

# Heki To Ryu

Appunti



*Il tiro di guerra insegnato alla  
famiglia dello shogun*

Maggio 2005

## *Prefazione*

*Nello studio per il miglioramento del tiro e per mia personale necessità, ho ritenuto di trascrivere considerazioni, appunti, esperienze e quanto mi è sembrato importante, in una raccolta che ha il solo scopo di avere, per quanto possibile raggruppate e funzionali, molte indicazioni utili per ripassare la tecnica, crearmi un "modello mentale" del tiro della scuola Heki a cui riferirmi nell'allenamento. Quello che ho appreso lo devo alla guida dei maestri della scuola Heki, seguendo le loro istruzioni, studiando i loro scritti e praticando negli stage sotto la loro guida ed insegnamento e alla successiva pratica nel dojo.*

*Non sempre sono riuscito a comprendere, ricordare ed applicare il vero significato di molte indicazioni sul tiro, perciò mi è sempre rimasto il desiderio di capirne e leggerne di più così ho pensato di raccogliere le mie esperienze per ricordarle, migliorarle, correggerle nel tempo, e usarle come promemoria. Il testo rivela certamente i limiti della mia esperienza nel cercare di tradurre in azioni quanto mi è stato insegnato. A volte il testo è ripetitivo, ma la ripetizione certamente giova perché non ci si controlla mai abbastanza.*

*Questa raccolta non potrà mai ritenersi né conclusa, né completa. E' un mio promemoria. La ritengo uno stimolo per cercare di trovare continuamente qualche nuovo elemento da inserire, confrontare, aggiungere, modificare, correggere quanto già scritto, aggiornando il contenuto ... e il tiro!*

*Quando, studiando nei testi ufficiali, cercavo delle indicazioni su determinati argomenti, a volte il testo, per mia inesperienza sembrava incomprensibile e allora desideravo tanto che qualcuno mi spiegasse, ampliasse e descrivesse, con altre parole il suo significato certamente esatto, ma spesso piuttosto ermetico (incomprensibile senza l'esperienza adeguata).*

*Con l'intenzione di esternare quello che ho appreso, affinché possa essere utile anche ad altri, ho raccolto questi appunti che sono il risultato delle indicazioni dei maestri e istruttori e il mio modo di applicarlo. Sono pur sempre mie deduzioni ed interpretazioni personali. Potranno essere modificate, ampliate e migliorate nel contenuto, alla luce delle esperienze future per andare più in là.*

*Non penso che quello che ho cercato di comunicare nello scritto possa essere un completo punto di riferimento per altri, ma ho cercato di raccogliere queste indicazioni-guida per costruire "uno schema mentale" per il mio tiro.*

*Quando ho avuto modo di comprendere qualcosa di nuovo, ho solo potuto constatare che quanto ero riuscito a realizzare, si trovava già scritto nei testi antichi, ma non riuscivo a comprenderne il significato reale del movimento, tradurre cioè la parola con le sensazioni vere e ... forse non ero ancora pronto. Nella scuola Heki non si finisce mai di imparare.*

*Questo è il mio impegno "dal basso" verso la conoscenza del tiro Heki, ai Maestri e ai miei compagni più esperti il compito di aiutarmi a proseguire, con la speranza che, per tutti, un giorno non ci sia più bisogno di niente di scritto, ma sia già ... tutto nel cuore.*

*Franco Zanon*

*Maggio 2005*

## Punti di riferimento

---

### Foto delle posizioni di tiro (M.° Inagaki)

<b>Prima di iniziare</b>	1
<b>Abbigliamento</b>	2
<b>Attrezzatura</b>	4
<b>Dopo il saluto</b>	6
<b>Yu al Mato</b>	7
<b>Predisporre al tiro</b>	8
<b>Appoggio della freccia</b>	13
<b>Angolo retto corda/freccia</b>	17
<b>Precisione incocco</b>	19
<b>Monomi</b>	23
<b>Ashibumi</b>	25
<b>Dozukuri</b>	33
<b>Rilassamento a Dozukuri</b>	35
<b>Programma di tiro</b>	40
<b>Torikake</b>	41
<b>Appoggio Boshi</b>	43
<b>Distanza della freccia</b>	44
<b>Blocco freccia</b>	45
<b>Pressione unghia</b>	49
<b>Appoggio dita su Boshi</b>	50
<b>Lavoro di sgancio dita DX</b>	52

<b>Il Tenouchi</b>	55
<b>Spingere l'arco per posizione braccio Sx</b>	56
<b>Posizione braccio SX (prima spinta)</b>	58
<b>Angolo apertura Tenouchi (precaricamento)</b>	59
<b>Allineamento iniziale Polso-Arco</b>	63
<b>Inizio Tenouchi</b>	64
<b>Abbassare polso per appoggio "V"</b>	65
<b>Posizionamento "V"</b>	66
<b>Riferimento per costante "V"</b>	69
<b>Spingere l'arco (seconda spinta)</b>	71
<b>Blocco Pollice/Indice (1° punto pressione)</b>	72
<b>Accartocciare palmo sx</b>	73
<b>Appoggio piega palmo (2° punto pressione)</b>	74
<b>Posizionamento mignolo (3° punto pressione)</b>	77
<b>Inserimento anulare</b>	83
<b>Inserimento medio (4° punto pressione)</b>	87
<b>Blocco tre falangi</b>	88
<b>Stiramento pollice</b>	89
<b>Blocco finale pollice (5° punto pressione)</b>	93
<b>Controllo pressione medio</b>	95
<b>Funzione della pressione sul medio</b>	100
<b>Lavoro del Pollice</b>	107
<b>Allineamenti Pollice/Indice Sx "corna"</b>	108
<b>Rilassamento Tenouchi</b>	108
<b>Spinta finale Yugamae</b>	113

