sia da una parte che dall'altra. Appunto se tu rifiuti le lezioni online, che sono l'unica cosa che possiamo fare, perché, non vuoi farle. Però, che tu non voglia partecipare non significa che non ci siano, e che tu possa, e abbiamo la pretesa di invalidare lo sforzo di una persona che magari non aver nemmeno voglia di fare, ma l'ha fatto perché è giusto così. Perché è il suo compito. Cioè Tommy è il perno del *dōjō*, e anche lui, prima che Club era di Babini, che al suo maestro. Lui ci si è ritrovato, quasi, forzatamente e ha deciso di assumersi questo ruolo ma, non che ne abbia voluto, non sbandierato- cioè non è che si sia prostrato per avere il ruolo di maestro. Ci si è ritrovato, le persone soprattutto sotto di lui, che all'epoca dell'ALSER quando Federico ha iniziato, l'ALSER erano poche persone, le persone l'hanno riconosciuto come maestro, che non è una cosa automatica, e lui ha portato avanti questa cosa nell'ottica di quello che è giusto fare, per il *kendō*, per il *dōjō*, per la comunità e non quello che era più divertente per lui. Se no, cioè, era fuori magari a bere da qualche parte. E quello che noi potevamo fare un livello di praticanti, magari ti vai a scusate anche, come una pratica normale. “Guarda Tommi scusa non posso perché c'ho il traffico, non riesco ad arrivare”, ora “scusa Tommy che adesso mi fa male la caviglia”. Io questo mercoledì non so se riesco ad andare, perché, mi sono proprio storta forte forte, ho detto “non so se me la sento”. Beh, per una per una cosa penso mi spiace, ma prima la salute. Allo stesso modo nella... cioè ti, sei iscritto a *kendō*, fai *kendō* nella maniera in cui il *kendō* può essere fatto. Quindi “scusa Tommy, non posso esserci perché sto ancora lavorando, e probabilmente oggi finisco” va bene, e tu mi dici “guarda scusa Tommy, non- non me la sento di fare che così perché non ho lo spazio”, legittimo e quindi non lo fai, però se te ne sbatti le palle e dice di no, non hai capito... non hai capito quello che diciamo. Allora siamo solo dei poveri cretini che si tirano una spada in testa e questo ... lo dice sempre, cioè ci tiriamo dei bastoni in testa e siamo- cioè è una cosa stupida. Però se tu dici “faccio un'arte marziale in cui usiamo un bastone”, tutti “oh! Che figata!”. Però la pratica è la stessa, cioè però se tu cambi la tua ottica, cambia totalmente quello che effettivamente fai. E non sei più un idiota che tira il bastone alla gente, che potrebbe essere denunciato, sei un artista marziale. E come ti dicevo prima, io posso imparare anche dall'ultima persona che è arrivata nel *dōjō*, se riesce a trovare una soluzione, una quadra migliore della mia. Cioè, non me lo precludo come opportunità. Però se tu cioè se tu invece precludi l'opportunità

a tutti tranne che a me, perché boh, ti è piaciuto non so, come metto il piede... le scarpe, sai cosa? Che non te lo faccio vedere più, e il mio *kendō* me lo imparo da altre parti, continua svilupparlo con altre persone, che magari per te non sono degne, ma per me forse un giorno avranno qualcosa da dire anche a me. Magari non adesso, ma magari un domani, mi potranno dire “ah Chiara se magari fai così”, lo faccio praticamente viene quello che non riuscivo a fare in dieci anni, cioè che ne sai?

Nome	Matteo Giudici
Età	31
Data dell'intervista	26 aprile 2022
Luogo dell'intervista	Online tramite Google Meet
Durata	0:39:45



Intervistatore: Vorrei chiederti un po' delle attività di *kendō* che hai seguito durante il periodo della pandemia. Quindi il primo *lockdown* e il periodo subito dopo. Hai partecipato agli incontri online? Hai fatto, eventualmente, anche attività da solo, allenamenti da solo?

Matteo: Allora, durante il periodo della pandemia ho sicuramente partecipato a incontri online, sia del mio *dōjō* che di altri. O cose che vengono organizzate, comunque sia, in quel periodo lì, e sì, periodicamente facevo anche una serie di esercizi individuali a casa. Cosiddetti *suburi*. Tra l'altro erano fondamentalmente le solite cose che venivano riproposte poi negli incontri online, perché, comunque il *kendō* è una disciplina, dove l'attività è quasi esclusivamente in coppia, comunque sia, la relazione è importante; quindi... Nel doverlo fare a distanza, ci sono stati dei tentativi anche di... relazione a distanza, sono state provate queste cose, ma la maggior parte degli incontri di allenamento erano a base di *suburi*. Di diverse tipologie, a seconda di chi insegnava.

I: E che impressione ti hanno fatto, comunque? erano incontri con un'audience molto più grande, e con appunto questi maestri, di fama diciamo.

M: Sicuramente maestri di fama. No, molto interessante. Molto interessante, molto carino, perché... Era un po'... È stato possibile, sebbene in misura ridotta, dovuto agli spazi, appunto, al non poter lavorare effettivamente in coppia, senza l'armatura eccetera eccetera, è stato molto carino però avere un assaggio di... diversi maestri e insegnanti, sia europei sia fuori Europa, che proponevano comunque delle strategie diverse di insegnamento, e si notavano proprio degli stili differenti. E questo aspetto è stato molto carino. Ed è stata anche bella, 'somma, la grandissima partecipazione, perché si è vista comunque la voglia di continuare a praticare... Quindi se da un certo punto di vista... ovviamente, i mezzi erano quelli che erano e penalizzavano molto la pratica del *kendō*, d'altra parte partecipare a degli eventi, soprattutto con quella frequenza lì, con dei maestri di quel calibro, perché siamo arrivati anche a... vette piuttosto importanti. Non so se te l'hanno già detto, comunque l'ultimo incontro ha visto la partecipazione di un ottavo *dan hanshi*; quindi, stiamo parlando comunque del top che c'è a livello mondiale di *kendō*, e... Era un'opportunità importante, può capitare- a volte, c'è chi non ha mai possibilità di fare queste cose, e in Italia comunque, c'è l'opportunità di fare con tanti maestri di altissimo, livello, però farlo in quel modo lì... è stato carino, è stato molto bello. Ok.

I: Sì, un'opportunità di entrare in contatto... con una... sì con una realtà internazionale del *kendō* magari.

M: Esatto, esatto. È vero. Perché, tra l'altro, io ho fatto- praticandolo in Italia, annualmente ci sono seminari a cui vengono anche maestri dall'estero. Tendono ad essere abbastanza ripetitivi, nel senso che ci sono i maestri che annualmente vengono, o una volta ogni due anni, piano piano impari quali sono e si ripetono. A volte c'è qualche novità, ma generalmente c'è quella roba lì. In questa occasione, te partecipavi a questi incontri nei quali magari c'erano magari partecipanti dal Brasile, o- dal Brasile più difficile, dal Sudafrica per una questione di fuso orario, che altrimenti non avresti- oppure da altre zone d'Europa, che altrimenti non avresti- non c'avresti mai fatto insieme. Quindi da quel punto di vista lì, molto molto carino. Poi è ovvio che, Il rapporto interpersonale, all'interno di un allenamento fatto su Zoom, è poco.

I: Ok. Ti riporto un attimo indietro. Facevi anche *suburi* da solo quindi. Faceva molta differenza per te, fare allenamento con gli altri, collegati su Zoom, o, fare *suburi* da solo o farli con gli altri non era questa grande... non c'era questa grande differenza? Secondo te?

M: No, c'è una... No no, c'era una certa differenza. Uno: perché quando faccio *suburi* da solo, ripeto... Vario ogni tanto qualcosina ma generalmente ripeto sempre lo stesso set di esercizi che mi trovo meglio addosso. È stato molto carino quel periodo lì perché ho fatto tantissimo *suburi*, ecco questa era una cosa. Ho fatto tantissimi *suburi*, e, ovviamente, siccome poi col passare delle settimane, avoglia far di *suburi*, però, alla fine- per non fare sempre le solite cose, ho preso dai vari insegnanti anche cose diverse. Degli esperimenti, o comunque sia, semplicemente fare la lezione online con un insegnante che non hai mai... che non hai mai conosciuto, che poteva essere finlandese o francese, o... inglese, magari propongono- hanno proposto dei *suburi* diversi dal solito e quindi, ho rubacchiato. Quindi, in realtà poi nella mia selezione di *suburi*, mi son ritrovato a inserire anche cose, prese dalle lezioni online. Per quanto riguarda poi la differenza durante, sì, perché quando faccio il mio set generalmente, conoscendo esattamente gli esercizi, facendoli in maniera abbastanza continuativa, vado molto spedito diciamo, e... mi occupo- mi controllo, cerco di controllarmi- Anche lì, sarebbe servito uno spazio diverso, degli specchi per potersi vedere meglio, però cerco di controllarmi all'interno di quegli esercizi che so essere i miei punti deboli, gli errori che faccio. Mentre durante la lezione ho una tipologia d'attenzione diversa, perché, quello che potevi andar a fare era una cosa che non avevi mai fatto in vita tua, o dei *suburi* particolari o esercizi che venivano proposti particolari, e allora... facevi sì, però dovevi fare anche attenzione a quello che veniva proposto dal... dall'insegnante nello schermo, e quindi... la tipologia di lavoro e di attenzione è diversa.

I: Si spostava l'attenzione dal perfezionare un movimento che già conoscevi a imparare...

M: Qualcosa di completamente diverso, esatto.

I: Emm... da qualche parte avevo letto che in teoria vi facevano praticare a coppie o a triplete? Fisse.

M: Ah sì, hai ragione! C'erano le coppie fisse in quel periodo lì, questa forse è la principale differenza. Eravano stati sele- cioè, messi a coppie... già prima, cioè ciascuno sapeva con chi avrebbe dovuto praticare già prima della... dell'inizio dell'allenamento. Le coppie son state fisse per tutti i mesi di pratica.

I: E quello che... cioè, che effetti aveva sulla pratica secondo te? Era una grande differenza per te? O...

M: Sì certo, era una grande differenza, perché... appunto, *kendō* è relazione, lo si fa quasi esclusivamente in coppia con- con gli altri, insieme agli altri, il bello del *kendō* è anche fare con più persone, perché... tutti siamo diversi. Il nostro carattere è diverso, siamo- e quindi- E quindi anche il nostro modo di far *kendō* è diverso da persona a persona. Quindi per quanto possa essere... anche se... la persona con cui potevi essere selezionato, era la migliore per te in quel momento, perché ti trovi bene, perché ci pratichi bene, non poter fare con tutti è un peccato. Cioè, è un dispiacere. Anche perché... in un certo senso, se pratichi sempre con le solite due- con la solita persona, è come- è come se tu avessi fatto- sì hai fatto l'allenamento tutti assieme, però in realtà, con gli altri non lo hai fatto. Ok? Non so se Se rendo il concetto. Se non hai opportunità di farci combattimento, ma anche solo un esercizio assieme, è lì, ci hai parlato, ma l'allenamento non ce l'hai fatto assieme.

I: Certo.

M: Sempre meglio che farlo a casa! Quindi... quindi ben venga, ecco. Però, sicuramente sì era... un handicap.

I: Secondo te che importanza ha il *dōjō*? E che cosa intendi tu per *dōjō*? Per dire...

M: Che importanza ha il *dōjō* cosa intendi? La struttura?

I: Questo è il punto. Sì, diciamo la struttura. Lo spazio. La palestra in cui si pratica.

M: Lo spazio di pratica... Perché poi *dōjō* possiamo intendere lo spazio di pratica, però possiamo anche intendere la comunità, che quindi è *dōjō* anche senza uno spazio di pratica. Cioè il Lambrate Kendo Club è *dōjō*, al di là... di...

I: ...Di dove sta.

M: Di dove poi, si vada a fare la pratica. E quello è il concetto di *dōjō*, diciamo. Che in italiano sì, comunità potrebbe funzionare bene. Non lo so, (incomprensibile) qualche altro termine. Tra l'altro il concetto, di cui si parlava anche prima, di relazione, di fare *kendō* assieme, è fondamentale, no? Perché non possiamo migliorare nella pratica del *kendō*, se non lo pratichiamo assieme. E, più lo pratichiamo, più siamo costanti, più siamo attivi all'interno del *dōjō*, più tutti traiamo dei vantaggi e tutti miglioriamo, comunque, avanziamo. Quindi, e... il *dōjō* è questa cosa qua. Quindi è molto importante la comunicazione comunque l'attività all'interno. Che poi non è soltanto pratica è anche: fare delle attività, anche- Comunque il *dōjō* poi ha degli aspetti anche di gestione, come qualunque associazione. Come tutte le associazioni hanno un... c'è bisogno di qualcuno che se ne occupi, che faccia in modo che, l'intero carrozzone vada avanti. Comunque, dare una mano anche in quello, o quantomeno, non essere un freno a quello, è un elemento importante. Ma anche per delle stupidaggini. Come, può essere il... dare una mano a pulire le docce dopo l'allenamento. Con la pratica del *kendō* non c'entra niente, però, come *dōjō*, ha aiutato. Perché, nel tuo piccolo, dai una mano a tutto quanto. A far funzionare bene tutto quanto. E questa cosa poi è importante, che poi si traduce nella pratica. Perché se funziona bene tutto, allora anche la pratica sarà migliore, allora anche il tuo *kendō* sarà migliore. Quindi in un certo senso, anche pulire le docce alla fine dell'allenamento, ti migliora come *kendoka*, contribuisce a renderti migliore te e gli altri. Poi, per quanto riguarda il luogo di pratica... Poi, quello dove siamo in questo momento ha... ha dei pro e ha dei contro. Però queste poi sono informazioni tecniche, si va più su aspetti... meno filosofici se vogliamo. Ha un ottimo fondo, che per noi è importante. Quindi un parquet, un parquet elasticizzato. Per quanto mi riguarda è leggermente scomodo. Però poi questi sono aspetti personali.

I: Ecco però, il *dōjō* in sé, è il gruppo.

M: Esatto.

I: E allora tornando al periodo pandemia, il *dōjō*, riuscivi a... diciamo lavorare col *dōjō*, con le lezioni online? Nel senso- Oppure, per praticare insieme, devi nece- devi incrociare le *shinai*, ecco. Per capire. Perché dicevi, che...

M: Allora, per lavorare insieme bisogna incrociare le *shinai*. Però, rispetto all'esempio di prima, no? Che far parte del *dōjō* può voler dire anche far parte di altri aspetti, che non hanno nulla a che fare con la pratica in sé del *kendō*, allora lì gli incontri online era fondamentale. Perché è

vero che non puoi incrociare le *shinai*, però, anche soltanto ritagliarsi il tempo, che poi non era neanche tanto, per- in quel momento della giornata lì essere disponibile per gli altri, con gli altri e fare una cosa insieme, contribuiva a mantenere vivo il *dōjō*. Quindi sì, si riusciva a lavorare con il *dōjō*. Non, incrociando le *shinai*. Però, abbiamo detto prima che incrociare le *shinai*, è uno dei modi. Non è l'unico.

Nome	Gianluca Francesco Pirotta
Età	50
Data dell'intervista	27 aprile 2022
Luogo dell'intervista	Milano
Durata	0:49:28

Intervistatore: Allora, volevo sapere un po' delle attività che avete portato avanti col *kendō* durante la pandemia e subito dopo, a quali hai partecipato... cose del genere.

Gianluca: Allora, premetto che io sono uno dei consiglieri del consiglio dell'associazione, e quindi all'inizio ho preso parte alle decisioni di cosa fare. Il COVID come penso a molti altri ha... preso alla sprovvista. Noi avevamo un- abbiamo un gruppo che siamo riusciti a costruire nel tempo, in maniera- con molta fatica ma ce l'abbiamo fatta, e attualmente siamo uno dei gruppi del *kendō* che coinvolge più persone a livello nazionale. Quindi una delle nostre priorità era: non perdere i soci, e tutto il lavoro che abbiamo fatto per riuscire a portare i numeri che abbiamo attualmente, avevamo prima, nell'associazione quindi nella pratica, perché ovviamente non tanto per le entrate economiche, ma più che altro perché è un vantaggio per tutti poter praticare con tante persone. In più c'era l'incognita, che avevamo appena cambiato sede della palestra. Prima eravamo qua in piazzale Udine, da tanto tempo, e quindi, c'erano due temi: uno il cambio di zona di Milano, e quindi il punto di domanda se la gente avrebbe accettato questo cambiamento, sarebbe venuta nella nuova sede, e in più, completamente di sorpresa è arrivato il COVID, e quindi questo punto di domanda del non poter frequentare. Quindi di fronte a queste possibilità abbiamo cercato di tenere insieme al gruppo in qualche modo. La prima cosa è stata appunto cercare di vederci almeno su Zoom, e quindi inventarci qualche attività da fare insieme qui per mantenere da una parte il minimo di allenamento, perché comunque minimo quello che si può fare online, e, nello stesso tempo, tenere unito il gruppo. Queste erano le priorità che avevamo. Quindi all'inizio abbiamo iniziato tra di noi, con Tomaso che teneva la lezione, ed era... tu hai fatto *kendō*, era tutto *suburi* in sostanza. Eran tante sere, eravamo quasi un anno e mezzo praticamente abbiamo sviscerato tutte le particolarità di questo esercizio di *kendō*. Poi pian piano, abbiamo iniziato ad avere anche altri *dōjō* che si trovavano nella stessa situazione, e alcuni di loro si sono uniti alle sessioni, online, finché l'appuntamento è stato volutamente strutturato in una maniera un po' più ampia, visto che, si vedeva che c'era questa necessità, anche degli altri, di trovare un momento per praticare tutti insieme, anche se a distanza e con l'altro, comunque, per avere un minimo contatto e di partecipazione. Perché comunque il *kendō* è un'attività che bisogna per forza fare con qualcun altro, non puoi farlo da solo. Il *suburi* è l'unico esercizio che in realtà si può fare da solo, ma comunque cambia l'energia, il farlo insieme agli altri, stare insieme agli altri, tenere lo stesso ritmo, ottenere la stessa forza nel farlo eccetera. E quindi... da questo abbiamo iniziato invitare un po' di ospiti, esterni, e pian piano abbiamo visto che c'era sempre più gente che partecipava volentieri, e per noi questo è stato ovviamente un segnale cosa stava funzionando, e che poteva andare avanti. Abbiamo iniziato- adesso non ricordo bene ma mi sembrava una volta a settimana... Ci vediamo due volte a settimana, e una volta avevo un ospite di un altro *dōjō*, che è dell'estero eccetera. Perché

comunque la fortuna del *kendō* è che è una comunità piccola e abbastanza unita, quindi, si riesce facilmente a farsi coinvolgere o coinvolgere altre persone gli altri gruppi. Io Ho praticato anche altre arti marziali, tra cui il *jūdō* per questo tempo, e ho visto che il *kendō* è molto particolare in questo, è molto aperto ed è molto facile creare rapporti con persone, o gruppi differenti del tuo, cosa che per esempio nel *jūdō* non succede.