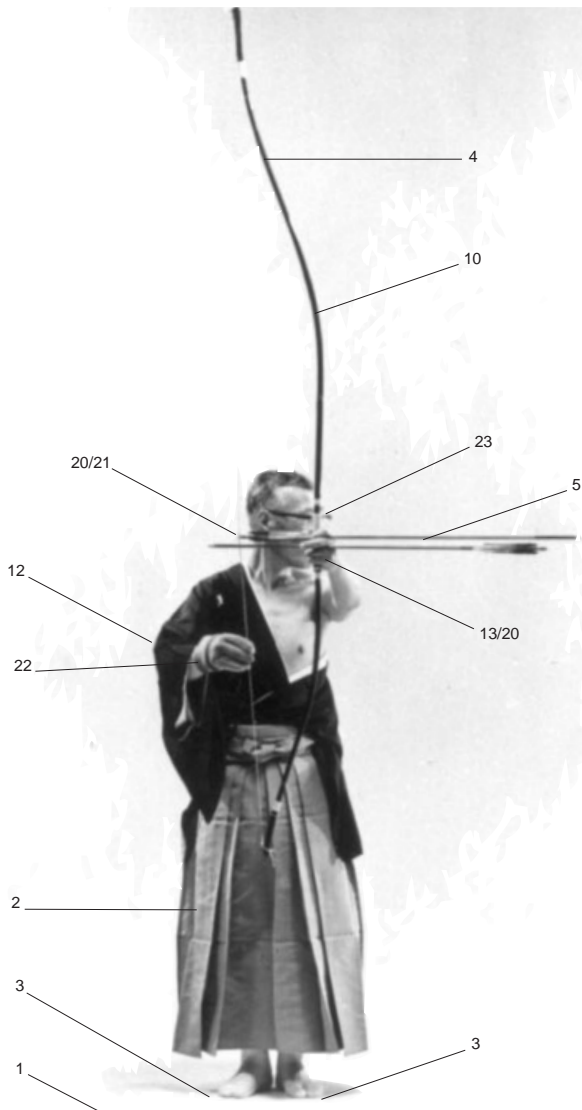
<b>Controllo "Anello" pollice/medio</b>	118
<b>Verifiche prima di "salire" a Uchiokoshi</b>	124
<b>Programma d'esecuzione</b>	128
<b>Monomi</b>	133
<b>Inspirazione</b>	135
<b>Da Yugamae a Uchiokoshi</b>	139
<b>Uwaoshi salendo</b>	142
<b>Fermarsi a Uchiokoshi</b>	144
<b>Alzare a 45° "Tsuromichi"</b>	145
<b>Durata movimento</b>	148
<b>Inclinazione freccia</b>	150
<b>Distensione del corpo</b>	151
<b>Mira a Uchiokoshi</b>	153
<b>Da Uchiokoshi a Sanbunnoni</b>	154
<b>Distribuzione forze</b>	155
<b>Torsione Sx e Dx</b>	160
<b>Allineamento Boshi</b>	162
<b>Trasferimento avambraccio Dx - "punto X "</b>	165
<b>Andare incontro alla freccia</b>	172
<b>Controllo e concentrazione</b>	174
<b>Sanbunnoni</b>	178
<b>Distanza freccia-fronte</b>	178
<b>Apertura arco</b>	179
<b>Il movimento di avvicinamento</b>	181
<b>Pollice che si distende nel Kake</b>	182

<b>Da Sanbunnoni a Tsumeai</b>	191
<b>Inspirazione finale</b>	192
<b>Durata Sanbunnoni</b>	196
<b>Incremento tensione</b>	204
<b>Verso Tsumeai</b>	208
<b>Entrare nell'arco</b>	211
<b>Hozuke</b>	213
<b>Mira</b>	216
<b>Tsumeai</b>	219
<b>Il Triangolo a Tsumeai</b>	224
<b>La base del tiro</b>	227
<b>Distribuire l'energia</b>	231
<b><i>Corsa, angolo, torsione, entrata, gomito, scapole, mira</i></b>	232
<b>Nobiai</b>	236
<b>Programma</b>	237
<b>Tsunomi No Hataraki, <i>torsione Dx, Uwaoshi, Punto "X", Spinte</i></b>	241
<b>Spinta ramo superiore Arco</b>	248
<b>Asse rotazione arco</b>	250
<b>Yugaeri</b>	254
<b>Incremento torsione avambraccio Dx</b>	256
<b>Scapole e Kake che scricchiola</b>	259
<b>Calma e concentrazione</b>	262
<b>Lo sgancio " Ora!"</b>	272

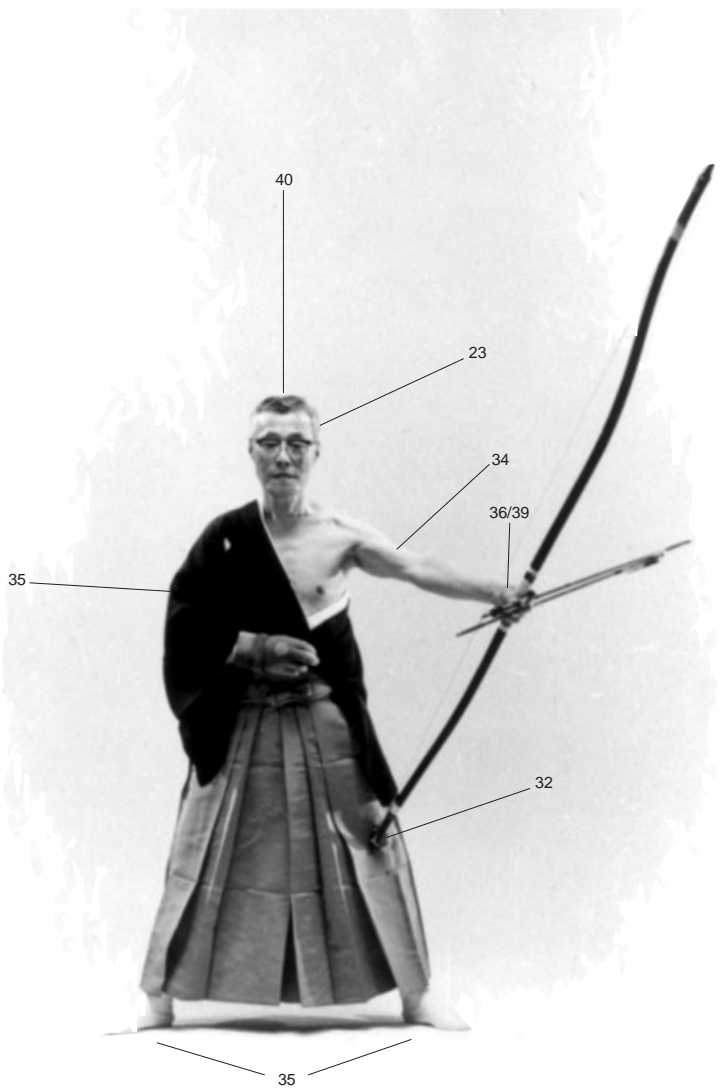
<b>Hanare</b>	277
<b>... di più !</b>	279
<b>Spinta Tsunami in Hanare</b>	284
<b>Tai No Wari Komi</b>	294
<b>Le azioni che influenzano Tai No Wari Komi</b>	298
<b>L'attuazione di Tai No Wari Komi</b>	303
<b>Direzione della spinta di Tsunami</b>	306
<b>Volontà e determinazione</b>	310
<b>Zanshin</b>	315
<b>La posizione finale del corpo</b>	321
<b>I nostri limiti</b>	322
<b>CONSIDERAZIONI</b>	327
<b>Errori</b>	327
<b>Riferimenti</b>	331
<b>Importanza della precisione</b>	335
<b>Sensazioni</b>	337
<b>Testi antichi</b>	338
<b>Classificazione del tiro</b>	348
<b>L'allenamento</b>	355
<b>Sulla qualità del tiro</b>	356
<b>Il piacere della "Via dell'arco"</b>	361
<b>La prima freccia del giorno</b>	364
<b>La seconda freccia</b>	389

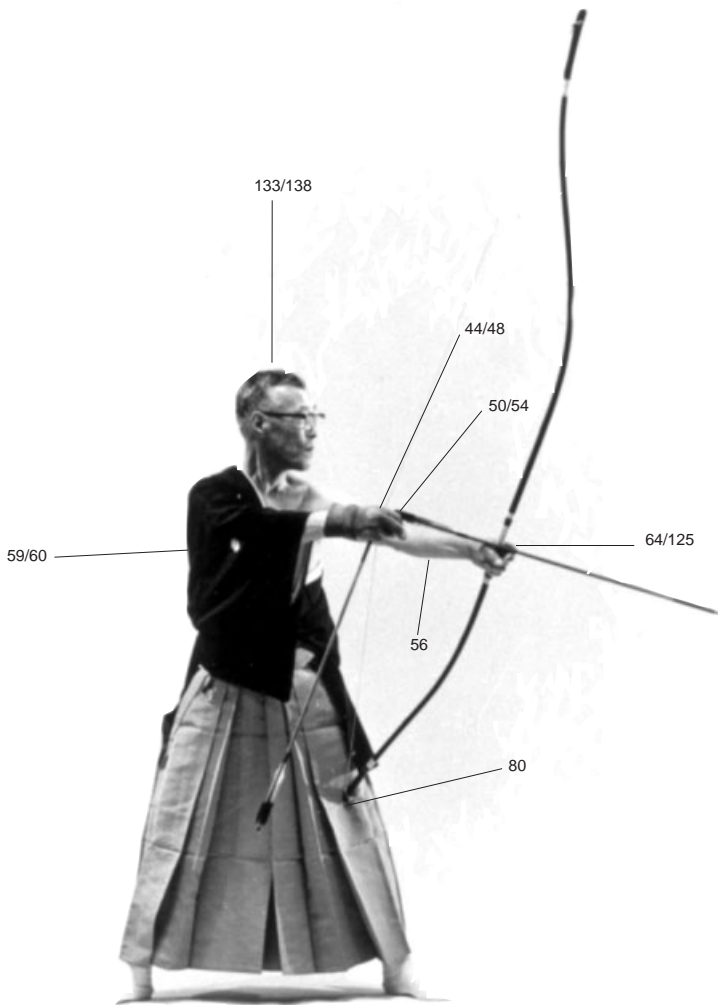


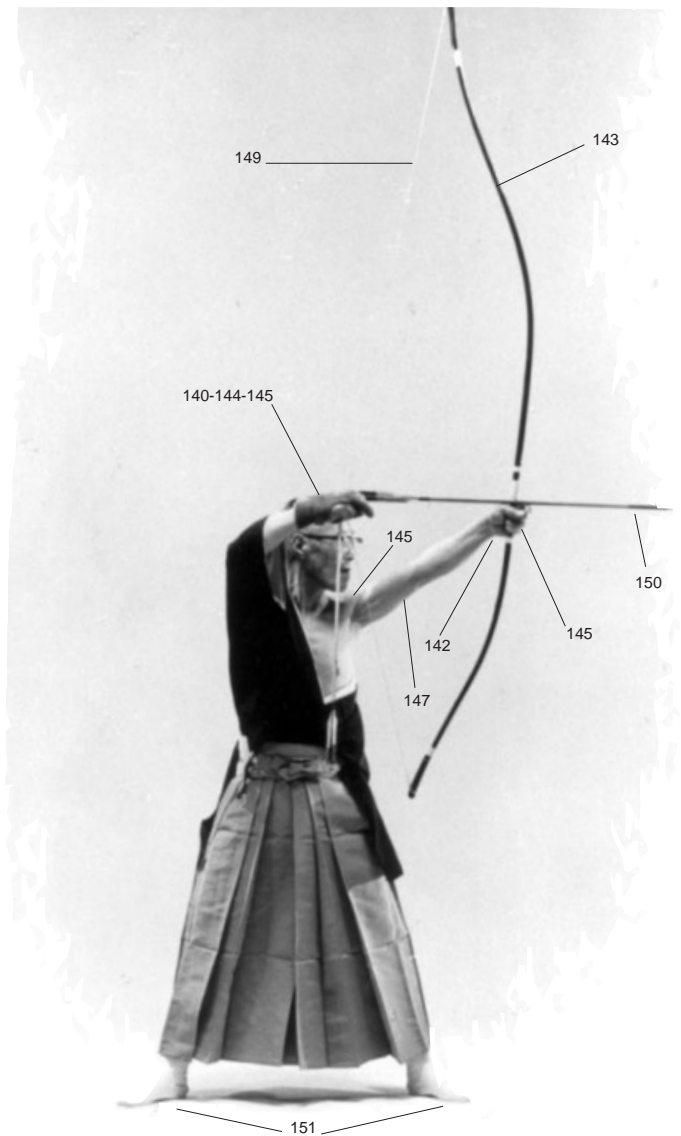
<b>Volontà e determinazione</b>	<b>310</b>
<b>Zanshin</b>	<b>315</b>
<b>La posizione finale del corpo</b>	<b>321</b>
<b>I nostri limiti</b>	