I: Ah c'è più una chiusura sul...

G: *Jūdō* di solito ti alleni nel tuo *dōjō*, o se fai le gare allora vai a fare la gara, sennò tendenzialmente finché non sei un grado abbastanza alto, rimani nel tuo *dōjō*, ti fai tu e allenamenti punto, finisce, lì. Invece nel *kendō*, ho visto anzi un invito che si fa da subito quando si mette l'armatura, quello di andare a praticare anche il più possibile da altre parti, perché è l'unico modo che hai per confrontarsi, crescere, vedere dei punti di vista, trovare persone più forti di te, e quindi, è l'unico modo che hai per veramente crescere. Quindi questo pensiero è una cosa comune a tutti i praticanti di *kendō* e probabilmente questa cosa aiuta a creare un gruppo così compatto anche esternamente al tuo piccolo gruppo, no? ed è per questo che tante volte si va all'estero, che conosciamo maestri che non sono italiani o che non sono di Milano, banalmente. Un po' appunto perché il gruppo piccolo livello mondiale, un po' perché c'è questa propensione a creare facilmente rapporti di pratica. E proprio per questo abbiamo iniziato- mi sembra che il primo ospite sia stato- siano- una coppia di ragazzi che sono anche nazionali francesi, che hanno tenuto- sempre se non ricordo male è stato il primo allenamento, con ospite, aperto a tutti. Adesso non ricordo la progressione di persone collegate, ma siamo arrivati avere anche più di 100 persone collegate. Tipo c'era il problema che Zoom ha 45 minuti, quindi abbiamo detto "facciamo l'investimento paghiamo, l'abbonamento a Zoom" in modo da non avere problemi di tempo, e far durare la lezione almeno un'ora, più saluti insomma, un'ora, un'ora e qualcosa. E niente poi, man mano che si andava avanti si vedeva che la cosa funziona e quindi, l'abbiamo strutturato sempre di più, abbiamo inventato alcune cose tenere vicino alle persone o comunque, tenere coinvolte le persone, e siamo arrivati ad avere anche di maestri importanti. Sono intervenuti dei maestri giapponesi; alcuni li conoscevamo direttamente perché vengono qui una volta all'anno, o periodicamente vengono a tenere seminari qui. Si sono collegati da Giappone, si sono collegati dei maestri della Corea, dei maestri europei da vari paesi europei, un maestro dall'America... insomma. Poi c'era questa cosa che è il mondo poi si dividevano nelle fasce d'orario in cui poteva partecipare, quindi... Europa e Asia, Africa poco, poi c'è stato forse uno del Sudafrica, comunque diciamo dall'Italia Giappone, quella parte di

mondo poteva partecipare facilmente perché, per loro era mattina o sera molto tardi. Mentre per l'America ad esempio era troppo presto, quindi c'è stato qualche- qualche pazzo che ha partecipato comunque, tipo un ragazzo del Messico e questo maestro americano, ma il maestro americano si è svegliato apposta per- per farci la lezione, perché se no per lui era un orario... in piena notte. Il ragazzo messicano s'è collegato, mi pare che fossero le 2 là in Messico, s'è collegato proprio perché ormai era diventato una cosa che nel *kendō* mondiale era sentita un sacco; quindi, c'era tanta gente che voleva provare a vedere come funzionava, anche perché erano tutti fermi da un anno quasi.

I: Siete riusciti a notarlo tra l'altro, nella massa

G: Sì sì, si riconosceva, sì sì. Sì c'era un signore, non mi ricordo più se era a Singapore o... del Sud-est... che c'è stato sempre, alla fine era una presenza fissa perché lui, accendevamo e ci salutava e faceva il suo allenamento. Anche un signore dal Sudafrica. Che loro non li conoscevamo, li abbiamo conosciuti attraverso questa iniziativa che s'è chiamata da subito Let's Suburi. E poi, man mano il COVID è rientrato un minimo, s'è iniziato a fare al minimo la pratica, e quindi, per un certo periodo le due cose sono andate in contemporanea, anche perché c'erano un sacco di interruzioni comunque. Appena l'ondata di contagi saliva ci si bloccava e quindi, lo sfogo era per forza di nuovo la pratica online. Una delle ultime è stata... diciamo finito il ciclo dei maestri nazionali e internazionali che veniva a tenere la pratica, abbiamo iniziato anche inventarci delle robe diverse, non solo maestri ma anche, gradi medio-alti italiani, in cui presentavano non so una tecnica. Era un lavoro sempre di suburi, si faceva sempre da soli, ma sulla tecnica precisa. Quindi una persona ha fatto solo *men*, l'altro fatto ha fatto solo *kote*, l'altro esercizi solo sul *do* eccetera. O forse no, era *kote* e *do*. Comunque ognuno faceva un esercizio, e l'avevamo chiamato Four Waza For Christmas, c'era il gioco con il four. Quindi quattro tecniche per Natale. E niente. Quindi così per tanto tempo, e il riconoscimento è stato inaspettato, ma molto gradito e sicuramente grande, come riconoscimento a livello mondiale, e siamo usciti anche su un giornale giapponese specializzato nel *kendō* che, adesso un mini-trafiletto, però descrivendo un minimo quello che era successo.

I: E poi, dopo il primo *lockdown*, ogni volta che tornava la zona rossa, bisognava fermar tutto.

G: Esatto. Ci inventavamo di nuovo un appuntamento da fare online. Adesso non ricordo più perché è passato un po' di tempo, ma se magari non facevamo tutte e due volte facevamo solo una, o la facciamo più semplice, perché non era organizzata come il Let's Suburi che era,



organizzata in grande anche perché si prevedeva che era un periodo lungo quindi, era strutturata. Questa era più estemporanea, e serviva giusto in questo caso non tanto per non perdere le persone, perché sapevamo che sarebbe durato un mese, un mese e mezzo ma, perché al tempo era comunque sentirci, anche umanamente e socialmente, e comunque era un'occasione per non smettere completamente per un mese di allenarsi.

I: Per quello funzionava comunque l'incontro online? Per riuscire a mantenere i contatti, dal punto di vista... umano? C'erano un minimo di scambio?

G: Sì sì, un'ora, non era tanto però, ti permetteva almeno di mantenere il minimo di contatto con gli altri praticanti.

I: Dal punto di vista della pratica, invece, mi dicevi che secondo te c'è una certa differenza, anche nel fare *suburi*, tra farli da solo e farli... con altri, anche distanza.

G: Mah, allora, farli da solo nel senso... Tipo io mi alleno sempre da casa da solo, e certo non c'è problema a farli da solo in quel senso... Manca tutta un'energia, tutto un... un modo di fare che ti viene quasi istintivo quando lo fai in gruppo. Perché in gruppo basta guardare gli altri, quindi cerchi di fare quello che fanno gli altri, se c'è da forzare di più, lo fai... È proprio un meccanismo dal gruppo, no? Per cui, anche tu ti adegui istintivamente a quello che fanno gli altri, o se sai che tu sei un grado alto, sei più vecchio tra virgolette, sai che devi dare l'esempio; quindi, se c'è da gridare di più gridi di più, se c'è da farlo con più energia lo fai con più energia, perché sai che magari ci sono i principianti che ti stai guardando e, magari si adeguano al ritmo che hai tu, no? Quindi, in questo in questo senso farlo con gli altri è sempre un aiuto... un modo per migliorarsi, no? Per farlo meglio. Farlo da solo perdi questa cosa, perché sei tu con te- lo stai facendo da solo; quindi, diventa più difficile trovare queste motivazioni no? Nel farlo. Però questo succede penso, in quasi tutte le pratiche fisiche e sportive anche non sportive, nel senso che il gruppo ti dà sempre... Il pregio di lavorare in gruppo è e che ti dà delle motivazioni in più che da solo faresti molta più volte più fatica a trovare. Quindi sicuramente lavorare in gruppo è una delle cose fondamentali, per la crescita nella pratica del *kendō*, ma per qualsiasi altra cosa.

I: Ecco, secondo te c'è una differenza, tra quando pratici qui e quando pratici in *dōjō*? Cioè, lasciamo stare, gli altri ecco. Il *dōjō* in sé ha una qualche importanza per la tua pratica?

G: Ma sì, allora. Un valore come luogo, perché psicologicamente sai, lo colleghi alla pratica che stai facendo quindi sai, che è luogo della pratica. Quindi è più facile staccarsi mentalmente dalla tua vita quotidiana, e sai che stai facendo *kendō* e lì fai *kendō*. È più semplice. Poi vabbè, il lavoro che puoi fare a casa in realtà è tutto un lavoro propedeutico comunque, di preparazione, al lavoro che fai là. Non è la stessa cosa ovviamente, anche solo per il fatto che banalmente sei da solo. Però è utile, perché comunque alcune cose... parlo del lavoro a casa, alcune cose le puoi vedere con... senza la pressione del momento, mentre stai facendo la lezione con altri, ed essendo comunque il *kendō* dei movimenti abbastanza codificati e semplici, e pochi, nel senso che non sono molti, mentre tu stai partecipando a un allenamento, comunque devi mettere in pratica degli automatismi che devi già avere. Sennò non riesci a lavorare tu, non fai lavorare neanche l'altro. Quindi quando stai lavorando da solo, questo momento ti permette magari, di studiare meglio il movimento, appunto senza la pressione, senza dover costringere un altro a star lì ad aspettare perché tu stai studiando il movimento singolo e non la tecnica nell'insieme, e insomma ti permette di fare tutto quel lavoro, in solitudine o da solo comunque, che non riusciresti magari a fare con la stessa tranquillità nel *dōjō*. La cosa in più del lavorare a casa è appunto, lavorare appunto sui movimenti, cioè... Perfezionare diciamo il movimento singolo, magari toglierti quei difetti che ti accorgi durante l'allenamento che hai, però non riesci a togliere quel momento, non riesci ad avere abbastanza attenzione su quella singola cosa, puoi fare più semplicemente e poi, lavorare invece sulla preparazione fisica barra atletica che in *dōjō* magari non si fa perché comunque in un'ora e mezza è più una lezione teorica e di messa in pratica delle tecniche. In più, vabbè, praticando da quando avevo 30 anni, adesso ne faccio 47, mi accorgo che ogni 4, 5 anni c'è un problema fisico che sorge. E quindi devo fare anche gli allenamenti per tentare di rafforzare le parti del corpo, che se no...

I: Parliamo un attimo sugli incontri Let's Suburi. Volevo chiederti, l'obiettivo principale era comunque mantenere unito il gruppo, come gli incontri settimanali. Secondo te, siete riusciti a trarne qualcosa anche dal punto di vista del *kendō*? Cioè, gli incontri con i maestri eccetera, è riuscita a passare qualcosa?

G: Sì, sì sì, secondo me sì, anche perché, il lavoro sul *suburi*, è un lavoro molto importante proprio perché, lavora su una delle azioni principali del *kendō*, no? Che è il colpo. E comunque il movimento del corpo che costruisce il colpo che stai per fare. E quindi, in una lezione, un seminario, comunque in un'occasione classica di allenamento, il *suburi* è demandato quasi sempre solo alla parte tra virgolette di riscaldamento. Lo usi per scaldarti, per iniziare a scaldare

le braccia, il corpo, e familiarizzare un pochino con il movimento e col lavoro che farai dopo però, è sempre un lavoro di introduzione alla lezione. In questo caso invece, il suburi è diventato il soggetto della lezione, e quindi questo ha permesso, di curare proprio il movimento, e vedere anche, che secondo me è stata una cosa bella, vedere anche come viene affrontato dagli altri maestri. Perché comunque è uno strumento... pedagogico nell'ambito del *kendō* molto importante, e quindi è stato bello vedere, come lo interpretano e come lo modificano a seconda di quello che serve gli altri maestri per renderlo utile alla loro lezione, al loro programma di lezione. In questo caso non era un vero programma perché era un incontro solo, però, comunque da quell'incontro vedi un po' l'interpretazione che i vari maestri danno strumento didattico. E quindi questo senso si è stato molto utile. Io penso di avere imparato molte cose, sicuramente ho sciolto le braccia, perché fare un anno e mezzo di suburi praticamente ti aiuta a essere molto più... più leggero nei movimenti. Sì, a perfezionare quello che in realtà faccio a casa. Sono stato, tra virgolette, costretto a farlo per un anno e mezzo. Però seguito da un maestro, , con indicazione di un maestro, e bene o male, in una sorta di gruppo virtuale, sicuramente è stato un lavoro più interessante che farlo da solo. E poi anche il fatto che a volte sono stato io a dover tenere la lezione di suburi, mi ha costretto anche lì a mettermi dall'altra parte quindi dover esprimere il la maniera più pensavo fosse corretto farlo. Quindi, mi ha costretto ad analizzare il mio modo di fare *suburi*. L'ho interpretato proprio come, un riassunto di tutta la mia esperienza, di tutto quello che avevo sentito e imparato dagli altri.

I: Che, comunque, da proporre agli altri, ti permette anche di...

G: Sì sì, di filtrare un po' e di concentrarti su quello che secondo te è importante, dal tuo punto di vista. Sì.

I: Però comunque, ecco, gli incontri online sono stati una soluzione un problema, che era quello che poteva trovare fisicamente, però secondo te, possono essere uno strumento... utile in qualche modo, nel futuro, oppure sono uno strumento... estremo per una situazione estrema, che era quella della chiusura causa covid?

G: Mah, ti direi che, in generale sì, sono la soluzione estrema per un caso estremo però, si potrebbe anche pensare che se uno non ha la fortuna ho la possibilità di allenarsi come si fa in Giappone, dove comunque, si può avere una pratica professionistica del *kendō*, per cui ti alleni, non so, 5 volte alla settimana o anche di più... Allora magari potresti pensare di affiancarla alla pratica in *dōjō*. Quindi tu ti fai i due allenamenti poi magari, l'allenamento di preparazione o comunque

di definizione dei movimenti, si potrebbe organizzare online. In quel senso sì, comunque io l'ho interpretato come uno strumento per quel momento. Cioè corretto per quel momento.

I: Mi hai parlato molto, comunque, dell'importanza che hanno secondo te le relazioni interno del *dōjō*. O meglio, il lavoro di gruppo del *dōjō*, per migliorare il *kendō*...

G: Beh c'è una cosa che forse se ha già parlato con gli altri magari te la han già detta perché, è il motto del nostro gruppo, che secondo me è molto corretto, e ha un grosso valore, non solo filosofico ma proprio nel- nell'approccio là che abbiamo la nostra pratica, che la frase giapponese che dice "*sessa takuma*", che è un modo di dire giapponese per dire... È una metafora, in cui si immagina che se metti in un in un unico... Come si chiama? Non mi viene il nome.

I: Contenitore.

G: Sì, in un unico contenitore dei sassi grezzi, muovendosi e lavorando insieme, si levigano fino ad avere una forma liscia e, non perfetta, ma comunque migliore di quella... Ed è proprio il nostro concetto, no? Che solo lavorando insieme possiamo migliorarci, ed è vero nel senso. Penso che siano poche le attività in cui riesce a migliorarti da solo senza la possibilità di confrontarti con altri. Quindi questo vale ovviamente nella pratica, vale nell'organizzazione del gruppo, perché poi se nessuno si sbatte non si riescono a vedere risultati essendo un'associazione. C'è bisogno che tutti, dall'ultimo arrivato a quello che c'è da sempre, faccia la sua parte o si proponga anche in maniera positiva... per fare i vari compiti che la gestione del quotidiano di un'associazione ha bisogno, insomma.

Nome	Tomaso Boscarol
Età	45
Data dell'intervista	29 aprile 2022
Luogo dell'intervista	Milano
Durata	1:11:48

Intervistatore: Allora, ti chiederei innanzitutto di parlarmi della storia del Lambrate.

Tomaso: Sì allora, il Lambrate Kendo Club arriva da molto lontano, arriva, diciamo, dal Dojo, originariamente, creato all'interno della scuola superiore del liceo linguistico Alessandro Manzoni a Milano, per opera di Azeglio Babini che era all'epoca il mio insegnante di educazione fisica, ed era un membro attivo della comunità italiana del *kendō*. Quindi al liceo a lui aperto questo corso, di introduzione al kendo, e parecchi di noi si sono innamorati della cosa e quindi hanno cominciato a praticare. Poi piano piano nel corso degli anni, diciamo, le fila si sono un po' sfaldate. Comunque, è rimasto uno zoccolo abbastanza consistente che poi, finito il liceo, per questioni meramente burocratiche, è passato all'interno di un'associazione di promozione sportiva che si chiama... si chiamava, o si chiamano c'è ancora penso, si chiama ALSER, che altro non era che un'associazione creata da insegnanti educazione fisica per fare i corsi, diciamo serale, quelli che fanno ginnastica, piuttosto che... badminton o...

I: Quindi avevano una storia simile alla vostra.

T: Sì, semplicemente avevano una forma giuridica già consolidata, e quindi kendo è passato a essere una delle attività di questa associazione. Dopodiché, sempre per questioni legali e burocratiche, abbiamo ritenuto opportuno dotarsi di un nostro statuto, e quindi fondare, questa Lambrate Kendo Club, che non è altro, comunque, la continuazione storica di questa cosa, ma con un'entità giuridica, autonoma. Quindi bilanci, libro soci, insomma tutte le assicurazioni, tutte le... diciamo tutte le... come si dice, le incombenze burocratiche del caso. Che sono molto più... complicate di quanto a uno possa sembrare. Quindi è proprio per quello che all'inizio, diciamo, della nostra avventura, abbiamo pensato di appoggiarci a questa ALSER, ma poi ci siamo resi conto che è meglio avere un'entità definita, anche per avere un diretto contatto con le istituzioni, piuttosto che rispondere bandi di concorso...

I: Senza avere la mediazione...

T: Sì sì, senza aver la mediazione, avendo sì un'entità diciamo giuridica... come dire, puntuale. Precisa. Nel Lambrate Kendo Club a un certo punto- già nell'ALSER, a un certo punto è confluito, sono conflitti alcuni altri praticanti di un altro Dojo, che era il Mu Mun Qwan Sesto che, diciamo, alla partenza per lavoro, al trasferimento per lavoro del loro insegnante, ecco, hanno deciso poi piano piano, di confluire nel nostro dojo. In realtà ci conosce- facevamo uguale, io quando ero ragazzino, finivo kendo da noi siccome loro facevano... praticamente finivano un'ora dopo io anziché farmi la doccia, prendevo e andavo nel altro. Quindi, diciamo che era eravamo molto legati quindi, naturalmente, alla fine ci siamo poi ritrovati in un'unica

entità. Il presidente, l'attuale presidente, del Lambrate Kendo Club, è un praticante storico del vecchio Mu Mun Qwan Kendo Club Sesto.

I: Mi dicevano che siete abbastanza grosso, a livello di *dōjō*.

T: Allora, sì diciamo che il nostro numero di iscritti, adesso non ho bene in mente i numeri, bisognerebbe chiedere a Cecile, però siamo nell'ordine di una cinquantina di iscritti. Cinquantina di iscritti fra... giovani e adulti, alcuni soci non praticanti e gente che ha praticato magari non può più per tempo lavoro, salute, comunque a piacere rimanere, dire, presente nella associazione. Anche semplicemente per le cene sociali (ride). Però sì sì, diciamo che adesso... non so siamo il secondo, il terzo, il secondo o il terzo *dōjō* in ordine di grandezza, come numero di praticanti.

I: Eh beh, voi avete anche gradi alti tra l'altro. Cioè abbastanza... Avete diversi terzi *dan* ho visto.

T: Sì, sì. Piano piano, diciamo è uno zoccolo duro che continua a praticare.

I: Sì, ho visto che funziona abbastanza così, che ci sono molti iscritti, ma c'è anche un tasso di abbandono il primo anno.

T: Uh, fortissimo! Io un qualche anno fa ho fatto- Siccome prima mi occupavo di analisi statica, ho fatto diversi, diciamo studi per la federazione. E se tu guardi lo storico dei tassi di... Ma parliamo di migliaia e migliaia di persone nell'arco di, non so, cinque anni. Ma migliaia di persone che iniziano e poi smettono. Tieni presente che, adesso, l'ultimo numero che ho in mente ma siamo circa, non so, 2000 iscritti. Diciamo che se la metà delle persone che hanno cominciato a praticare, avessero...

I: Fosse rimasta.

T: Sì fosse rimasta, saremmo non so, 10000, una roba così. Eh, perché *kendō*... è difficile. I primi anni soprattutto è frustrante, non è che ti regala molte gioie. Se ti piace caratterialmente, questa sfida continua a migliorarti, focalizzarti sempre sulle stesse cose, e magari guardarle da diversi punti di vista e correggere, correggere, correggere, rimettersi in gioco, cioè cambiare allora sì, sennò... è difficile, è frustrante penso. È per quello che secondo noi è importantissimo l'ambiente dove pratici. Cioè l'ambiente, inteso come gruppo di persone. Perché se già l'ambiente è un po' così, un po' spigoloso, già il *kendō* di per sé è difficile e frustrante, insomma è molto più facile che è uno poi non si appassioni. Per quello noi puntiamo tanto sul coinvolgimento dei praticanti. Addirittura, c'è un programma di, come dire, di sponsorizzazione,

sugli eventi. Definito il calendario federale e anche alcuni eventi privati, c'è una parte cioè viene messa a budget una cifra che viene utilizzata per partecipare, o in toto o in una percentuale agli eventi. Quindi, tu praticamente, se vuoi partecipare che ne so, al seminario federale X, il *dōjō* magari prende in carico tutti i costi dell'iscrizione oppure... metà oppure dipende non so, un po' dal budget, come sono gli stanziamenti. Fortunatamente noi abbiamo una gestione abbastanza, come dire, virtuosa le nostre finanze, e negli anni siamo riusciti a mettere da parte un certo numero di bottino che possiamo utilizzare, per la promozione, per permettere ai nostri praticanti di focalizzarsi sulla pratica. Senza dover pensare "oddio ci voglio andare ma non ho i soldi per la... per la benzina", oppure "non ho soldi per l'albergo". Anche perché, sennò cosa serve l'associazione?

I: Eh beh, sì, anche perché i seminari sono piuttosto importanti anche per...

T: Beh, allora, io, penso che per me, da come vedo io il *kendō*, dopo un po'... Perché sono sempre stato abituato così. I miei maestri, i miei insegnanti mi hanno sempre spinto, mi hanno sempre portato a destra sinistra a praticare con tutti quanti. Perché la pratica sì all'interno del *dōjō* va bene, ok certo, è un appuntamento fisso. Però come dire, poi diventa inevitabilmente una tua *comfort zone*, per utilizzare un termine che è di moda adesso. E invece andare in giro, confrontarsi con altre realtà, confrontarsi con altri insegnanti o con altri praticanti, che magari dicono, fanno loro cose che tu non avevi pensato, o il tuo insegnante. E poi va bene fare amicizia, bersi la birretta dopo la pratica, penso che sia... la cosa più importante. C'è un termine che si chiama *dai ni dōjō*, che il "secondo *dōjō*", dove si va poi dopo, a chiacchierare.

I: Sì sì, il post...

T: Sì, il post allenamento, il terzo tempo, come nel rugby.

T: Eh sì sì. Io, penso che questa cosa qua sia fondamentale. E mica solo io eh? Cioè un po', tutta la comunità del *kendō*. È così in centinaia di paesi in tutto il mondo. Io so che, so che se vado, non lo so, a New York come ad Hanoi come in qualsiasi posto dove c'è un *dōjō* di *kendō*, sono il benvenuto e di sicuro c'è qualcuno che, dopo l'allenamento vuole fermarsi a fare due chiacchiere. Stare in un posto picchiarsi col bastone in testa, con la gonna pantalone, è un po'... Mi sembra un'attività un po' così, riduttiva. I *dōjō* diciamo che hanno le loro sedi di allenamento ma è frequente- anzi frequentissimo, che è un praticante di un *dōjō* vado a praticare da un'altra parte, o che ci si ritrovi per fare cose insieme. Ma molto molto frequente. Io quando viaggiavo per lavoro mi portavo il *bogu*. Stavo via una settimana, stavo a Parigi una settimana- due

settimane, andavo praticare a Parigi, andavo a Madrid. Dove andavo andavo, praticavo. Un po' tutti fanno così. Chi deve fare una trasferta dice "guarda che sono a Milano quei giorni lì, si pratica?" Adesso guarda il 2, lunedì è il 2, no? C'è un ragazzo che hanno invitato una settimana-due settimane fa in Austria a tenere un seminario, questo ragazzo dice "ma guarda che sono a Milano probabilmente il due, posso venire praticare?" "Certo". Sì, come dire, intrecciano le relazioni che... A me capita spessissimo di andare in giro. Certo, adesso, questi due anni, purtroppo, la situazione è stata anomala dal punto di vista degli scambi sociali. Però ecco, siccome a noi, appunto, piace la socialità, ci siamo inventati vari modi per comunque continuare un po' a rimanere uniti, a fare cose per gli altri praticanti. Così ecco, è un po' una nostra filosofia. Ma che è venuta così naturale, diciamo, è un'impostazione, una sensibilità. Di solito uno magari sceglie il *dōjō* a seconda della propria sensibilità. Se uno è più interessato altri aspetti, magari, è più portato a praticare da un'altra parte. Questo non vuol dire che sia sbagliato o più giusto, sai. Quindi diciamo che le nostre... ci siamo abbastanza tutti focalizzati su questa cosa qua.

I: Quindi anche l'idea degli incontri online durante la pandemia è venuta un po'...

T: Sì, è venuto, sì, proprio in quest'ottica. Allora all'inizio diciamo che, un po' come tutti penso, ci siamo trovati un po' spiazzati. E poi, abbiamo detto: "ma è almeno per i nostri praticanti troviamo un modo per non, diciamo, lasciare che il gruppo si sfaldi". Perché il *kendō* essendo una cosa di contatto, cioè è un po' difficile farlo online. Però c'è tutta una parte di esercizi che non prevedono, diciamo, contatto diretto con l'altra persona, e che guarda caso sono la base del *kendō*, che è anche un po' assurdo, diciamo. Come la base? Non ti tocchi neanche con la spada? Allora, abbiamo iniziato, sì abbiamo guardato un po', com'era da punto di vista *software*, come era possibile fare, poi insomma c'è stato il boom di Zoom. Eravamo un po' titubanti, io per primo ho detto "vabbè facciamo questa cosa", ma non è che proprio avessi voglia. Perché mi sembrava, ecco, mi sembrava strano, no, fare *kendō* così. Però ci siamo detti, appunto, se altrimenti- cioè cosa possiamo fare, per rimanere... collegati? Facciamo questo.

I: Sì sì, questo o niente.

T: Questo o niente. Quindi, niente, ci siamo lanciati in questa cosa. All'inizio, diciamo che ogni sessione di pratica, nostra del *dōjō*, veniva gestita... Facevamo poco, facevamo, non so, quaranta minuti, mezz'ora. Quindi pratiche corte, molto concrete, e abbiamo deciso, per evitare la noia mortale di uno che fa sempre la stessa cosa, di cambiare. Quindi ogni sessione di allenamento era un praticante diverso che, gestiva la pratica. E anche lì si è visto molti approcci



diversi, pur essendo dello stesso *dōjō*, molti approcci diversi. Alcuni prediligevano un lavoro più... dinamico, chi era più tecnico, chi si era inventato altri tipi di esercizi. Ecco, e quindi ci siamo ritrovati a praticare così. Siccome poi, diciamo, c'è una tendenza nel consiglio della nostra associazione, a essere... visionari e megalomani, abbiamo detto perché non organizziamo delle sessioni di allenamento chiedendo un po' in giro, con l'idea di avere sempre un insegnante diverso. Chiedendo un po' in giro a chi è interessato a tenere un allenamento. E abbiamo detto "ma sì, perché no". E allora abbiamo iniziato a chiedere un po' in giro, poi abbiamo detto "vabbè, ma allora perché sono in Italia? Chiediamo anche i nostri amici". Cecile, la mia compagna, è francese, quindi abbiamo vari amici sparsi per tutto il mondo. "Ma perché non chiediamo anche un po' in giro"? Abbiamo chiesto, di qua di là di su di giù, e, la risposta è stata super entusiasta. C'è stata pochissima gente che non ha creduto in questo progetto. C'è anche chi ha detto no per me è che online, è una cosa che non esiste, non mi interessa fare. Vabbè ci sta. Però paradossalmente invece, rispetto a quello che pensavo io, c'è un sacco di gente che ha aderito in maniera entusiasta. E quindi allora "e perché non lo chiediamo anche non so, al direttore tecnico europeo. E perché... dai proviamo a chiederlo anche a due ottavi dan". Eh!

I: Sì sì sì, pian pianino... alzando il tiro.

T: E alla fine, alzando il tiro. Ecco, alzando il tiro, lavorando sulla comunicazione, poi mettendoci a giocare un po' sulla comunicazione un po' lo scherzo, perché era una cosa un po' bislacca, ma... Non so, c'era il- l'ex capitano, ex direttore tecnico della nazionale francese, che ha fatto un allenamento cioè con la webcam nella sua cucina, e poi ha messo un pezzo degli AC-DC per fare a ritmo... Ed è un personaggio che se lo vedi dici ma non ti aspetteresti mai che potesse fare una roba del genere, capito, all'interno di un *dōjō*. Eppure, tutti sono stati al gioco. Anche il maestro Tani, ottavo *dan hanshi*... è super conosciuto, super.... E anche lui si è messo con i suoi amici lì a fare cose. E, comunicazione dopo comunicazione si è creata questa comunità. Abbiamo fatto una prima sessione di, adesso non mi ricordo benissimo i numeri. La gente poi ha iniziato a chiamare: "quand'è che lo rifate"? E allora abbiamo detto "come possiamo...? Allora cambiamo un po' formula". Allora, chiediamo ai primi ospiti, di invitare- siccome non dichiaravamo prima chi avrebbe tenuto l'allenamento, questo perché? Per evitare che ci fossero, non so per un- magari una persona che si metteva in gioco a tenere allenamento, ci fossero non so, 300 partecipanti, e un'altra magari invece solo 10, perché magari va...

I: In effetti, sì sì, per evitare di avere i fan del singolo...

T: Esattamente. Sì sì, anche per non, diciamo, creare imbarazzi... Allora abbiamo detto: "il direttore dell'allenamento sarà segreto". E quindi poi c'era il gioco a capire chi fosse, chi non fosse, vedere, far le prove... E dopo di che abbiamo detto "facciamo che a questi ospiti chiediamo di invitare uno, di scegliere un altro ospite segreto", quindi, il *secret guest* del *secret guest*, e quindi abbiamo fatto un'altra tornata con, con ancora più suspense. Perché dici "chi inviterà mai il direttore tecnico europeo". Lo sapeva però solo, come dire, gli organizzatori, nessuno dei membri del *dōjō*. Solo Alessandro, che si occupa della parte informatica, Cecile che si occupava della comunicazione, *marketing*, e io perché così, non mi occupavo praticamente di niente (ride). Ecco, è stato un grandissimo successo di pubblico, ci siamo divertiti, e... Come dicevo prima è venuta gente da tutto il mondo. C'era Taro Ariga, che ha fatto una lezione dalla California con un fuso orario assurdo, anche maestro Tani, è stato ai nostri ora- forse abbiamo spostato di un'ora, e sono venuti stati disponibilissimi, tutti al gioco. Gente che sei collegata dal Messico, dalla Polinesia. Per dire come il *kendō* è stato un mezzo, alla fine un mezzo per... un po' per rimanere in contatto con tanti amici, un po' per farsene di nuovi, insomma, o comunque, una cosa divertente al servizio un po' della comunità. Erano momenti... un po' bui per chi è abituato a girare mezzo mondo e andare a picchiarsi un sacco di gente, in maniera sistematica. Tanti nostri amici, professionisti, non so di dove- giapponesi c'era, chi alla fine anche contento dice: "io è da quando ho sei anni che pratico tutti i giorni, tre volte al giorno. Adesso ce ne ho 40, anche se faccio un mese senza *kendō*, ma alla fine non è che mi annoio"! Poi abbiamo creato anche un seminario per i giovanissimi, con uno della polizia, un nostro amico della polizia, maestro Shimomura, a cui- La gente aveva talmente voglia di praticare che hanno partecipato anche gli adulti un sacco di gente. Dal Giappone, con lui che faceva le prove, spostava i mobili, per provare inquadratura, cioè cose... Cose toccanti dal punto di vista umano. Dici: "guarda se uno, per stare al nostro gioco, di una mezz'ora, perde una giornata a spostare tutti i mobili della sala per fare spazio all'inquadratura"... Insomma, è stato divertente.

I: Beh che comunque sì, calcolando che era... Cioè, non era niente di retribuito, era soltanto per... riuscire a mantenere vivo il...

T: Ah no no certo! Niente di retribuito, l'unica retribuzione che c'è stata, perché poi abbiamo pensato "cosa possiamo fare"? Abbiamo fatto delle magliette, e le abbiamo spedite, a una per una, e incredibilmente sono arrivate tutte. Ho detto "non arriverà mai la maglietta in Giappone, che non c'è neanche l'indirizzo". Invece, sono arrivate tutte. E abbiamo messo in palio una

maglietta in più per un partecipante più attivo, quello sempre più presente, poi che ha risposto più velocemente a una serie di domande, abbiamo fatto un quiz, all'ultima sessione. Abbiamo fatto un quiz, con delle domande a cui potevano rispondere solo quelli che avevano partecipato al numero maggiore di sessioni. Non so, " chi ha condotto il terzo allenamento", oppure che ne so, robe così.

I: Tutto questo comunque restando limitati a *suburi*, che sono- Cioè, va bene, sono le basi, è fondamentale, ma è comunque un numero abbastanza limitato di tecniche che puoi praticare.