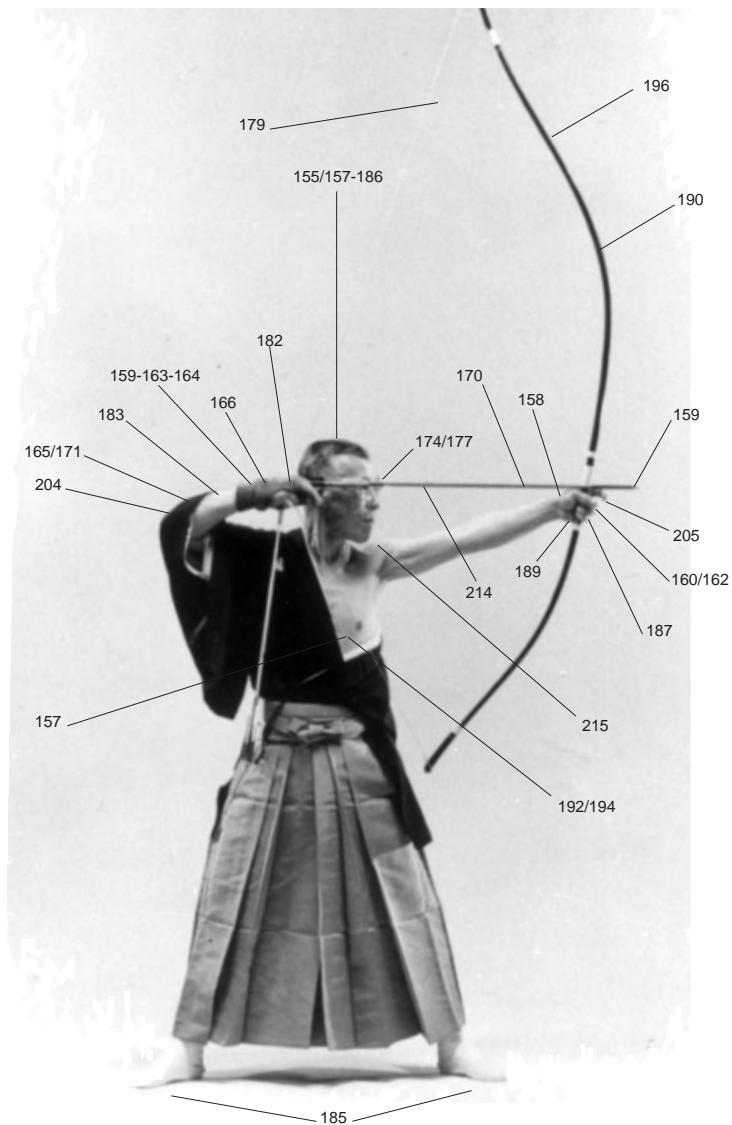






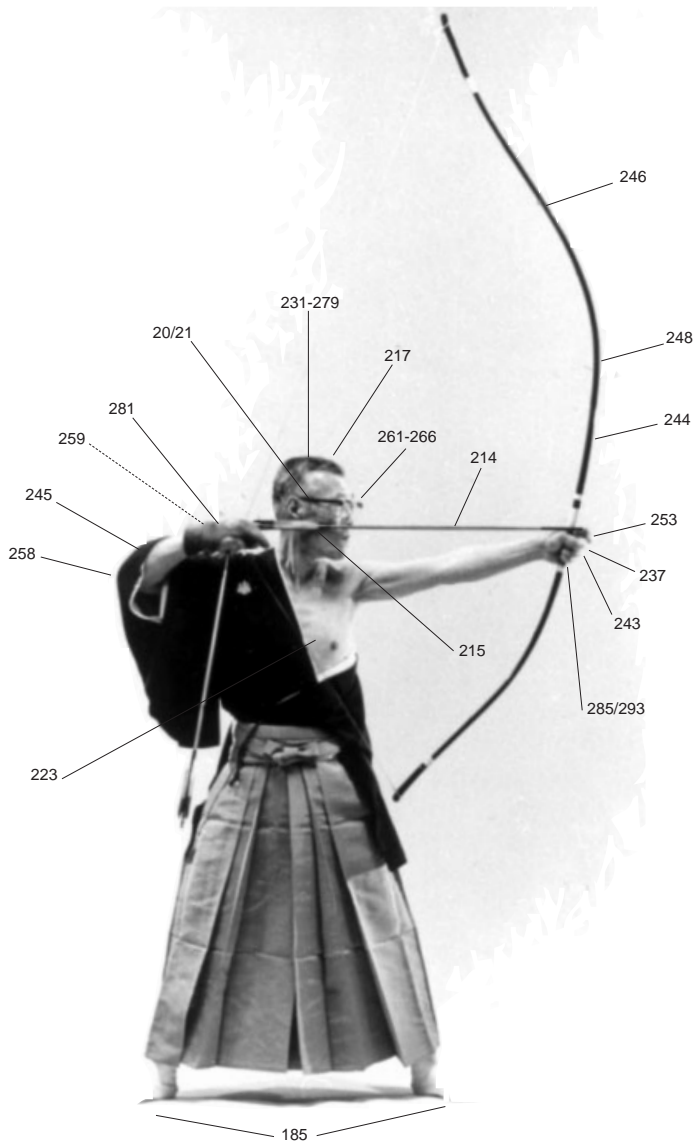




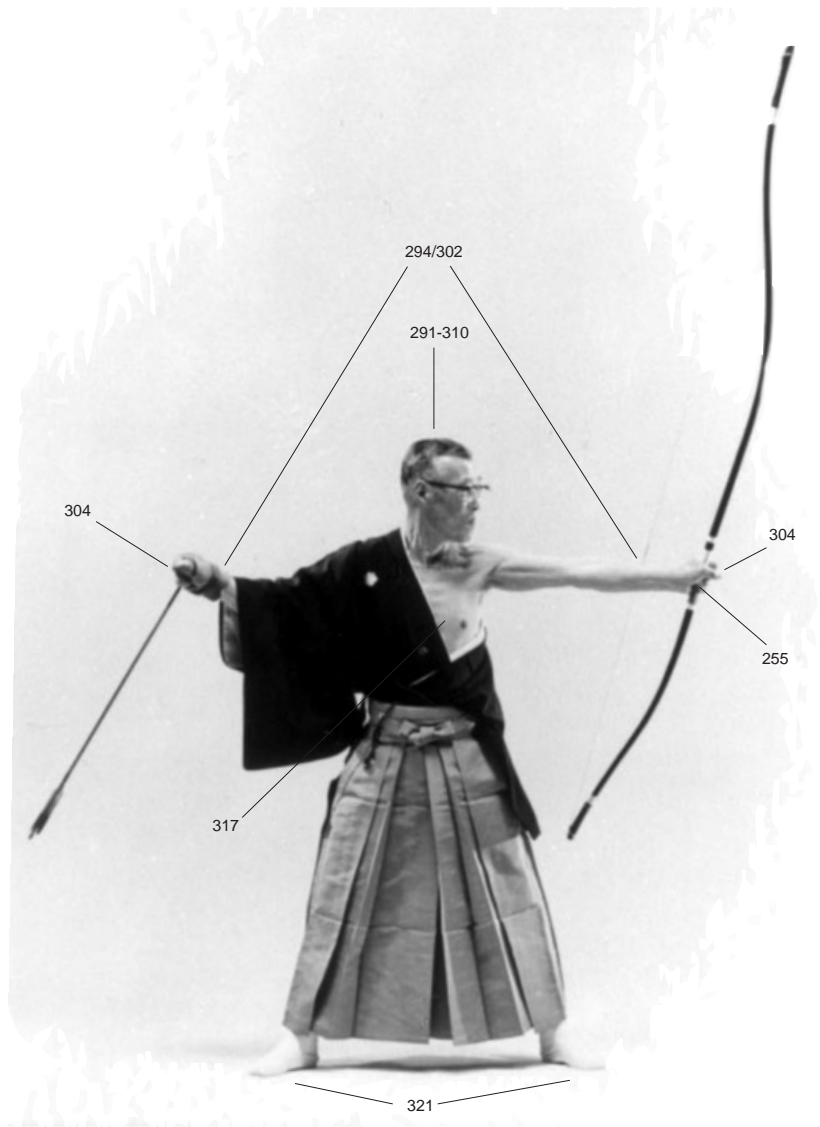


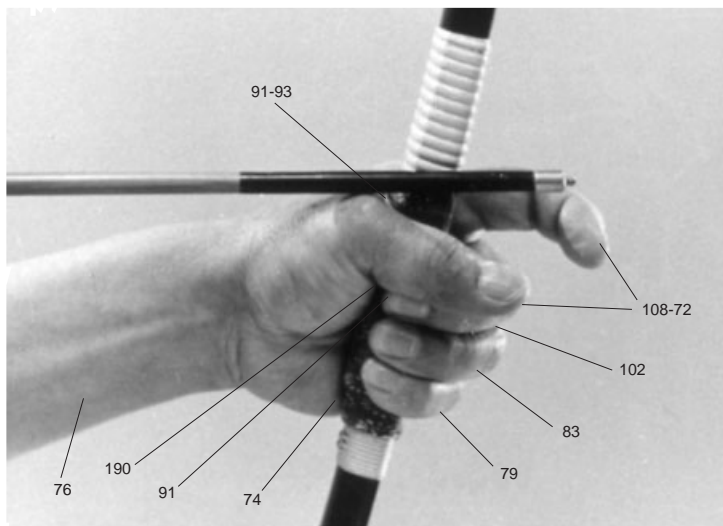
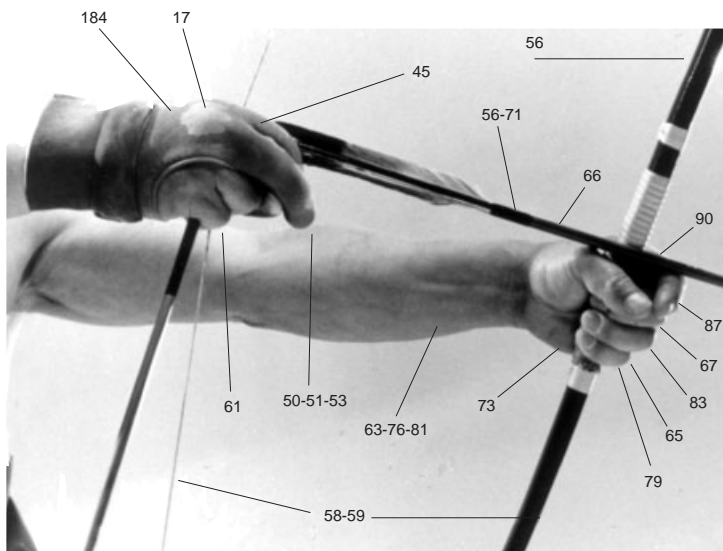
185

15









# Tiro Heki

## *Promemoria per lo studio del kyudo*

---

### 1. Prima di iniziare bisogna sempre pulire il luogo dove si pratica il Kyudo

(anche se si può supporre che sia già pulito), lo stesso si deve fare anche dopo che si è finito di tirare). Lo scopo non è solo quello di muoversi in un ambiente in perfetto ordine per non sporcarsi, ma soprattutto l'atto di pulire contribuisce a "*fare pulizia anche nella nostra mente*" di tutte le preoccupazioni e pensieri che ci accompagnano purtroppo nella vita quotidiana, ciò ci metterà di buon animo per procedere correttamente. Il modo di comportarsi, di muoversi, il volume della voce ecc. devono armonizzarsi e rispecchiare lo spirito che ci si attende da chi pratica e applica il vero kyudo.

### 2. Mettersi ogni volta possibile, con l'abbigliamento adeguato e in buon ordine,

togliersi catenine, orologi, pendagli e quanto non faccia parte dell'etichetta del Kyudo anche per una maggior sicurezza.

### 3. Nella scuola Heki si usa tirare a piedi scalzi nel dojo,

quindi deponete gli zori, all'ingresso dello stesso, rivolti verso l'esterno, in maniera ordinata.

### 4. Aprire prima di tutto l'arco,

perchè le fibre del bamboo si assestino adattandosi alla temperatura e anche per dare tempo alla corda di distendersi. Mettere le frecce nel portafreccia e il guanto al posto che vi è stato indicato. Mettersi il keikogi, l'obi e l'hakama.

### 5. Controllare arco

(distanza corda impugnatura, nakashikake), frecce (punte e cocche), guanto, corda di ricambio, pece per guanto, cenere ecc.

Personalmente cerco che l'impugnatura non sia scivolosa, trattandola con un po' di carta abrasiva per renderla più ruvida. (La manutenzione dell'attrezzatura dovrebbe essere fatta prima di venire nel dojo).

6. Dopo aver fatto il saluto con gli altri o singolarmente a seconda delle situazioni, predisporre al tiro,

rispettando le indicazioni su quale mato si è stati assegnati e la sequenza rispetto ai vostri compagni (meglio cortesemente saltare un turno che far aspettare altri arcieri).

7. Yu al Mato dalla linea di Honza.

Non siate frettolosi a fare Yu perché vuol dire che con la mente state pensando a quello che farete invece di quello che già state facendo; Yu si fa per ringraziare per l'occasione che si ha per poter provare, studiare, cercare di migliorarci, con il tiro che ci accingiamo ad eseguire; fare Yu frettolosamente non è il miglior modo di iniziare.

8. Frenate il vostro animo e la mania di tirare, **il tiro è già iniziato**, la vostra mente deve sentirsi come se le operazioni costruttive del tiro fossero già in atto e tutti i movimenti dovranno essere eseguiti con il tempo giusto, senza fretta alcuna.

9. Avvicinarsi alla linea di tiro frontalmente guardando il bersaglio.

10. Giratevi verso destra di 90 gradi ruotando sul tallone con un **breve movimento**.

Evitate sempre tutti i movimenti superflui mantenendo il controllo di ogni particolare.

11. Sollevare l'arco con la mano sinistra ponendo l'impugnatura **verticale di fronte a voi**.

12. Con le dita della mano destra prendete la corda e ruotate l'asse dell'arco fino a che la corda si trova sul piano di fronte a voi,

evitate che l'arco possa avere movimenti bruschi e che la punta non abbia da ciondolare.

13. Con la mano destra **appoggiare dall'esterno la freccia tra l'indice ed il medio** della mano sinistra, orizzontalmente, con calma e pacatezza;

l'asta della freccia deve essere posizionata **metà sopra e metà sotto** la parte superiore della pelle dell'impugnatura, poi trattenele dolcemente con pollice, indice e medio.

14. Posizionare con **due movimenti** delle dita della mano destra la freccia con la prima legatura vicino alla corda.

15. Se necessario, con le dita ruotare la freccia, tenendola per la cocca e **posizionare lo spacco** con la piuma verticale.

16. Spingere ancora la freccia fino a che il centro della seconda legatura collimi con la corda a riposo dell'arco.

**Posizionare l'asta della freccia a metà** tra la pelle dell'impugnatura e la fasciatura dell'arco, poi bloccare con le dita della mano Sx (pollice, indice e medio).

17. Traguardare l'**angolo retto tra la corda e l'asta** della freccia, prendere un riferimento e **incoccare alla distanza di una cocca più in su**

(se si incocca ancora più alto la freccia va più bassa sul bersaglio).

18. Nota. Ci si può aiutare, per stabilire il punto di incocco sulla corda, appoggiando il dito medio sotto la freccia quando questa è posizionata a 90° e poi tirare la corda per incoccare.

Quando avrete raggiunta l'apertura esatta distanziate la freccia dal medio della distanza di una cocca, **lo spazio vuoto restante, tra il medio e l'asta, potrà darvi l'esatta quantità dello spostamento che andrete ad effettuare.**

19. La precisione è strettamente collegata a:

- **alla posizione di appoggio dell'asta sull'impugnatura**
- **alla stima dell'angolo retto iniziale (corda ÷ asta)**
- **all'altezza dell'incocco sulla corda**

Se si è trascurato anche solo una di queste fasi, si vanifica la precisione dell'incocco e di conseguenza anche la mira nella fase finale del tiro.

20. Nello spingere la corda nella cocca, l'indice e il medio nascondono la posizione d'incocco a chi è davanti (in battaglia era importante anche questo).

**La freccia deve essere orizzontale**, all'altezza degli occhi durante queste operazioni

(se lo sguardo è perpendicolare al piano dell'arco si può giudicare meglio l'angolo retto e la precisione dei movimenti).

21. **La corda deve entrare con una leggera pressione** nella cocca,

non forzata, né con troppo gioco, diversamente può ricevere una spinta in una direzione diversa da quella corretta facendo partire irregolarmente la freccia.

22. **Posizionare le dita della mano dx sulla corda, all'altezza del primo nodo** dell'arco sotto l'impugnatura e, tenendo l'arco verticale davanti a voi, iniziare ad eseguire Ashibumi.

23. **Ashibumi**

24. Girare la testa **naturalmente**

e sempre nello stesso modo, non più forzato o meno forzato, stesso angolo, occhi orizzontali. Guardare il Mato e in particolare il centro del bersaglio.

25. Far scendere una **linea perpendicolare** dal centro del bersaglio al terreno e farla proseguire fino all'alluce del piede sinistro.

26. **Posizionare su questa linea il piede sinistro** verso il bersaglio, con una distanza che è **metà della lunghezza** della propria freccia. Curare anche la sua inclinazione. Non muovetelo più fino alla fine del tiro.

27. Far proseguire la linea immaginaria e **posizionare anche il piede destro** fino a raggiungere l'altra metà dell'apertura dei piedi.