T: Sì, sì sì. Però poi comunque s'è visto che ciascuno ci già messo del suo, ha facendo... sì sì, personalizzando parecchio alcuni esercizi. E dopo il Let's Suburi abbiamo fatto poi alla fine un altro, diciamo, un altro... sessione di incontri, questo semplicemente per due o tre *dōjō*, perché ormai le energie erano terminate per questa cosa. Poi alla fine si era un po' perso... come dire, rischiava di diventare una cosa troppo di routine, troppo uguale a se stessa. Terminato, e abbiamo fatto alcuni altri incontri, con insegnanti di altri *dōjō* italiani, in forma privata, e anche lì ci sono stati degli spunti interessanti. Pratica psicomotoria, colori, simboli, prove di riflessi... Cioè proprio la gente s'è inventata un altro... S'è dovuto studiare, ecco, che è interessante dal punto di vista dell'insegnamento, si son dovuti studiare altri canoni altri approcci, per fare un tipo di allenamento che prevedeva l'utilizzo esclusivo di una webcam.

I: Sì sì sì, che giustamente non era niente di già pre- niente su cui si era già lavorato. *Kendō* via webcam non si era mai...

T: No. E pensa che addirittura c'è, qualcuno che ha... che ci aveva contattato per cominciare *kendō*, poi appunto col COVID, gli è stato spiegato che non era possibile. Però, siccome noi di solito facciamo degli *open day*, per mostrare, per far conoscere un po', abbiam detto "tra l'altro se volete, noi stiamo facendo... Se volete conoscere il *kendō*, vedere un po' stiamo facendo". Era proprio nel momento in cui, stavamo organizzando questi *suburi* online. "Se volete vedere un po', vi potete collegare", e abbiam dato gli accessi anche loro. E c'è gente che ha incominciato a fare online.

I: Sì sì, che son rimasti quindi.

T: Che sono rimasti, sì. E hanno cominciato online! Cioè pensa che... non lo so, è una cosa impensabile, come fai? Come- Puoi fare *air guitar* (ride).

I: Sì sì, è stranissimo.

T: È stranissimo. Eppure, si vede che appunto, vedendo la modalità di comunicazione, l'energia che c'era un po', si sono positivamente.... appassionati alla cosa, e sono rimasti. Infatti è stato strano poi, vederli in carne e ossa (ride). La situazione ora è abbastanza stabile, i seminari si riescono a fare, adesso, ci saranno i campionati europei...

I: Pian pianino si sta riaprendo...

T: Piano piano si sta' sistemando la faccenda.

I: Volevo sentire anche qualcosa della ripartenza dopo il COVID, quando avete ricominciato a fare da vivo, il primo periodo.

T: Sì, allora. Abbiamo ricominciato a fare dal vivo, perché a un certo punto, la normativa ha previsto la possibilità di allenarsi a degli atleti che partecipavano delle competizioni di interesse nazionale. Insomma, diciamo quelli che, in altre discipline sono i competitori. Perché nel *kendō* non c'è un registro degli atleti diciamo, degli atleti...

I: Gli agonisti?

T: Gli agonisti, ecco! Non esiste questa... Mentre in altre discipline del CONI... Che anche lì, ci si muove in una normativa, che è generale del CONI, senza che ci sia un reale... come dire, una reale corrispondenza con il mondo del *kendō*. Quindi sono state previste delle competizioni a livello nazionale, e solo gli iscritti a quelle competizioni, potevano praticare. Ed è stato un bene. E allora quando abbiamo iniziato a fare questa cosa qui, c'era una parte, diciamo di agonisti che praticava in presenza, e, contestualmente, tutti gli altri dell'associazione hanno continuato a trovarsi su Zoom, per continuare a praticare via webcam. Questo perché non ci sembrava corretto, come dire, dare la possibilità ad alcuni di praticare altri...

I: Sì, lasciarli indietro.

T: Esatto. Addirittura, volevamo piazzare una webcam durante gli allenamenti. Però era troppo complicato, abbiām lasciato perdere, cioè era un po'... Allora abbiamo praticato un po' di mesi con gli agonisti, così, un gruppo ristretto, eran tipo... una decina di persone. La pratica abbiamo iniziato molto piano, piano però tutti ormai avevano una base solidissima, perché dopo un anno e mezzo a fare *suburi*, due, tre volte alla settimana... Nessuno penso che abbia mai fatto così tanto *suburi* in vita sua. Quindi, la preoccupazione era diciamo a livello aerobico, principalmente. Infatti abbiamo cominciato piano piano, con questa aggiunta di difficoltà della mascherina e dello *shield*. La ripresa è stata in realtà un po' come... Per i praticanti di lunga

data è un po' come andare in bicicletta. E poi non ci siamo mai persi di vista, per cui è stato anche abbastanza... Cioè, non è stato così traumatico, né dal punto di vista fisico, né dal punto di vista diciamo umano, perché comunque siamo rimasti sempre in contatto... Adesso pratichiamo normalmente, senza grosse differenze. Con sì, con lo *shield*, con delle pause un po' per area il locale, però diciamo che, è sostanzialmente la stessa pratica. Quello che è cambiato un po', è cambiato un po' il *kendō* in questo periodo, anche dal punto di vista dei regolamenti di gara, ci sono state... delle modifiche, sono state introdotte alcune norme, sono state vietate alcune azioni che prima erano di uso comune, quindi...

I: Ho letto, c'è meno *tsubazeriai*.

T: Meno *tsubazeriai*, è vietato. Se dopo un attacco ti trovi in *tsubazeriai* poi hai due scelte: o direttamente fare *hiki-waza*, o, tutti e due si devono allontanare, cioè non ci deve essere più contatto fra due spade, tutti e due. Sennò uno dei due è passibile di *hansoku*. Non puoi, chiaramente, fare *kiai* in ravvicinato, puoi diciamo, facendo *hiki-waza*, non puoi, urlarlo in faccia. Non puoi chiudere la distanza, in maniera passiva solo per solo per proteggerti, e insomma... è che anche questo è un passaggio... diciamo che ha corretto alcune... derive... che si vedevano nel *kendō* negli ultimi anni.

I: Non sono in campo agonistico, però in generale c'era, cioè, c'erano diversi che andavano in *tsubazeriai*, c'erano anche molte tecniche, molte... cioè, aveva finito per essere un modo di combattere a sé stante.

T: Sì esatto. è stato completamente spazzato via dalle nuove normative. Per me, ne trarrà un enorme giovamento il *kendō*. Alcuni non sono tanto d'accordo perché, tutta questa parte di tecnica da distanza ravvicinata, faceva un po' parte del loro bagaglio. Secondo me.... Secondo me *kendō* non è la distanza ravvicinata. Però, queste sono valutazioni personali.

I: Tu pensi che questa sia una regola, comunque, che resterà in vigore?

T: Allora, questo poi lo decideranno in sede internazionale di KF, ma parlando con tanti ottavi *dan*... diciamo che, quasi tutti sono molto propensi. La situazione dell'agonismo, specie in Giappone, ormai era fuori controllo questa questione dello *tsubazeriai*, cioè c'era... un uso smodato del ravvicinamento tra i due praticanti, per evitare di essere colpito. Ma era, una strategia abbastanza.... discutibile e *tricky*, non sapevano più come uscirne probabilmente i giapponesi. Quindi han fatto... come dire? è cascato un po' dal cielo questa... possibilità di dire bene, stop, finito. Quindi molto probabilmente secondo me lo terranno come opzione... Cioè

come- come regola definitiva, questo nuovo approccio allo *shiai*. Questo nuovo approccio allo *shiai*, che, ovviamente si- ricade sulla pratica di tutti i giorni.

I: Un'ultima domanda: quali pensi fossero gli obiettivi degli incontri online, e del Let's Suburi? E poi, credi che li avete raggiunti?

T: Allora, la pratica online è stata dettata dalla volontà di non perdere per strada una dinamica di gruppo, che diversamente, non si sarebbe riuscita a mantenere. Quindi questo era l'obiettivo principale, cioè anzi era l'unico obiettivo che poi abbiamo iniziato con la pratica online, e l'abbiamo sicuramente assolutamente raggiunto. Cioè eravamo, praticamente il 100% di quando abbiamo dovuto terminare la nostra pratica, anzi ce n'erano addirittura qualcuno in più che si è aggiunto, grazie alla pratica online. L'obiettivo del Let's Suburi, diciamo, degli eventi di risonanza internazionale, non aveva... Sono partiti più per, come dire, per gioco che per una strategia, per un obiettivo prefissato. L'obiettivo prefissato era, coinvolgere il maggior numero di- Prefissato, non era neanche prefissato. Quando fai un evento però, ti aspetti...

I: È emerso in corsa.

T: Sì, è emerso in corsa, la sfida, di fare sempre qualcosa di più grosso e di più coinvolgente, e raggiungere sempre più paese, e ... vabbè più di un ottavo *dan hanshi*, che fa lezione online a mezzo mondo, non so come obiettivo potevamo raggiungere. Quindi sicuramente sì sì, è stato... Se l'obiettivo era fare la cosa più improbabile e più grande possibile, attraverso la pratica di un *kendō* via webcam, abbiamo sicuramente raggiunto, cioè, dobbiamo solo darci delle pacche sulle spalle. Ma anche lì, semplicemente perché, così, sarà una cosa che ci ricorderemo. Tutti si ricordano "ti ricordi quella volta che abbiamo fatto"... E chi ha partecipato come semplice, tra virgolette, praticante, dice "cavolo quella volta mi sono collegato, eravamo così disperati di non poter fare *kendō*, che mi sono collegato alle 3 del mattino per fare *kendō* diretto da un call-da uno in California, e organizzato degli italiani". Che già gli italiani che organizzano qualcosa... è già la barzioletta di suo. Nonostante nel *kendō* siano... rinomati. La federazione italiana, come... capacità organizzativa è famosa, nel mondo. Dal punto di vista logistico, campionati europei, campionati mondiali che sono stati organizzati in Italia... hanno fatto scuola.

I: Già avere un campionato mondiale organizzato in Italia, tra l'altro, ormai anni fa.

T: 2012. Off the record, molto probabilmente, 90%, il prossimo campionato del mondo sarà a Milano. Al Forum di Assago.

I: Che sarebbe fantastico.

T: Al forum di Assago. Vediamo. Stanno decidendo in questi giorni. Tra l'altro è Singapore sembra il... o Hong Kong, non mi ricordo, l'altro candidato. È già tutto organizzato. Gli alberghi, il palazzetto, basta che dicano sì.

I: Ah beh, la struttura per quello c'è. Se ci sono i soldi probabilmente Milano ha le strutture.

T: Anche i soldi, anche i soldi ci sono. Ci sono già... Insomma, ci sono già dei fondi stanziati, c'è già l'ok ed amministrazione, c'è già una partecipazione, promessa però sai, è un po' difficile che si rimangiano la parola quando ci sono i soldi in ballo. C'è una specie di bando di concorso destinato a questa cosa qua. Vediamo, speriamo.

Nome	Alessandro Sozzi
Età	27
Data dell'intervista	2 maggio 2022
Luogo dell'intervista	Milano
Durata	1:29:54

Intervistatore: Ok va bene. Allora vorrei sapere un po' delle attività che avete fatto durante la pandemia, a cosa hai partecipato, la storia degli incontri on-line, quelle cose lì.

Alessandro: Sicuramente è stata una cosa molto interessante, anche perché a quanto ho capito, in molti altri *dōjō* invece hanno avuto uno stop completo. Portando la mia esperienza adesso del *dōjō* di Verona, loro invece hanno avuto un completo un completo stop, praticamente da quando è stata la pandemia, e quando hanno ripreso poi naturalmente ci sono stati dei problemi di abbandono, naturalmente, perché alcuni se ne sono andati, altri hanno smesso perché non gli interessava più. Insomma, in due anni le cose sono cambiate, o comunque si sono modificati gli atteggiamenti delle persone nei confronti dello sport in generale. Comunque, questi eventi, personalmente a me sono sempre piaciuti, e tra l'altro in quel momento lì io avevo appena avevo cominciato ad andare avanti indietro da Milano a Verona per lavoro; quindi, sono stato molto fortunato perché potevo continuare a praticare tra virgolette anche se ero a Verona, e con la comodità, tra l'altro, che mi bastava portarmi dietro la sacca con le *shinai*, che era molto più comodo che portarsi dietro tutta l'armatura completa (ride) e quant'altro. Comunque questa serie di eventi dove hanno addirittura ha fatto una specie di *give away*, come si dice, per i vari ospiti che ci avevano tenuto le lezioni. Qualcuno aveva pure vinto, o hanno fatto una specie di contest, in cui dovevamo indovinare alcune cose che erano successe durante la durante le varie sedute.

I: Ah sì sì, il quiz...

A: Esattamente, il quiz! Il quiz! Con tutto quanto, ed era stato molto carino, ed effettivamente poi loro erano molto contenti, li avevamo messi insieme, cioè si era creata una bella situazione tutto sommato. Anche gli ospiti per quanto fossimo di italiani abbiamo praticato anche con giapponesi, quindi con un fuso orario completamente folli. Con- poveri- con gente che si trovava alle 2 di notte a praticare nel *dōjō* con il... Mi ricordo su questo signore giapponese che con il figlio penso, che tra l'altro parlava inglese, si sono messi: lui che teneva la telecamera, e lui che faceva la lezione, alle 2 di notte nel *dōjō*, loro da soli. Doveva essere un po' strana come cosa! Comunque. Ed effettivamente quello ha, diciamo un po' allietato il lockdown, che tutto sommato è stato molto lungo, ed è stato anche un po' pesante. Fino a che erano i primi due mesi ancora ancora, poi... si è cominciata a sentire. Questo per certi versi dava... scandiva il tempo, mettiamola così. Ti tenevi un po' in forma e... 'somma, mantenevi un po' anche i contatti umani che anche lì, che in quel momento erano molto scarsi ovviamente. Alla fine dei conti durante questo periodo qua, l'importante è stato mantenere il più possibile. Comunque, il fiato si è perso,



perché stare fermi e comunque fare- Per carità, ho fatto tonnellate, letteralmente tonnellate di *suburi*, quindi di esercizi fisici, e credo che questo poi abbia poi giovato, quando poi abbiamo ripreso a praticare in presenza. Perché naturalmente avevi, se non altro, ancora un po' di... Però la questione dei riflessi, la questione del fiato, quella invece si è persa. Però...

I: Cioè puoi fare mille suburi, però non è un *kirikaeshi*.

A: Sì, sicuramente. Ma poi soprattutto praticare un qualcun altro che sempre che è sempre- che è quella la variante- la variante magica di tutto il *kendō*, la variante magica è praticamente qualcun altro. In sicurezza, per carità, certo, non lo vai a uccidere effettivamente, però comunque, tu vai a praticare un qualcuno e questo qualcuno ha dei riflessi suoi, ha un suo modo di costruire relazione, ha un suo modo di muoversi, ha un suo modo di entrare. Insomma, è divertente. La parte diciamo, più bella, di tutto il *kendō*. Per quanto mi riguarda, poi, non voglio certo mettermi qui a dire, sicuramente qualcun'altro avrà opinioni diverse. Ma, per quanto mi riguarda la parte più bella appunto quella di capire, come l'altro combatte, entrare in sintonia, entrare in collegamento, e a quel punto lì sfruttare il collegamento per vincere. Questa qui è la parte più bella perché non è neanche una partita a scacchi, perché una partita a scacchi è molto più regolamentata diciamo, è chiusa in un campo, è molto più mentale. Questa invece è anche molto istintiva, di riuscire a capire, di fargli la finta, di fargli sorprenderlo, di muoverti prima che lui si muova.

I: Sì sì. Giustamente non puoi stare lì a pensare...

A: No, no no no. Il pensiero, il pensiero, il pensiero uccide il *kendō*. Infatti, sempre nell'ambito di letture propedeutiche al *kendō*, nel famoso libro dei cinque anelli di Musashi, molto famoso. Adesso non mi ricordo l'ordine comunque era fuoco, terra, aria, acqua e il vuoto. E questo qui è famoso il famoso quinto anello, l'anello del vuoto è quello- è quello appunto del non-pensiero, dove tu... Possiamo definirla banalmente memoria muscolare, anche se, volendo approfondire è un concetto un pochino più filosofico. Questo anello del vuoto che tu non vai a pensare cosa fai, tu lo fai, perché sei sicuro che il colpo entrerà. Tu non stai pensando che cosa fare effettivamente, tu sei entrato talmente tanto in sintonia con il tuo avversario, che sai che quello che tu stai per fare entrerà, perché lui sarà molto più lento di te.

I: Tu non pensi "c'è un'apertura, adesso colpisco". Tu senti l'apertura e stai già colpendo.

A: Esattamente. Esattamente. Questo era... questo possiamo dire era l'anello del vuoto, mettiamola in questo modo, anche se vabbè.

I: E questo ovviamente senza un compagno con cui praticare...

A: Diventa complicato, lo si può capire abbastanza facilmente. Diventa complicato. Però comunque... La parte diciamo fisica, quella si può mantenere allenata, si possono fare *suburi*, e quello che tutto sommato, come detto prima ha avuto un certo... Come dire? Ha avuto una certa incidenza positiva, ecco, nel mio *kendō* poi quando abbiamo effettivamente ripreso.

I: Mi dicevi che hai praticato anche in altri *dōjō*.

A: Sì. Ho fatto anche un paio di lezioni a Monza, da Livio Lancini e Ma Yun Su. Perché, anche lì, nel mio primo momento in cui andavo avanti indietro per lavoro, hanno visto che ero lì e mi hanno detto- Visto che una scena piccola, mi fanno "ma vieni!" e mi hanno invitato. Mi ha invitato anche sempre Baeli, Dario Baeli, dicendo "ma, vieni dal nostro *dōjō*". Comunque come hai detto, è un posto piccolo, e tutti quanti- e tra l'altro sono tutti molto disposti ad accogliere altre persone appunto, perché è un modo per, diciamo, autocertificare il proprio lavoro, e per far crescere il proprio gruppo. perché poi alla fine dei conti è questo punto, cioè. Tu ti porti dentro nel gruppo, anche per una sola lezione, delle persone con cui poi i tuoi allievi si vanno a confrontare, perché a un certo punto arriverà il momento in cui si fa il combattimento libero, no? Naturalmente. Quindi questi si vanno a confrontare, e naturalmente, questi qui hanno possibilità di vedere qualcosa di diverso, da quello che normalmente vedono, quando praticano quando praticano nel proprio *dōjō*. Quindi, il mondo del *kendō* da questo punto di vista è molto aperto alla... E anzi, stimola il più possibile le persone ad andare in giro, perché il modo migliore per poter crescere, te come persona, e anche far crescere gli altri gruppi che praticano con te. Questo l'ho visto molto con... Cioè, questo l'ho potuto osservare con me personalmente, quando sono andato a praticare per molto tempo a Verona. Cioè per molto tempo, per quel mesetto, perché in fine dei conti è stato un mesetto che ho praticato con loro, ma loro adesso mi chiedono "quand'è che torni, che vogliamo praticare con te, vogliamo continuare a praticare", d'accordo. Quindi io sono molto contento di questa cosa qui devo dire, e anche Tomaso mi aveva detto che non c'erano problemi, anzi mi aveva presentato a Daniel Turner, che è il maestro, diciamo, del *dōjō* di Verona. E lui era molto contento che io venissi, anche perché lì, hanno carenza di alti gradi, diciamo. quindi io sono tre- sono considerato il pinnacolo degli alti gradi (ridendo). Anche perché questo mi ha fatto trovare una situazione molto diversa, perché se qui al Lambrate, tutto sommato, prima di arrivare in fondo alla fila dei gradi ce ne sono altri; comunque, davanti a me io c'ho Zanatta, Beletta, Corazza, Scaramuzza, e poi metto qualcun

altro che adesso non mi ricordo; lì... c'ero io, di un altro *dōjō* tra l'altro, e dovevo anche dimostrare che il mio terzo *dan* non è stato comprato con i punti delle patatine, cioè nel senso!

I: Tu, magari un paio di primi *dan*, e poi *kyu*...

A: Esatto esatto. Quindi naturalmente questo crea anche delle aspetta- cioè, delle aspettative no, ma te ti crei diciamo uno standard dicendo che "cacchio, devo fare, dimostrare che questa cosa che io sto facendo valga il loro tempo, e che dimostra che il mio grado- di rispecchiare il mio grado", perché naturalmente questa roba qui necessita... cioè poi questi lo vanno a provare sul campo, non è...

I: Lo definiresti una responsabilità?

A: Sì, assolutamente una responsabilità., perché tu- è vero che io ho praticato in altri *dōjō*... ma, questa cosa... Mi era sempre sfuggita questa cosa qui, perché, tutto sommato, tu pratici una giornata, magari lo fai anche due volte, vieni anche lì due volte a vedere, però poi alla fine dei conti vabbè; tu sei lì, certo non devi fare brutta figura, quello d'accordo, vedi più possibile di fare brutta figura quello d'accordo; però- E invece lì effettivamente mi sono trovato nella situazione di dire "cavolo, qui sotto di me Io c'ho tantissima gente che non conosco, c'è tantissima gente sotto di me che mi guarda, e vede in me un terzo *dan*, quindi una personalità molto affidabile, e quindi questo crea naturalmente delle aspettative nei loro confronti, e della pressione su di me. Che vabbè, io, per carità. Adesso piano piano sto cominciando a capire come gestirla. Non è stato facile, per i primi tempi, infatti, è stato un disastro (ride). Non sapevo più fare niente, è stato complicatissimo riuscire a adattarsi alla nuova norma. Io gli ho detto, eh? Glielo ho proprio detto chiaramente: io non ho difficoltà. Anche perché hanno un pavimento diverso, che io trovo incredibilmente scivoloso, non so per quale motivo pensavo di averci sotto dei maledetti gommini, invece no lì scivolo. Tant'è che la prima volta che sono andato lì, sono caduto come una pera cotta. Ho dovuto riadattare un po' il mio *kendō*, per dimostrare che il grado me lo ero guadagnato.

I: Sì sì. Dimostrare che... il tuo *kendō* c'era ed era valido.

A: Esattamente! Questa è stata una cosa che non mi era mai capitato di dover fare, e ho dovuto cambiare molte cose per riuscire a adattarmi a questa nuova situazione.

I: Ecco, ritorno un po' indietro ma, sempre a proposito di questo... perché avevo sentito che, appunto, nel primo periodo in cui avete ricominciato, tra le varie regole c'era quella di praticare in coppie o triplete no? Con le triplete fisse. Ecco, quello...

A: Oh! Sì sì. è stato complicatissimo. Anche perché poi naturalmente, naturalmente, succedevano le cose più incredibili. Cioè, che... della doppietta, della tripletta, se ne presentava solamente uno. e a quel punto lì Tu cosa fai? Lì sei da solo... Quindi per fortuna questa cosa qui l'abbiamo un po' superata, perché non era più fattibile. Più che altro perché purtroppo, se ti andava bene, e ti capitavi- e capitavi con persone che praticavano assiduamente, continuamente, ti andava bene. Che magari avessero ho avuto 1 2- 1 2 defezioni al mese, ti va ancora bene. perché vabbè, quell'altra c'è ancora, al posto di essere in tre siete in due, vabbè, allora funziona. Con due persone che veniva una volta ogni tanto... diventava complicata. Diventava complicata, difatti è stata una cosa che è durata un po', ma non è durata così tanto appunto per difficoltà fisiche, proprio di organizzazione. Fai conto che, se loro non vengono, tu prati- vieni, e pratici? non pratici? Cosa succede?

I: Ti riporto invece sulla questione degli spazi. A livello di pratica, faceva qualche tipo di differenza? Cioè, sentivi qualche differenza praticando a casa, rispetto a praticare in *dōjō*?

A: Allora, sicuramente il *dōjō* ti fa entrare in un'altra dimensione, in cui tu vai solamente a praticare. In cui tra l'altro non ti devi manco preoccupare del mobilio che c'è intorno, che è una grande soddisfazione. No, ti assicuro che, dover stare attento a non poter fare troppi passi, perché, avanti indietro ancora ancora, a destra sinistra ancora ancora, due avanti due indietro eh! Diventato complicato riuscire a gestire e a non rompere niente. Più che altro quello. Detto ciò, sì, sicuramente uno va a dire... casa è dove c'è il WiFi, no? Ecco, quindi naturalmente tu, non è tanto- Cioè, l'affezione la porti naturalmente per le persone con cui vai a faticare, e per la... come si dice? Per l'ambiente che si viene a creare dentro. Però alla fine dei conti noi abbiamo cambiato palestra, e non è che abbiamo cambiato poi molto, cioè non è che il gruppo- non è che si è sfaldato. A parte che, vabbè, era molto vicino a dove stavamo- a dove praticavamo prima. Però, in ogni caso, non stiamo parlando di un cambio repentino. Molte volte invece gente ha cambiato palestra e si sono proprio sfaldati completamente. Un po' perché era troppo lontana, era troppo vicino- cioè, insomma, tutte varie combinazioni. Questo gruppo, tutto sommato, è riuscito a reggere al cambio molto bene. Anche al COVID molto bene, perché comunque abbiamo perso veramente poche persone. Io entro nella dimensione dell'andare a praticare *kendō*, però in fin dei conti, *kendō*, sono le persone con cui lo faccio. Non è tanto il luogo. Il

luogo, alla fin dei conti, è secondario. Perché poi ne abbiamo girati veramente tanti. Solitamente sono dei ca- sono palestre, a volte sono dei capannoni industriali, a volte sono... come si dice? A volte sono ripostigli riadattati. Cioè insomma alla fin dei conti, sono le persone che effettivamente fanno *kendō*.

I: Sì, il *dōjō* non è la sa, il *dōjō* è il gruppo.

A: Esattamente. secondo me almeno. Serve il gruppo, e anche una certa organizzazione di base sicuramente, perché bisogna mantenerla. Poi se mi vuoi dire: entro in una dimensione di pratica quando entro in *dōjō*, quello va bene, sicuramente, ma perché il posto è il posto adatto a fare quella- a fare quella cosa lì! Quindi naturalmente, tu vai a fare quella cosa lì in quel posto lì, perché sai che lì puoi praticare senza far male a nessuno, soprattutto, che è una cosa fondamentale, senza rompere niente, questa è un'altra cosa fondamentale. Insomma, cioè, tu sei anche più tranquillo. Ed è una cosa fondamentale, perché essere tranquilli, essere rilassati quando si va a fare questo sport in particolare, aiuta molto. Perché più si è tesi, più si pensa ad altro, eccetera eccetera eccetera, più questo naturalmente rischia di provocare danni, di varia natura. Ti puoi far male te, puoi far male agli altri... succede un mucchio di cose.

I: Per quanto riguarda il Let's Suburi: era interessante avere maestri dall'estero, insomma personaggi così, che ti organizzavano i *suburi*, o era interessante anche la parte dei partecipanti, diciamo? Il fatto di avere... Perché non penso che ci fosse tutta questa grande interazione. Cioè, il mezzo di zoom è limitato...

A: No, il mezzo di Zoom è limitato. E comunque, conta che, solitamente, la videocamera del maestro in questione veniva messa in pin, e a quel punto lì tu vedevi praticamente solo lui. Raramente mi è successo di riuscire ad avere tempo per poter guardare cosa facessero gli altri durante gli esercizi. Quindi no, diciamo che la parte... Con gli altri ci parlavamo, per carità dopo, però non... Sul momento difficilmente si vedeva altro oltre al maestro, che faceva l'esercizio. E per certi versi va bene anche così perché, comunque, come hai detto, il mezzo di Zoom è limitato, e tu avevi tu parlavi di uno sport che tendenzialmente si fa in tre dimensioni, tu lo devi appiattare a due dimensioni e pure avere un quadratino, in cui tu guardi gli altri. È molto difficile, cioè, volendo con quel quadratino lì te puoi anche far vedere... Cioè tu puoi anche fare delle cose incredibili, che sembrano incredibili guardate da uno schermo, poi di presenza... fa schifo. Quindi diciamo che non è proprio il mezzo più affidabile per poter andare a valutare il *kendō*. anche perché non ha senso, ma comunque non è il mezzo più affidabile poter andare a valutare

il *kendō* degli altri, quindi ti direi di no. Tendenzialmente era interessante vedere il maestro, e basta. Anche perché poi, come detto, alcuni manco accendevano la telecamera, quindi... Lì ti fidi ti fidi che loro lavorino, cioè! Il punto è un po' quello.

I: Parlando con gli altri membri del *dōjō*, ho notato che c'erano opinioni un po' diverse sull'utilità degli incontri Let's Suburi. Per alcuni era per rompere la monotonia, altri han detto: "ah no no, qualcosa anche di tecniche, di cose imparate, arrivava."

A: Vabbè, per carità, magari. Beh, lì può anche dipendere molto dal livello con cui tu ti approcciarvi alla... come si dice? Con cui tu ti approcciavi alla pratica.

I: Ah, sì sì.

A: Perché sicuramente alti gradi possono averlo pensato più con una rottura della monotonia, perché ti assicuro che di *suburi* in vita mia ne ho fatti tanti! Cioè, 8 anni- 8 anni di pratica, se tutto- se ho contato bene, sono 8 anni di pratica; 10.000- 10.000, se non di più, *kirikaeshi* e tutto quanto li ho sicuramente fatti.

I: È anche difficile... innovare più di tanto su cose del genere.

A: Anche perché son quattro obiettivi da colpire, e quei quattro li sono sempre rimasti tali e quali, con delle leggere variazioni.

I: Puoi vedere come arrivarci, però a parte quello...

A: Sì, d'accordo. Con delle leggere variazioni del caso, perché naturalmente a seconda se uno ti va in *jodan* o in *gedan* eccetera. Però il... come si dice? Il punto è quello, i bersagli son quelli, l'armatura è quella, cioè non è cambiato molto il *kendō* negli ultimi anni. Cioè, si è evoluto, quello sì, però non è cambiato profondamente. Non stiamo parlando di una cosa che... Negli ultimi anni parlo, eh? Perché poi nella sua storia invece ha avuto dei profondi cambiamenti. però, diciamo che nel recente passato, non ha avuto dei cambiamenti così incisivi. Adesso con il COVID sono cambiate le regole di ingaggio per quanto riguarda la... Come si dice? Per quanto riguarda le gare, perché bisogna cercare di evitare il più possibile il contatto fisico, che invece prima, era molto più permesso; quindi, tu potevi stare in *tsubazeriai* molto più tempo, e potevi anche provare a lavorare su *tsubazeriai*...

I: Sì, c'erano mille tecniche per rompere la guardia, spingere...

A: Esattamente! sì sì sì sì! Mentre adesso invece si va molto più sul *kendō* tecnico, meno fisico, dove tu effettivamente vai a colpire il bersaglio, e se per caso dovessi trovare in *tsubazeriai*, devi allontanarti più rapidamente possibile, nel minor tempo possibile. Questa è la nuova... come si dice? Sono nuove regole che vengono applicate per le gare, e che naturalmente portano dei cambiamenti. Benvoluti, secondo alcuni, secondo altri no, però alla fine conti sono cambiate le regole. E quindi questo è. Però questo non ha modificato in maniera profonda il *kendō*, cioè questa qui è solamente una leggera variazione sul tema, alla fin dei conti. Perché questo è. E come hai detto il *kendō* non è cambiato molto nel tempo. Puoi tirare con diversi stili, puoi tirare con le due spade, puoi fare molte cose, ma alla fin dei conti, la ciccia e quella. Cioè in quattro bersagli sono sempre quelli, e comunque tu devi colpirli sempre in un modo corretto. Mettiamo la così.

I: Ho avuto l'impressione che ogni volta che c'è stato qualche cambiamento, di solito dalla parte dell'agonismo... veniva...

A: Certo, perché naturalmente la gente aveva sviluppato tecniche per andare a sfruttare proprio quella situazione lì. Cosa che invece adesso non si può più fare. Cioè, molto spesso si vedevano... Prima si vedevano cose molto diverse. Ad esempio, gente che faceva, quella che nel calcio viene definita la melina. Tu hai fatto, tu hai vinto, quindi l'incontro virtualmente è vinto. Tu a quel punto lì devi riuscire a resistere più tempo- cioè devi uscire a mantenerti intoccato, diciamo, non devi lasciar segnare un punto all'avversario. Tu a quel punto lì fai melina. Cioè tu cominci a girare, perdere tempo, fare tutto il possibile per non fargli fare punto. E noi abbiamo...

I: Per raggiungere il limite di tempo?

A: Esattamente! Perché una volta che il tempo è scaduto... Anche perché poi, fosse successo... Cioè, io non l'ho visto fare, ad Alessandria, che è una grossa gara competitiva. E quelli di Alessandria hanno vinto perché il primo, dei quattro, dei cinque adesso non mi ricordo, della squadra che ha vinto, ha fatto un punto, e tutti gli altri praticamente hanno fatto melina. Cioè, dopo che lui ha fatto punto tutti gli altri hanno fatto melina per il resto della... Cioè, è stato noiosissimo, ed è stato soprattutto non molto bello, anche perché poi, si è dimostrato... Poi invece ci sono state altre persone che invece hanno vinto però hanno vinto in maniera, decente- Cioè decente, hanno vinto in maniera... gagliarda diciamo.

I: Sì, giocandosela.

A: Esattamente, perché il punto un po' quello, perché poi... E questa diciamo viene anche scoraggiata per quello, perché molto spesso, la tattica migliore per riuscire a evitare che l'altro faccia punto è tu gli vai sotto. Tu gli vai sotto, e quel punto lì tu cosa fai? Gli vai sotto, più possibile, gli resti attaccato il più possibile, comunque non è che gli puoi star sempre sotto, però comunque il più possibile. Se per caso ti stacchi, lo ricolpisci, ci vai di nuovo sotto, e a quel punto lì via. Ogni volta ti stacchi lo rimandi e così vai avanti tutto il tempo il più possibile. Perché non c'è, diciamo, un limite. Cioè c'è un limite sì, però, tu vai avanti, fino a che il tempo non... Fino a che non arriva lo *yame*, a quel punto lì tu hai vinto, 1-0. Partita vinta, punto a casa, partita vinta, prossima partita. Quindi, capisci che questo cambiamento nel *kendō* è stato, diciamo, ben voluto per certi versi, ed è andato a modificare uno stile di gara, che però è anche quello più diciamo monotono. Perché onestamente tu vincevi, eh, per carità! Vincevi. Però da guardare era quello che brutto in assoluto, perché tu...

I: Perché vedevi un solo *ippon*. E poi aspettavi.

A: Esattamente. Forse ne vedevi uno, perché poi magari non era neanche così bello. Perché a volte in gara vengono fuori delle cose che poi non è che sono... Cioè, a volte sono belle, per carità, ma altre volte invece sono delle cose meh! E quindi... sì, diciamo che non è quello più bello da vedere.

I: Un *ippon*, e poi una persona che passa...

A: Un minuto e mezzo, due minuti.

I: Un minuto e mezzo a rovinare il *kendō* dell'altro.

A: Esattamente, esattamente, esattamente. Perché il punto era quello alla fin dei conti, l'obiettivo era quello di riuscire a evitare che l'altro ti colpisse. Così tu facevi di tutto, da rotolarti per terra, a fare le cose più incredibili. Oh, adesso non è più possibile fare una roba del genere. Oddio, virtualmente è ancora possibile, però molto complicato, mettiamola così. Perché adesso che bisogna sempre mantenere una certa distanza dal... una distanza, non si può stare in *tsubazeriai* per troppo tempo, e se ci stai troppo tempo ti becchi la penalità, lo *yame*, l' *hansoku*, e dopo due prendi punto, quindi capisci che questo naturalmente ha modificato, lo stile di gara in generale, perché devi essere molto più aggressivo, devi cercare devi essere molto più aggressivo, devi cercare di chiudere, di fare punto nel minor tempo possibile, magari riuscire addirittura a farne due, e a quel punto lì, basta. Però, è molto più bello da questo punto di vista, perché tu a quel punto tu non fai più melina, tu stai effettivamente cercando di contrastare, la sua guardia, per



evitare che lui ti attacchi. Che vuol dire sempre far melina, però è una melina più bella, mettiamola così, piuttosto che prima...