Attenzione: **fare un giusto allineamento di Ashibumi è difficile.**

28. Si ha la sensazione di essere allineati perfettamente, ma con il controllo di un compagno ci si sorprenderà di quanto siamo distanti a volte dalla giusta direzione. Il M.° Inagaki si è molto prodigato per far capire l'importanza (materiale e spirituale) di un giusto Ashibumi.

29. Nell'operazione, curate di **guardare bene dove intendete appoggiare esattamente il piede Sx** e, spostando il vostro baricentro momentaneamente sul piede Dx, posizionate perfettamente il piede Sx con l'angolo corretto.

30. Lo stesso fate con il piede Dx,

senza posizionare il Dx in fretta per poi correggere la posizione; **prima si guarda dove dovrà andare il piede** poi ci si muove sfiorando il terreno, in un solo preciso movimento.

31. **Se dovete correggere la posizione, muovete solo il piede dx**, non il sx, ma cercate di non aver bisogno di correggere quello che avete già fatto. La via del Kyudo è anche precisione e attenzione.

32. Posizionare l'arco sul ginocchio, e la destra sul tanden

lentamente e senza movimenti superflui, **rilassando i muscoli delle ginocchia** per creare la fossetta sullo stesso, a muscoli tesi si trova difficoltà ad appoggiarlo. Lasciare l'arco quando la posizione si è consolidata.

33. **DOZUKURI**

34. Controllare che il braccio sinistro sia disteso, non rigido, a 45°, la mano destra è con il palmo rivolto verso il basso, posata sul tanden.

35. **Rilassare la posizione,**

le spalle ed il respiro, controllare che la posizione della testa sia verticale, il busto eretto e dirigere lo sguardo sul terreno ad una distanza di circa 4 metri (**controllare Hakama goshi e la distribuzione del peso sui piedi**).

36. Qui avete modo, con spirito di osservazione, di "sentire" se la corda è alla distanza corretta dall'impugnatura. **Se voi manterrete costante la posizione della prima legatura sull'impugnatura, potrete notare, con il tempo, se la tensione della corda è corretta.**

37. Se la corda si è allentata, dovrete fare uno sforzo maggiore con le dita della mano sx per trattenere la freccia sull'arco durante Dozukuri; diversamente se sentite che lo sforzo di tenuta è più leggero, vuol dire che la corda è più tesa cioè più distante dall'impugnatura.

38. Se notate differenze dovrete correggere subito la distanza della corda dall'arco.

39. E' importante rendersi conto anche di queste variazioni tenendo presente che è meglio riportare subito la distanza/tensione della corda alle misure indicate dalla scuola, non modificare il tiro.

#### 40. **Preparatevi mentalmente al tiro,**

fatevi un programma su come dovete procedere, non pensate ad altro che al tiro, alla tecnica.

Il tiro senza intenzioni verrà solo dopo molti anni di duro sacrificio e allenamento continuo e ..... senza intenzioni.

#### 41. **TORIKAKE**

42. **Riportate l'arco al centro**, sempre appoggiato al ginocchio sinistro (con la punta inferiore dell'arco nella fossetta del ginocchio nella parte più esterna verso il fianco sinistro del ginocchio), contemporaneamente alla mano destra (**mano destra e corda si incontrano al centro del corpo**) che inizia a fare Torikake partendo da 10 cm sotto il punto di incocco.

43. **Appoggiare la parte centrale di Boshi** (al centro del polpastrello) **sulla corda**

e scivolare con il guanto verso il bersaglio finché si sente che la corda ha superato lo spigolo della tacca ed è dentro la tacca, assicurarsi che la corda sia appoggiata sul lato verticale della tacca tirando un po' indietro.

44. Salire con il guanto in verticale sulla corda fino a raggiungere la **distanza di una cocca tra il pollice della mano destra e l'asta della freccia.**

lo personalmente ora allargo un po' e lascio spazio salendo per non schiacciare la piuma esterna con il guanto e poi riallineo il guanto spingendo la freccia con l'interno dell'indice.



45. **Bloccare la freccia** con la destra premendo con l'interno dell'indice destro all'altezza della seconda legatura.

Si sentirà **una leggera pressione** uniforme sulla parte dell'asta della freccia che si appoggia sul dito indice che produrrà una leggera flessione della freccia tra il punto di appoggio sull'impugnatura e la corda nella cocca. Questa pressione deve essere leggermente **più forte verso la legatura** che verso la cocca e la freccia ora dovrebbe essere leggermente flessa verso l'arciere, troppa pressione può rompere la cocca.

46. Questa flessione non deve mai venir meno, deve continuare fino ad Hanare; può essere utile, per qualche difetto sul guanto, trattenerne momentaneamente la freccia bloccata sull'impugnatura con la mano sx e spingere il guanto sulla cocca per far rientrare la pelle del guanto nella piega tra il pollice e indice.

47. **Confermare la posizione della corda** in fondo allo spazio della cocca, poi ribloccare la freccia con l'interno dell'indice Dx, come visto prima, e rilassare la mano Sx.

48. Allineare asse Boshi con asse freccia.

49. Impostare una pressione con l'unghia del pollice verso l'esterno,

come se si stesse giocando a biglie, per mantenere il pollice diritto ed aiutare lo sgancio ad Hanare. Questa pressione equilibra la pressione del medio e dell'indice destro e deve mantenersi fino allo sgancio, senza nessun cedimento.

50. Tenendo il pollice Dx disteso e diritto (dentro Boshi) con l'unghia che spinge verso di voi, **appoggiare il medio su Boshi**,

**non tutto sopra**, perché tende a piegare il pollice e lo costringe ad una posizione a gancio, non in testa altrimenti può scivolare la corda, ma nel tratto intermedio; si deve sentire che il polpastrello supera la punta di Boshi e mantiene il contatto confermato.

51. Appoggiare ora anche **l'indice che dovrà fare corpo unico con il medio** come fossero un solo dito.

Stessa pressione per entrambe le dita, ben distese, impostata ora, mantenuta e modulata in crescendo con la tensione e torsione della

mano Dx e in contrapposizione all'unghia del pollice che spinge sempre più dall'interno di Boshi.