I: Più dalla distanza.

A: Esattamente. Dalla giusta distanza, piuttosto che vedere 'sto qui che carica, ogni volta per motivi... altalenanti. A volte neanche così validi.

I: Ultima domanda: stavo riflettendo un attimo su questa esperienza del *kendō* online. Credi che fosse uno strumento, per situazioni estreme, come la pandemia. Che non sarebbe mai emerso senza la pandemia.

A: Esatto. Esatto.

I: Una cosa su cui son tutti d'accordo: appena si è potuti tornare in palestra, non si è più toccato Zoom.

A No, zero! Infatti, appena siamo andati in palestra, dopo i primi momenti in cui avevamo comprare abbonamento premium, è stato subito messo da parte, abbiamo- Siamo tornati alla modalità *free*, il prima possibile. Appunto perché non era... non era ragionevole, cioè, non è questo il modo di fare *kendō*, banalmente. non è online che fai *kendō*, *kendō* lo fai praticandolo, fisicamente di persona, ed è questo il motivo per cui... la gente era tanto ossessionata dal tornare a praticare in presenza il prima possibile, perché questo era fondamentale. Ma tutti quanti, eh? Non solo noi. Perché altre persone hanno- alla prima occasione disponibile hanno cominciato a praticare da una parte, dall'altra, perché c'era gente che poi andava in giro per lavoro, per fare *kendō*. Cioè, andava in giro per lavoro, magari si portava dietro la roba per fare *kendō* nei vari *dōjō*. Succedeva, succedeva. Non era né il primo né l'ultimo. Non era né il primo né l'ultimo- Cioè, ce n'era di gente che faceva questo lavoro qua. Quindi sai, tutti appena hanno avuto l'occasione hanno mollato tutto e sono venuti a fare la roba, perché appunto era necessa- cioè necessario, è parte fondante del ragionamento.

I: Eh beh, sì sì sì.

A: E della... e della pratica, soprattutto, che sia agonistica o meno, è fondamentale essere in presenza. Perché il modo migliore per colpire ed essere colpiti è la base del *kendō*.

Nome	Cecile Roure
------	--------------

Età	44
Data dell'intervista	5 agosto 2022
Luogo dell'intervista	Online tramite Google Meet
Durata	0:36:01

I: Allora, ti chiedo se mi puoi raccontare un po', brevemente, l'esperienza a partire dall'inizio del *lockdown* per il Lambrate, come è saltato fuori questo progetto Let's Suburi, e qual è stato lo sviluppo dopo.

C: Sì. Devo dire che adesso la mia memoria è un po' sfocata, perché era un periodo particolare. Eravamo tutti un po' depressi, e quindi siamo andati a cercare delle soluzioni per mantenere un po' il contatto sia coi nostri soci che con i praticanti degli altri *dōjō*. Quindi, siccome noi cerchiamo sempre di fare le cose con serietà ma senza prenderle troppo sul serio, diciamo, mettendoci leggerezza, allora, pian piano nelle discussioni con gli altri del *dōjō* è venuto fuori questa idea di fare delle sessioni aperte. Cioè, facevamo un po' tutti questa cosa di organizzare delle sessioni aperte agli altri *dōjō*, poi pian piano ci siamo organizzati per fare un evento ricorrente. Più che altro, quello che ha fatto un po' la differenza in questo senso è stata quella ciliegina sulla torta del *secret guest*. C'era la gente lì poi che aspettava un'eccitazione, l'idea di scoprire sul momento chi sarebbe stato a guidare la pratica.

I: Quindi era un elemento di intrattenimento in più, per la pratica, ecco.

C: Sì, per mantenere il legame tra tutti, ma in più c'era... Credo che questa cosa del *secret guest* sia stata davvero apprezzata. Poi pian piano anche noi siamo migliorati, a nascondere prima la persona e fargli accendere la videocamera quando glielo dicevamo. Ci mettevano d'accordo prima, così facevamo un po' uno show. Era un po' una piccola... Come dire? Sì, era l'intrattenimento della domenica mattina. O il sabato? Dipende, non mi ricordo più.

I: Come avete cominciato a contattare i vari maestri? Conoscevano già alcuni dei maestri?

C: Sì, ci si conosceva. Chi più, chi meno, ma comunque sì sì, tutti già conoscenti. Praticanti da anni, comunque.

I: Beh, sì sì. Perché secondo- Secondo te, qual era lo scopo un po' di questa iniziativa? Perché era importante riuscire a trovarvi voi, e a renderlo anche interessante, in quel periodo di pandemia?

C: Come dicevo, sì, il grosso rischio era di perdere il contatto... All'inizio era veramente per il nostro gruppo, per far vedere che facevamo... che prendevamo delle iniziative, che si

continuava, in modo dinamico anche a distanza. Penso che dopo... sì vabbè, ricevevamo comunque dei commenti positivi, di gente che ci ringraziava: “ah, siete la nostra...” Non so, “che bello la domenica mattina ritrovarci”, cioè, era un po’ la bolla di ossigeno, quando eravamo in *lockdown*, cioè rinchiusi in casa. Quindi vedere gente da fuori senza poter... Poter praticare con altre persone pur essendo lì, nel salotto o nella camera, era qualcosa che permetteva di mantenere il contatto. E poi, beh, paradossalmente... Era anche carino vedere delle persone che di solito vedevamo in un contesto abbastanza ufficiale, in palestra. Cioè, eravamo tutti sullo stesso piano, a fare i nostri *suburi* nella propria cucina, nel proprio... Quindi ecco era un po’ entrare nell’intimità, cioè non da guardoni ma più da gente completamente normale, che faceva quello che poteva.

I: Sì sì, che però praticava *kendō*, anche se in un ambiente un po’ meno ufficiale magari, un pochettino più... Ho sentito che anche alcuni maestri hanno cercato di essere un po’... inventivi negli allenamenti, metter musica...

C: Sì, quello c’era... Torno all’idea che mi è venuta mentre parlavo, quando chiedevi perché lo abbiamo fatto: lo abbiamo comunque fatto penso anche per noi stessi. Cioè, io quando organizzavo queste cose... Era difficile, e poi le ultime settimane era... Perché eravamo tutti stanchi, anche mentalmente, di questa situazione generale. Però comunque, sì, l’idea iniziale era per dare un po’ di... Mettere un po’ di fantasia in una cosa che era pesante. La pratica quotidiana, i due allenamenti online che facevamo alla settimana, questi qua era veramente sempre più difficile perché era veramente... Cioè, a me non piaceva per niente fare questa cosa a distanza. Però ecco, farlo la domenica mattina, con un minievento, con un maestro che come dici tu si inventava... Questo non ce lo aspettavano, che cercavano anche loro di metterci gioia, leggerezza, per far passare un momento pesante per tutti. Sono stati al gioco al 200%. Gente che di solito è super seria, che non ti aspetti di vedere a metterci la musica e fare *suburi* a ritmo di musica. Cose che in palestra, in momenti ufficiali non ci sarebbero mai venute in mente.

I: Quindi dici che non era solo per il *kendō*, era una cosa proprio che aiutava... nella pandemia nello specifico, a...

C: Sì, penso proprio di sì, perché in fondo, c’era comunque una pratica di *kendō*. I consigli erano di altissima qualità, e quindi a livello tecnico comunque... Tutte le occasioni sono buone per migliorare, e quindi anche solo guardare dei *suburi* di una qualità eccezionale con questi maestri era veramente sempre utile. In fondo penso, però, che la maggior parte... Non so, è un’idea mia,

ma per tutti era comunque un momento per godersi una piccola sorpresa, per vedersi un maestro, per scoprire in quell'istante il maestro, per vedere la gente, dirsi “cavolo, sto praticando con gente che in questo momento è a 18000 chilometri da qui”. Era carino vedere che qua era giorno ed era buio dall'altra parte. Quindi c'era questa idea, per venti, quaranta minuti di una sorta di osmosi su tutto il pianeta, cioè, non su tutto il pianeta però una bella parte. Comunque, trentacinque paesi in quel momento!

I: L'idea di far parte di qualcosa di internazionale in quell'evento...

C: Internazionale in quel momento lì. Sì, sì. A me piaceva tantissimo! Per quello noi ogni volta cercavamo di ringraziare un po' tutti, cioè salutavamo la gente, “ciao”, del Sudafrica, “ah ciao! Abbiamo qualcuno del Messico”. Era tardi o presto per loro, non mi ricordo più. Qualcuno dalla Nuova Caledonia che tornava spesso. Per loro era proprio dalla mattina alla sera la differenza! E tra l'altro per me, da francese, questo è un territorio dell'oltremare, quindi è francese. Ti dico io non avevo mai avuto nessun contatto con qualcuno della Nuova Caledonia; quindi, per me era una cosa bellissima, che attraverso il *kendō* ho potuto... Obbligati dalla situazione, ma ho potuto alla fine trarne qualcosa di bello.

I: Sì sì, uniti nel *kendō*, e dalla situazione generale. Però intanto si entra in contatto con...

C: Non saremmo mai entrati in contatto di persona, cioè è molto poco probabile che un giorno possa praticare fisicamente con qualcuno della Nuova Caledonia. E ho fatto conoscenza così. Quindi... questa è stata una cosa molto bella.

I: Beh, d'altra parte, da altre interviste comunque, ho avuto l'impressione che questi incontri qua online siano nati nella pandemia, per colpa della pandemia, ma difficilmente potrebbero essere riprodotti in seguito, perché tutti più o meno mi hanno detto che la pratica, se si può fare da vivo è dal vivo. Non c'è... non c'è paragone.

C: No, è stata una parentesi... Sì, proprio legata al fatto che eravamo costretti a fare a distanza. Però ecco, io non mi rendevo conto di quanto... Cioè, quanto fosse stato utile, a quanto pare, per tante persone. Hai visto, ti ho messo anche l'articolo, uscito su una rivista giapponese. Forse ha avuto un impatto più grande di quanto pensassimo, era solo per... Sì, nel nostro piccolo, visto che siamo rinchiusi in camera o in casa, vediamo di fare una cosa un po' carina, che sia strutturata un po' nel tempo. Se poi non sai che le cose non si possono fare, allora le fai! Se avessimo detto “facciamo una cosa che poi facciamo intervenire Tani *sensei*, ottavo *dan hanshi*, del Giappone...” Figurati!

I: E invece è partita come “proviamo a fare...”

C: Proviamo a fare, sì sì. La prima è stato Aurelia Blanchard, perché la conosco bene e quindi, per amicizia, ha detto subito di sì. Poi io sono sempre attenta alla rappresentazione femminile, nel *kendō*, quindi... Uno, mi sembrava interessante iniziare con una donna, una riconosciuta a livello tecnico. E in più non avevo dubbio sulla sua disponibilità perché è una persona d'oro. L'ho fatto per facilità all'inizio, e infatti i primi... Abbiamo solo citato un po' di maestri, bisognava solo verificare che ciascuno potesse prendere un sabato. Quindi ci sono stati un po' di scambi di e-mail di logistica su questo.

I: Per organizzare un po' una tabella di marcia, un calendario. E poi ha fatto un po' passaparola, da come ho capito. Cioè si sono contattati un po' tra di loro anche.

C: Esatto, e poi c'era la comunicazione ogni settimana, facevamo il post Facebook, Instagram, prima, dopo... Abbiamo testato un po' di formule: con, senza iscrizione, tramite Zoom... Poi, col maestro ci trovavamo un paio di giorni prima diciamo, per spiegare un po'. Loro ci facevano domande, a volte sul contenuto, però di solito, quando partecipavano, guardavano un po' l'ospite precedente per capire lo spirito. Quindi in realtà loro hanno trovato in modo naturale. Ma ad esempio c'è stato Taro Ariga, settimo *dan* degli Stati Uniti, CEO di E-Bogu, il fornitore di materiale. Lui è stato veramente simpaticissimo. Prima di iniziare la pratica ha fatto un discorso con un PowerPoint, che aveva costruito lui. Forse l'ho messo... Guarderai. Con delle foto che avevamo fatto, perché lui era venuto a fare una volta un allenamento da noi, eravamo andati tipo al birrifico, e quindi ha inserito cose proprio per insistere sull'amicizia che ci legava. È stato proprio super carino, ha fatto questa premessa, un PowerPoint super costruito, è stato bellissimo.

I: Un elemento che è emerso da diverse interviste è l'importanza del *dōjō* in quanto gruppo, per la pratica anche del singolo. Alcuni- soprattutto nei manuali si descrive il *kendō* come uno sport che punta alla crescita personale, no? Quindi alla crescita del singolo. Ma è risultato evidente che però il *kendō* non lo puoi praticare da solo, quindi serve il gruppo. Questi eventi servivano un po' per assicurarsi che il gruppo sopravvivesse, cioè, il gruppo Lambrate Kendo Dojo arrivasse a fine pandemia.

C: Il gruppo, sì, del club, ma anche il gruppo *kendō* in generale. Tra l'altro veramente, molti sono scesi dal treno in quel periodo, perché c'è gente che non... Cioè, pur non essendo soddisfatti

del fatto di dover praticare online, molti di noi sentivano che dovevamo andare avanti a fare questa cosa, mantenere in un modo o nell'altro la connessione.

I: Secondo te, perché è essenziale il *dōjō*, per crescere nel *kendō*? Cioè che cosa... è importante avere i compagni giusti con cui praticare, ecco?

C: Eh, ma il *kendō* si fa in due! Non è un caso se alla fine... È vero che i *suburi* in teoria sono una pratica individuale, però comunque vedi che hanno provato questa necessità di vedere gli altri praticare, cioè avere questa conferma che, in quel momento, tutti stessero facendo lo stesso esercizio. Il *kendō* non esiste se non fai con un'altra persona. Minimo due, due è già un gruppo. È vero che poi, in un allenamento fai con più persone; quindi, sì per forza si crea questo gruppo, e ci deve essere un sentimento. Secondo me ci deve essere un sentimento di appartenenza, a questo gruppo. È difficile perché non deve essere né troppo chiuso, cioè, fare anche in modo che nell'identità che crei nella quotidianità, nei comportamenti eccetera, sia facile per qualcuno entrare in questo gruppo. Non deve essere quindi un nucleo troppo chiuso, in cui nessun altro elemento possa entrare, ma non deve essere nemmeno individualista. Cioè, non puoi andare e fare il tuo *kendō* su A, B, C, D, senza preoccuparti di come fa l'altro, come tu fai fare all'altro. È una delicata maionese da montare, perché ci sia questa consapevolezza che tu hai una responsabilità nella crescita dell'insieme del gruppo.

I: Responsabilità. Sì sì sì.

C: Sì. C'è gente che ha capito che "eh sì, *suburi* due volte alla settimana non è facile farli". Che è vero. Era frustrante, era faticoso, e c'è gente che ha capito che bisogna farlo, perché se ognuno dice "vabbè, io aspetto che possiamo riprendere in presenza", il gruppo si sgretola. Ognuno aveva la responsabilità di non far sciogliere il gruppo. C'è gente che non ha capito questo, non ha partecipato, e la maggior parte sono poi spariti.

I: Sì sì sì. Però quelli che restavano sapevano che, anche se non era per divertimento, non era per svago, era per fare in modo di mantenere il gruppo, perché in quel momento quello era quello che si poteva fare di *kendō*.

C: Eh sì. Penso che comunque per una parte era bello fare *suburi*. Permetteva di fare comunque un po' di esercizio a casa, di vedere un po' i compagni. Comunque, per tutti deve essere stata una cosa pesante, ma molti facevano anche perché "dai, devo andare avanti. Dobbiamo andare avanti con questa cosa". C'era questa difficoltà, ma comunque il Let's Suburi della domenica ha compensato. Secondo me ha compensato, quel sentimento di comunione, in quel momento

un po' internazionale, e avere la sensazione di partecipare a qualcosa di speciale, con un maestro di grande rilievo. Secondo me la cosa che ha contato tanto è che si sono veramente... Si sono sbizzarriti per fare una cosa speciale. Non era solo "facciamo *suburi* online", lezione e poi ciao. Riuscivano a dargli un po' un sapore particolare. Poi nelle registrazioni che ti ho mandato vedi l'entrata, come annunciavo i maestri, vedi come facevamo. Abbiamo migliorato col tempo, la presentazione dell'ospite. Non so com'è perché non le facevo io le registrazioni, ci dividevamo i compiti e facevo la *anchor-woman*. E poi c'era Zanatta, lui faceva entrare la gente, eventualmente moderava, anche se non abbiamo mai avuto problemi. Ma era questa la grande preoccupazione, che se no, il gruppo lo perdevamo. Tra l'altro, ecco, quello che non ha funzionato è stato con i giovani!

I: Ah, il gruppo giovani non ha...

C: No. Eh ma per quello anche per me è stato pesante, perché noi eravamo a distanza tutto il giorno! Cioè, io- perché io insegno francese, tutte le lezioni online. Poi alla sera sei di nuovo...

I: Sempre su Zoom, tutto su Zoom.

C: Eh sì, poi tutte le piattaforme che... I ragazzi, non ce l'hanno fatta. Poi vabbè, per loro, magari è difficile, complicato, perché è il computer dei genitori. Quindi no. Non siamo riusciti a coinvolgere i ragazzi su quella parte lì. Noi abbiamo perso un bel po' di giovani dopo la pandemia. Cioè, quando abbiamo dovuto riprendere in presenza, non siamo riusciti a riconvolgerli. Sono tornati quando abbiamo potuto tornare a praticare in palestra, solo per chi aveva il certificato agonistico, però anche lì, avevano perso... Cioè, si era rotto qualcosa. Quindi poi a settembre li abbiamo persi.

I: E quindi adesso il gruppo è praticamente tutto nuovo? Perché comunque avete un gruppo giovani.

C: Sì, di quell'anno lì forse mi sa che un due. Due sono rimasti, invece tutto il resto del gruppo si è perso.

**Immagini**



Figura 1: Allenamento nell'attuale palestra del Lambrate Kendo Club



Figura 2



## Let's Suburi

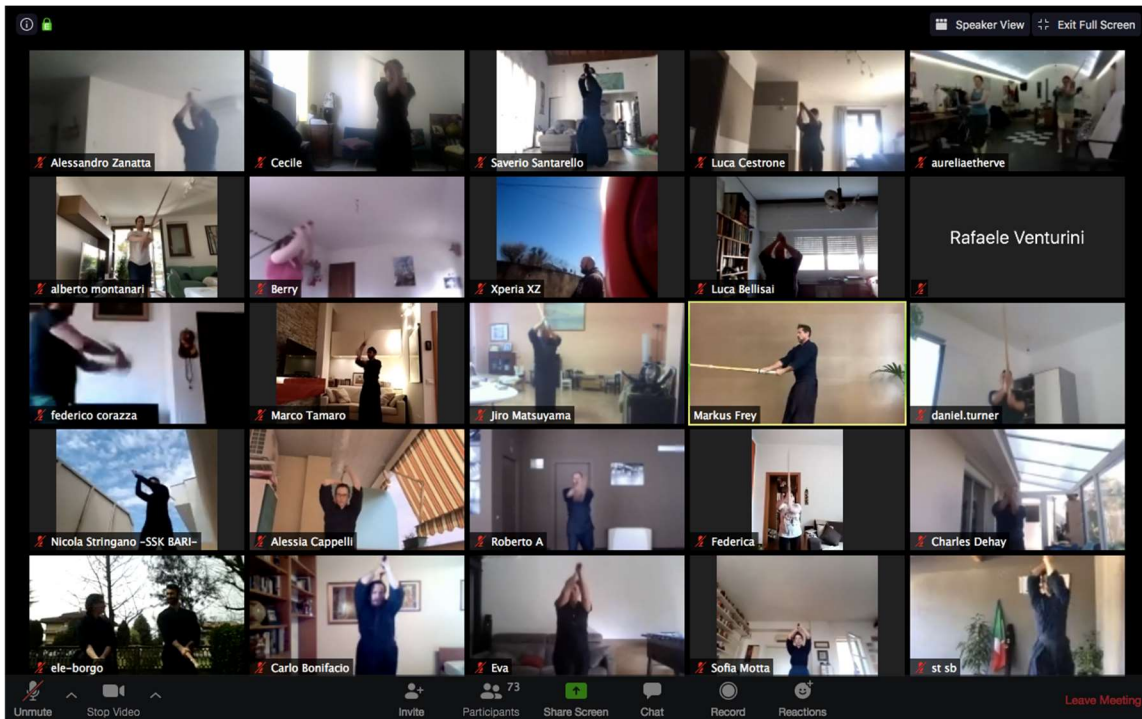


Figura 2: praticanti collegati durante il secondo incontro del Let's Suburi.



Figura 4: Kumi Sato *sensei*, ospite del quarto incontro, propone di accompagnare ai *suburi* una canzone giapponese.

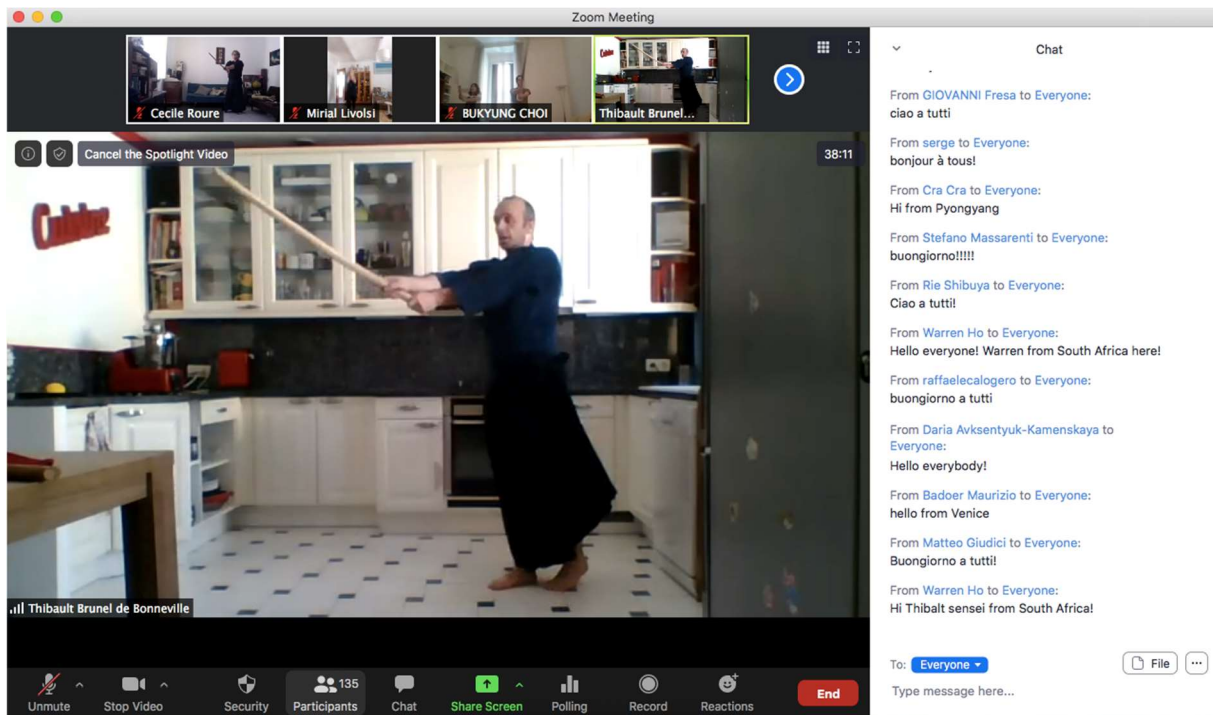


Figura 5: le prossime tre immagini illustrano le diverse situazioni in cui gli ospiti dell'evento si trovavano ad operare: nella figura 5 vediamo Thibault de Brunel *sensei*, ospite del sesto incontro, condurre la pratica dalla sua cucina.

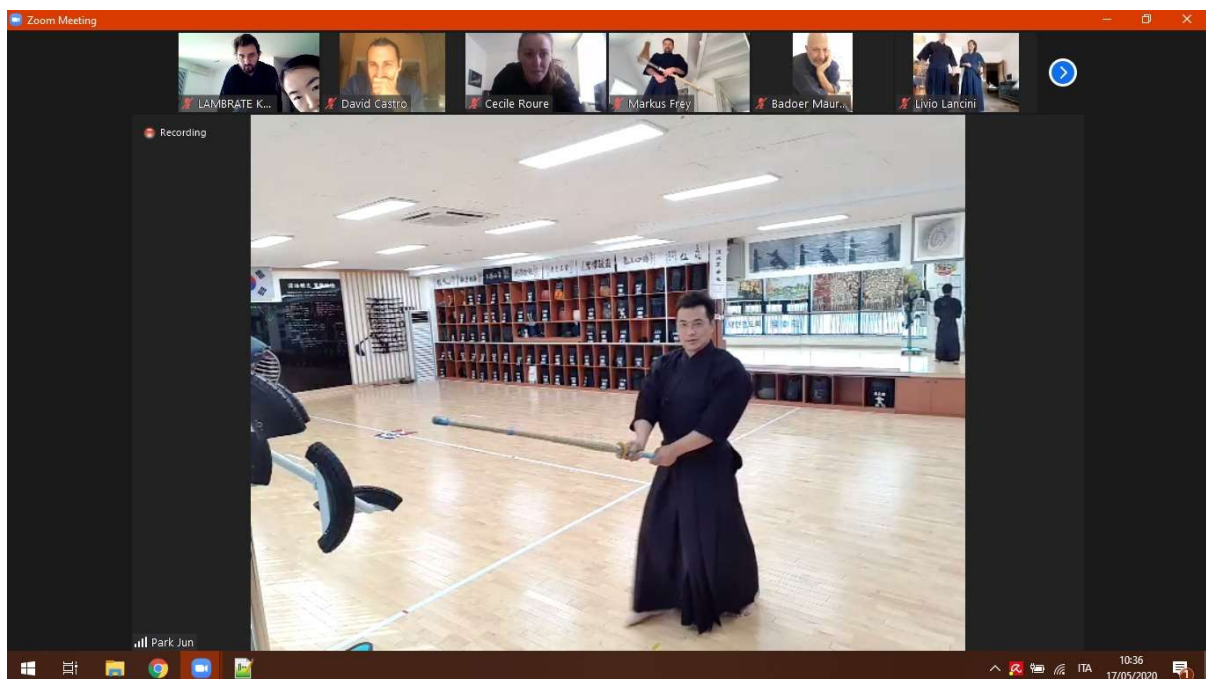


Figura 6: Park Jun *sensei*, ospite dell'ottava settimana, collegato dalla sua palestra in Corea.



Figura 7: Jean-Pierre Labru *sensei*, ospite del secondo appuntamento del Let's Suburi: Inception Edition, conduce la pratica dal suo balcone.

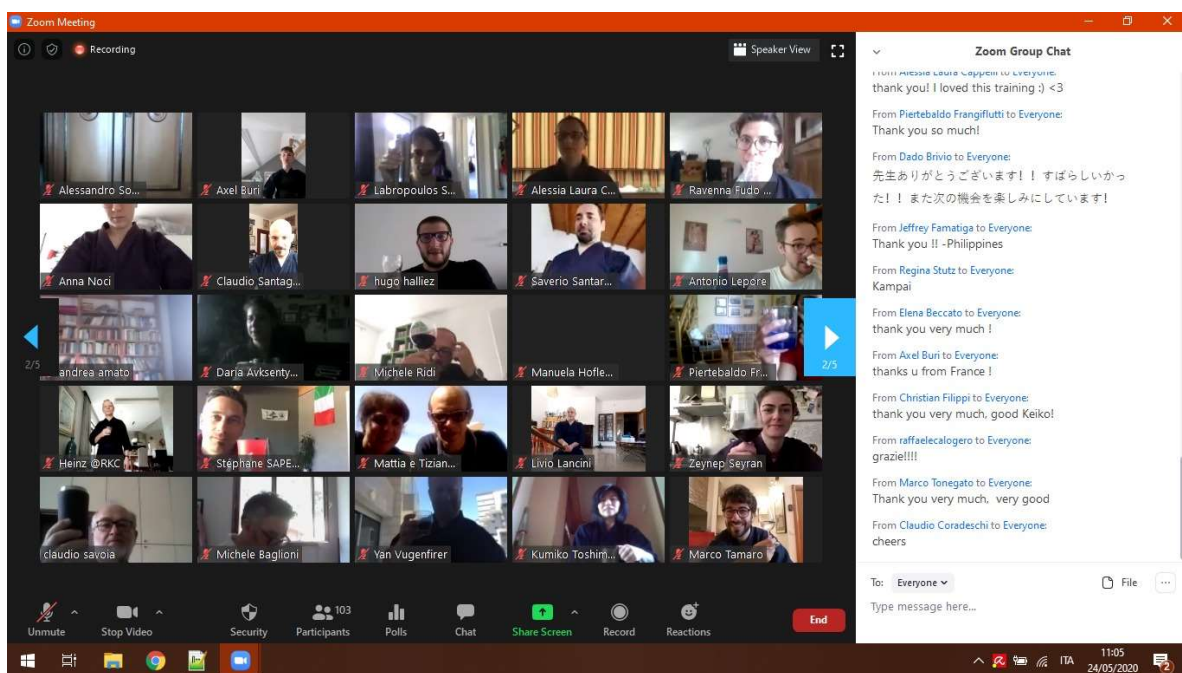


Figura 8: questo screenshot e il successivo sono stati scattati durante la nona settimana del Let's Suburi. Nelle immagini i praticanti, su invito di Chieko Yano *sensei*, si preparano per un brindisi a distanza.

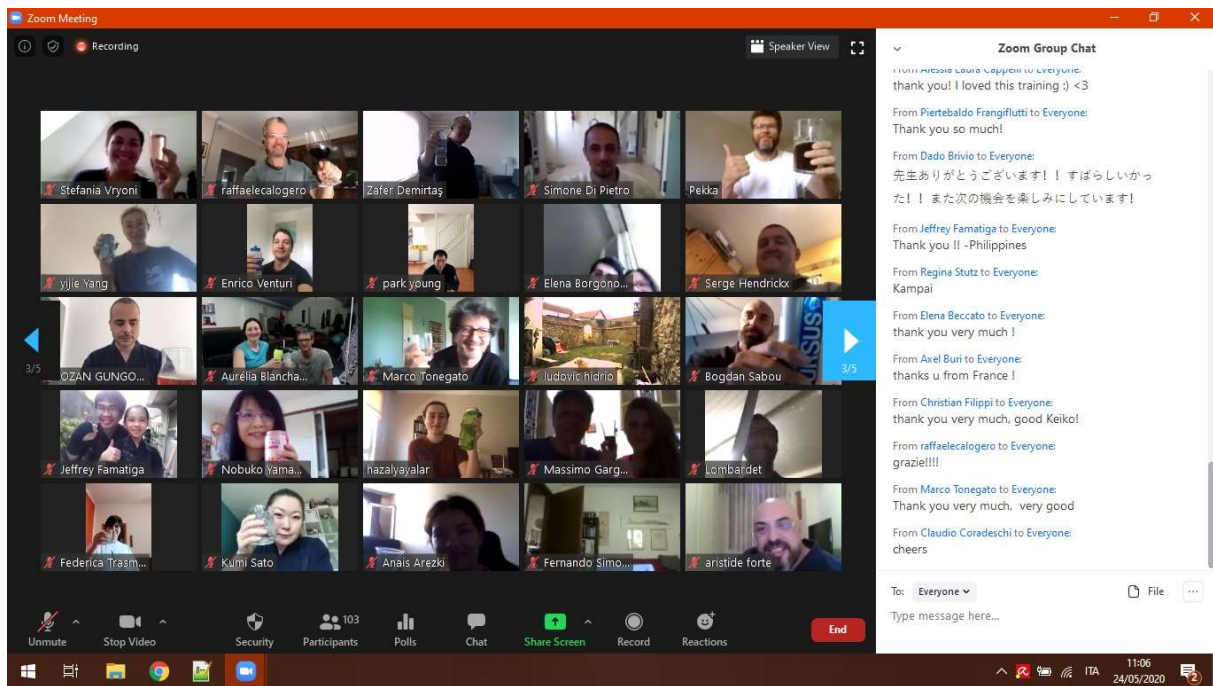


Figura 9

## Immagini promozionali



Figura 10: Locandina del Let's Suburi



Figura 11: locandina dell'incontro Virtual Kendo Training: Youth Edition, condotto da *Shimomura* sensei.

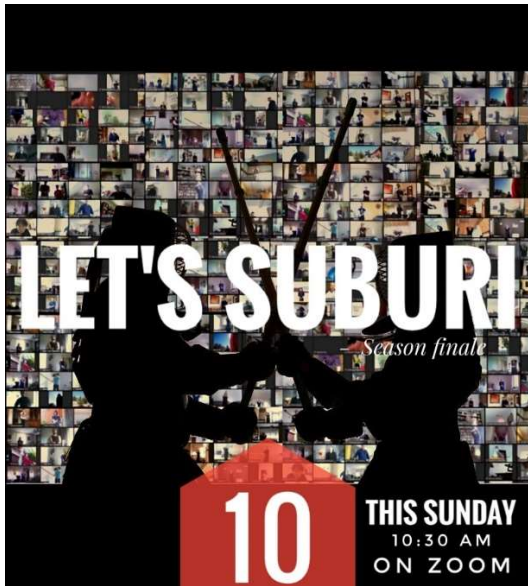


Figura 12



## LET'S SUBURI 10



Figura 13



Figura 14: Immagini prodotte per promuovere e celebrare il decimo e ultimo incontro del primo ciclo del Let's Suburi, che ha visto ospite l'ottavo *dan hanshi* Tani sensei.

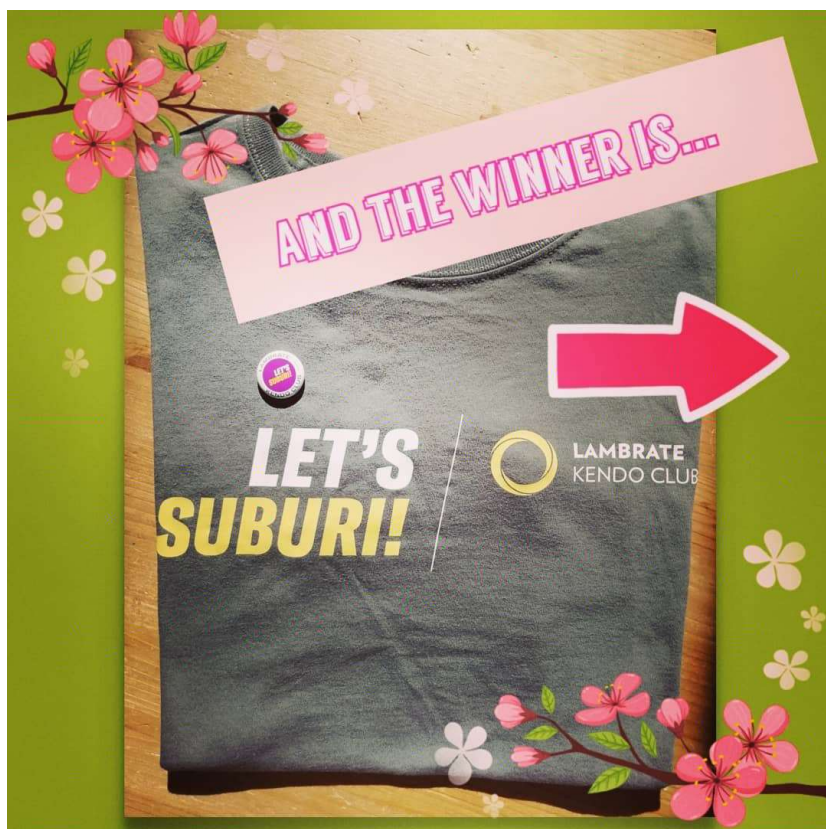


Figura 15: Maglietta regalata ad alcuni partecipanti alla fine del ciclo di incontri Let's Suburi.



Figura 16: Manuela Hoflehner, vincitrice della serie di quiz proposti durante Let's Suburi: Inception Edition, che avevano come argomento gli incontri del precedente ciclo.





## Bibliografia

- ABE, Tetsushi. “Stato attuale e futuro dell’Europa”. *Nippon Kendo Magazine*, luglio 2020, pp. 26-30.
- AVVEDUTO, Sveva, MARCHESINI, Nicolò, RUBBIA, Giuliana “Percezioni e aspettative al tempo del coronavirus: un’indagine qualitativa”. *Il Mondo Nuovo: la ricerca nell’anno della pandemia*, a cura di AVVEDUTO, Sveva. Roma, Cnr. Edizioni, 2021 pp. 13-28.
- BENEDICT, Ruth, *Il crisantemo e la spada. Modelli di cultura giapponese*, Roma, Edizioni Laterza, 2017 (ed. orig. *The chrysanthemum and the sword*, Houghton Mifflin Company, Boston, 1946).
- BENESCH, Oleg. “Reconsidering Zen, Samurai, and the Martial Arts”. *The Asia Pacific Journal, Japan Focus*, vol. 14, n. 7, 2016.
- BENNETT, Alexander C. “A reconsideration of the Dai-Nippon Butokukai in the purge of ultra-nationalism and militarism in Post-war Japan”. *Kokushikan daigaku butoku-kyō*, 2013, pp. 73-82.
- *Kendo: Culture of the Sword*. Oakland: University of California Press, 2015.
- BERTAUX, Daniel. *Les recits De Vie Perspectives Ethnosociologique*. Parigi: Nathan, 1997.
- BESNIER, Niko, BROWNELL, Susan, CARTER, Thomas F. *The anthropology of sport: bodies, borders, biopolitics*. Oakland, University of California Press, 2018.
- BIANCO, Carla. *Dall'evento al documento: orientamenti etnografici*, seconda ed., Roma, CISU, 1994.
- BOURDIEU, Pierre. *The logic of practice*. trad. it. NICE Richard, Stanford, Stanford University Press, 1990 (ed. Orig. *Le Sens Pratique*, Parigi, Editions De Minuit, 1980).
- BOWMAN, Paul. *Deconstructing Martial Arts*. Cardiff: Cardiff University Press, 2019.
- BROWN, David, JENNINGS, George. “In search of a martial habitus: identifying core dispositions in wing chun e taijiquan”. *Fighting scholars: habitus and ethnographies of martial arts and combat sports*. Londra, Anthem Press, 2013, pp. 33-48.
- CAROLI, Rosa, GATTI Francesco. *Storia del Giappone*. Roma, Editori Laterza, 2004.

CAVE, Peter. “*Bukatsudō: The Educational Role of Japanese School Clubs*”. *The Journal of Japanese Studies*, vol. 3, n. 26, 2004, pp. 383-415.

COBB, Sidney. “Social Support as a Moderator of Life Stress”. *Psychosomatic medicine*, vol. 38 n. 5, 1976, pp. 300–314.

COFFEE, Pete, DARAGH, Sheridan, LAVALLEE, David. “A Systematic Review of Social Support in Youth Sport”. *International review of sport and exercise psychology*, 2014, pp. 198–228, 10.1080/1750984X.2014.931999.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper and Row, 1990.

DANN, Jeffrey L. *Kendō in japanese martial culture: swordsmanship as self-cultivation*. 1977, University of Washington, tesi di dottorato, <http://hdl.handle.net/1773/6492>, accesso 3/10/2022.

FABIETTI, Ugo. *Storia dell'antropologia*. Bologna, Zanichelli, 2011.

FRIDAY, Karl. “Off the warpath: military science and budō in the evolution of Ryūha Bugei”. *Budō perspectives*, a cura di BENNETT, Alexander. Auckland, Kendo World Publications, 2005, pp. 249-265.

GALLANT, Mary. “Social Networks, Social Support, and Health-Related Behavior”. *The Oxford handbook of health Communication, behaviour change, and treatment adherence*, a cura di LESILE, Martin R., DIMATTEO, Robin M. New York, Oxford University Press, 2013, pp. 305–322.

GRANATI, Roberto. *Storia dei samurai e del bujutsu. Nascita ed evoluzione dei “bushi” e delle loro arti nel Giappone feudale*. Roma, Robin Edizioni, 2008.

GRIBAUDI, Gabriella. *Testimonianze e testimoni nella storia del tempo presente*, Firenze, Editpress, 2020.

HENNING Eichberg, SIGNE Larsen, *Play in Philosophy and Social Thought*, Routledge, 2018.

HERRIGEL, Eugen. *Lo Zen E Il Tiro Con L'arco*. Adelphi, Milano, 1992.

JACKSON, Matt. *Kendo Training Handbook*. Cambridge university kendo society, 2011, [http://industrykendo.com/Articles/Kendo\\_Training\\_Handbook.pdf](http://industrykendo.com/Articles/Kendo_Training_Handbook.pdf), accesso 2/10/2022.

JINICHI, Tokeshi. *Kendo: Elements, Rules and Philosophy*, Hawai'i University Press, 2003.

JITAO, Dai. *Riben lun*. Pechino, Guangming Ribao Chuban She, 2011.

KAZUHIKO, Kasaya. "Bushidō: An Ethical and Spiritual Foundation in Japan". *Nippon.com*, 2019, <https://www.nippon.com/en/japan-topics/g00665/bushido-an-ethical-and-spiritual-foundation-in-japan.html>, accesso il 19/9/2022.

KWANG-Yul Jeong. *Research into, and development of, an automated training and scoring system for Kendo*. 2021, Swinburne University of Technology, tesi di laurea.

[https://researchbank.swinburne.edu.au/file/eecf67c8-2bd9-418d-9f84-ec8b07060044/1/Kwangyul\\_Jeong\\_Thesis.pdf](https://researchbank.swinburne.edu.au/file/eecf67c8-2bd9-418d-9f84-ec8b07060044/1/Kwangyul_Jeong_Thesis.pdf), accesso 3/10/2022.

KOBAYASHI, Luiz. "A brief overview of pre-WWII kendo in Brasil". *Kendo World*, vol. 5, n.2, 2010.

KOTTMANN, Nora, REIHER. *Cornelia, Studying Japan Handbook of Research Designs, Fieldwork and Methods*. Baden-baden, Nomos, 2021.

LUE, Jennifer, "Face-guard to prevent droplet transmission of diseases during kendo practice: Efficacy, comfort, and heat stress". *Scientific report of the Faculty of Education University of Gifu*, 2011, pp. 105-115. <http://www.ed.gifu-u.ac.jp/~kyoiku/info/shizen/PDF/3514.pdf>, accesso 3/10/2022.

MEYER, Martin J. *Digitalisation and Embodiment of Martial Arts Training in the Covid 19 Pandemic as a Precursor to Virtual Martial Arts Practice*. 2021, [https://www.researchgate.net/publication/355197859\\_Digitalisation\\_and\\_Embodiment\\_of\\_Martial\\_Arts\\_Training\\_in\\_the\\_Covid-19\\_Pandemic\\_as\\_a\\_Precursor\\_to\\_Virtual\\_Martial\\_Arts\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/355197859_Digitalisation_and_Embodiment_of_Martial_Arts_Training_in_the_Covid-19_Pandemic_as_a_Precursor_to_Virtual_Martial_Arts_Practice), accesso il 28/9/2022.

- , BITTMANN, Heiko. "Why do People Train Martial Arts? Participation Motives of German and Japanese Karateka". *Societies*, vol. 8 n. 4, 2018, pp. 1-19.
- MOLL, Andrea, JUDKINS, Benjamin N., BOWMAN, Paul. "Martial arts in the pandemic". *Martial Arts Studies*, vol.11, N., 2021, pp. 7-31.

- MIYAKE, Toshio. “Il Giappone made in Italy: Civiltà, nazione, razza nell’orientalismo italiano”. *Orizzonti giapponesi: ricerche, idee, prospettive*, a cura di CESTARI, Matteo, COCI, Gianluca, MORO, Daniela, SPECCHIO, Anna. Canterano, Aracne, 2018, pp. 607-627.
- MOLL, Andrea. “Towards a sociology of budō: studying the implicit religious issues”. *Implicit Religion*, Vol. 3, N. 1, 2010, pp. 85- 104.
- MUSASHI, Miyamoto. *Il libro dei cinque anelli*. A cura di ARENA, Leonardo V., Padova, Bur Rizzoli, 2015.
- NAKAYAMA, Kokan. *The Connoisseur's Book of Japanese Swords*. Tokyo, Kodansha International Ltd, 1998.
- OTSUKA, Tadayoshi. *Nihon Kendō no rekishi*. Tokyo, Madosha, 1995.
- PENNACINI, Cecilia (a cura di), *La ricerca sul campo in antropologia: oggetti e metodi*, Roma, Carrocci editore, 2010.
- PORTELLI, Alessandro, *Storie orali: racconto, immaginazione, dialogo*, Roma, Donzelli editore, 2007.
- RAIMONDO, Sergio. “Il bushido alleato. Il Giappone guerriero nell’Italia fascista”. *Giornale di storia*, 2019, <https://www.giornaledistoria.net/saggi/bushido-1940-1943/>, accesso il 28/9/2022.
- RIVIÈRE Claude. *Riti profani*. trad. it. GIANTURCO, Giulio. Roma, Armando Editore, 2006 (ed. orig. *Les rites profanes*, Parigi, Presses Universitaires de France, 1995).
- ROFFREDI, Susanna. “*To mold the mind and the body*”: *il kendō come antropotecnica*. 2017, Università Ca Foscari di Venezia, tesi di laurea magistrale, <http://hdl.handle.net/10579/10468>, accesso 3/10/2022.
- ROGERS, John. *The development of the military profession in Tokugawa period*. Harvard, Harvard University, 1982.
- SAID, Edward W. *Orientalismo: l’immagine europea dell’Oriente*, trad. it. GALLI, Stefano, Milano, Feltrinelli editore, 2019 (ed. orig. *Orientalism*, New York, Pantheon Books, 1978).

SAKAUE, Yasuhiro. “The historical creation of kendo’s self-image from 1895 to 1942: a critical analysis of an invented tradition”. *Martial Art Studies*, n.6, 2018, pp. 10-26.

SAKAUE, Yasuhiro. “The nationalization of the body in martial arts”. *Journal of Martial Arts Research*, vol. 2, n. 2, 2019.

- “Kendō: an indigenous culture embodying national narratives in Japan”. *The Routledge Handbook of Sport in Asia*, a cura di HONG, Fan and ZHOUXIANG, Lu. Abingdon, Routledge, 2020, pp. 64-77.

SANSOM, George. *A history of Japan to 1334*. Stanford, Stanford University Press, 1958.

SARRA, Franco. *Kendo: la via della spada*. Padova, Luni Editrice, 2017.

SCHMIDT, Richard J. “The historical development of kendo in the United States”. *Research Journal of Budo*, vol 14, n. 3, 1982, pp. 24-32.

TIERNEY, Sean M. “Themes of Whiteness in Bulletproof Monk, Kill Bill, and The Last Samurai”. *Journal of communication*, vol. 56, n. 3, 2006, pp. 607-624.

VASILIKI, Kantzara, LOOS, Martina. “Maintaining Close Contact from a Distance: Digital Aikido Training under Covid-19 Conditions”. *Martial Arts Studies*, vol. 11, 2021, pp. 32-45.

YAMAMOTO, Tsunetomo. *The Hagakure: A Code to the Way of the Samurai*. trad. In MUKOH, Takao, Tokyo: Hokuseido, 1980.

WATE, John (dir.), *Katana: la spada del samurai*, Parthenon Entertainment LTD, 2014.

## Sitografia

ALL JAPAN KENDO FEDERATION, *The concept of kendo*,  
<https://www.kendo.or.jp/en/knowledge/kendo-concept/>, accesso 11/7/2022.

- *Organization of the All Japan Kendo Federation*,  
<https://www.kendo.or.jp/en/organization /construction/>, accesso il 3/7/2022.
- *Guidelines for preventing the spread of infections with the resumption of interpersonal keiko*, <https://www.kendo.or.jp/wp/wp->

content/uploads/2021/08/guidelines\_for\_keiko\_revised-en\_20210804.pdf, accesso 30/9/2022.

AUSKF, *Official Website*, <https://www.auskf.org/>, accesso all'11/7/2022.

CONFEDERAZIONE ITALIANA KENDO, <https://confederazioneitalianakendo.it/la-cik/>, accesso 6/7/2022.

- *La storia della CIK*, <https://confederazioneitalianakendo.it/storia-della-cik/>, accesso 6/7/2022.
- *News dalla CIK* <https://confederazioneitalianakendo.it/category/kendo-news>, accesso 19/9/2022.
- *Informazioni e documentazione relativi alla pratica durante l'emergenza COVID-19*, <http://www.kendo-cik.it/Italiano/COVID-19.htm>, accesso il 27/9/2022.

CSEN, *Linee guida del centro sportivo educativo nazionale per la corretta applicazione delle misure di contenimento a carattere generale per allenamento a porte chiuse degli atleti agonisti partecipanti alle competizioni di livello agonistico e riconosciuti di preminente interesse nazionale con provvedimento del coni e del cip - versione 3.0*, [https://www.csen.it/images/Linee\\_guida\\_csen\\_versione\\_3.0\\_ASD\\_e\\_SSD\\_ALLENAMENTO\\_A\\_PORTE\\_CHIUSE\\_ATLETI\\_AGONISTI.pdf](https://www.csen.it/images/Linee_guida_csen_versione_3.0_ASD_e_SSD_ALLENAMENTO_A_PORTE_CHIUSE_ATLETI_AGONISTI.pdf), accesso 30/9/2022.

DESOGUS Alberto, *Covid reference*, [https://covidreference.com/timeline\\_it](https://covidreference.com/timeline_it), accesso il 21/9/2022.

EUROPEAN KENDO FEDERATION, *Standard guidelines for examination in the pandemic*, <https://www.ekf-eu.com/documents/2018-FIK-STANDARD%20GUIDELINE%20FOR%20EXAMINATION.pdf>, accesso 30/9/2022.

FACEBOOK, *Lambrate Kendo Club*, [https://www.facebook.com/lambratekendoclubmilano/events/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/lambratekendoclubmilano/events/?ref=page_internal), accesso il 25/7/2022.

FIK, *The history of kendo*, <http://www.kendo-fik.org/kendo/kendo-history>, accesso 23/3/2022.

- *Organization*, <https://www.kendo-fik.org/organization>, accesso 24/8/2022.

HAWAII KENDO FEDERATION, *About us*, <https://hawaiiikendofederation.org/about-us>, accesso il 13/7/2022.

INTERNATIONAL KENDO FEDERATION, <http://www.kendo-fik.org/>, accesso il 10/9/2022.

LAMBRATE KENDO CLUB, *Chi siamo*, <https://lambratekendo.com/chi-siamo/>, accesso 18/8/2022.

PROVINCIA DI BRESCIA, *Coronavirus: regione Lombardia in zona rossa fino al 30 aprile, apertura scuole*, <https://www.provincia.brescia.it/cittadino/bacheca/notizia/coronavirus-regione-lombardia-zona-rossa-fino-al-30-aprile-apertura-scuole#:~:text=Il%20Ministro%20della%20Salute%20Roberto,fino%20a%20Venerd%C3%A9C%2030%20Aprile,6/4/2022>, accesso 10/9/2022.

RIVONIA KENDO CLUB, *Rkc.dojo*, <https://www.rkcdojo.com/blog>, accesso il 27/9/2022.

TAEKWONDO ITALIA, *Il taekwondo: la storia*, <https://www.taekwondoitalia.it/fita/il-taekwondo.html#:~:text=Le%20origini%20del%20Taekwondo%20si,vicende%20storico%20militari%20del%20regno>, ultimo accesso 28/2/2022.

TRECCANI, *Bushido*, [https://www.treccani.it/enciclopedia/bushido\\_%28Enciclopedia-Italiana%29/#:~:text=%C5%8C%20%C3%88%20il%20complesso%20delle,di%20feudalismo%20e%20di%20cavalleria.](https://www.treccani.it/enciclopedia/bushido_%28Enciclopedia-Italiana%29/#:~:text=%C5%8C%20%C3%88%20il%20complesso%20delle,di%20feudalismo%20e%20di%20cavalleria.), accesso il 19/9/2022.

ZAGO Lorenzo, *Note per competitori e arbitri*, [https://www.confederazioneitalianakendo.org/Italiano/Reg\\_pdf/note%20per%20competitori%20ed%20arbitri.pdf](https://www.confederazioneitalianakendo.org/Italiano/Reg_pdf/note%20per%20competitori%20ed%20arbitri.pdf), accesso il 10/9/2022.

- *Seme? Tame?*, [http://www.kendo-cik.it/Italiano/cultura/cultura\\_pdf/Seme-Tame.pdf](http://www.kendo-cik.it/Italiano/cultura/cultura_pdf/Seme-Tame.pdf), accesso 6/9/2022.