52. Se il medio e l'indice sono troppo sopra, durante l'allineamento/distensione del polso a Sanbunnoni dovrete lasciarli scorrere a ritroso su Boshi per riuscire ad allineare l'asse di Boshi e del polso con la freccia o vi troverete con il Dx che ritarda lo sgancio ad Hanare intralciando la via di ritorno della corda e la freccia andrà di solito a sx del Mato.

53. La modulazione nella tenuta delle due dita su Boshi è strettamente legata all'attimo in cui Tsunomi No Hataraki inizia ad agire in Hanare, quindi le dita devono cedere la corda, senza intenzione, nello stesso istante di Hanare.

Attenzione **devono naturalmente cedere al sovraccarico di tensione della corda determinato dall'azione decisa e veloce di Tsunomi (Tsunomi no Hataraki) della Sx e dello slancio della mano dx in Tai No Warikomi durante Hanare**, non aprirle volontariamente per "abbandonare" la corda perché così diventa uno sgancio di Dx ed è sbagliato in quanto non è più sincronizzato con Tsunomi.

54. Se si ritarda per la troppa pressione o aggancio, si squilibra il tiro e si fallisce il bersaglio. E' importante che sia sempre costante per ottenere che lo sgancio avvenga:

*"come una goccia di rugiada che naturalmente cade  
da una foglia di riso".*

## 55. **TENOUCHI** (posizione iniziale)

56. Spostare l'arco a sinistra per fare Tenouchi **spingendo con la sinistra e non tirando la corda con la destra**, fino a che, nell'apertura dell'arco, l'inizio della 1<sup>a</sup> legatura della freccia sia vicina all'arco, sempre uguale.

La mano Sx non deve mai staccarsi dall'impugnatura o perdere contatto con l'arco nel costruire il Tenouchi. Mantenere ferme le spalle, parallele ai piedi.

57. Alcuni arcieri staccano la mano sx dall'arco prima di iniziare il Tenouchi, ma non ho mai visto i maestri fare così, perciò lo sconsiglio vivamente; in battaglia era pericoloso perdere contatto con l'impugnatura.

58. Braccio sinistro deve essere disteso e a 45 gradi.

### **Controllare bene l'angolo raggiunto rispetto al corpo, la distanza dell'arco dalla prima legatura (che sia sempre uguale).**

Curare che nello spostamento non ruotino anche le spalle che devono restare sempre parallele all'asse del bersaglio. Bisogna assicurarsi che **questa posizione dell'arco sia sempre la stessa** (dovrebbe essere un riferimento fisso della posizione iniziale del braccio Sx, le variazioni sull'ampiezza dell'apertura saranno effettuate solo modificando la posizione del braccio Dx).

### **59. Aprire il gomito destro e l'avambraccio per stabilire l'angolo di apertura del Tenouchi**

**controllando che la distanza** in proiezione verticale tra il pollice mano Sx e la punta del medio della mano destra sia circa 3 o 4 cm e che sia sullo stesso piano della freccia (distanza corda/avambraccio circa 12÷16 cm). L'asse della freccia è diretta appena fuori del gomito Dx.

60. **Questo è l'angolo di apertura del Tenouchi.** In questo momento **si stabilisce quanta energia si intende dare come pre-torsione al tiro.** Può essere modificata in più o in meno a seconda dell'arciere e della forza dell'arco; questa dovrebbe essere una ricerca dell'arciere stesso per migliorare il suo tiro. Provando a tirare con un arco più forte io riduco l'angolo per poter riuscire a controllare meglio la torsione a Nobiai.

### **61. Raccogliere l'anulare e mignolo della mano Dx leggermente arrotolate nel palmo.**

62. Da Yugamae in poi è bene che queste dita siano raccolte nel palmo e **non lasciate aperte**, perché influenzano anche i muscoli dell'avambraccio.

## TENOUCHI

Senza mai staccare le tre dita dall'arco, portate il pollice della mano sinistra sotto la freccia (all'altezza del medio, che arretra leggermente) e appoggiatelo sull'impugnatura.

63. La mano Sx deve già essere all'altezza giusta (come se il Tenouchi fosse già finito), **asse del polso allineato al centro dell'impugnatura**, con le ultime falangi parallele sul fianco destro dell'arco curando che le pieghe delle stesse siano sullo spigolo anteriore destro dell'arco, il pollice trasversale all'impugnatura.



Da questa posizione dell'asse dell'avambraccio sull'impugnatura **dovrete avere la netta sensazione di poter spingere l'arco con tutta la vostra forza**, premendo con il solo punto Tsunami, il tutto con naturalezza ed in assenza di tensione.

64. **Ora inizia la costruzione del Tenouchi vero e proprio.**

65. Stringendo con l'anulare ed il medio l'arco **abbassare il polso in basso come per vedere l'interno della mano da sopra** per scostare il pollice e l'indice dall'arco di pochi millimetri

(è importante che la punta in basso dell'arco sia all'esterno nella fossa del ginocchio e lavorare in contrapposizione alle tre dita).



66. Rilassare il pollice e indice, **aprirli ad angolo retto tra loro** (la prima falange), appoggiare all'altezza stabilita e sempre uguale, la "V" della pelle sull'impugnatura dell'arco

**facendo salire, rotolando e premendo, il pollice verso l'alto il più possibile**, alzando anche il polso Sx e tenendo la base dell'indice bene spinta sul fianco sx dell'arco.



Effettuare questa manovra spingendo leggermente l'arco di 2 o 3 cm per avere un po' di energia nell'appoggio.

67. Il pollice è ora rivolto verso il basso, la pelle schiacciata, la mano verso il basso ed **il pollice quasi trasversale** alla faccia dell'arco); ora la "V" della pelle dovrebbe essere conseguentemente posizionata sui  $7 \div 3$  o  $6 \div 4$  dell'arco (per vedere questo si dovrebbe guardare il Tenouchi dall'alto, ma ciò comporterebbe rinunciare al tiro, la posizione sarà comunque esatta), **non dovrebbe servire una suddivisione visuale matematica ma semplicemente una partenza corretta nella posizione iniziale della mano nell'allineamento del braccio sinistro che non dovrebbe più essere spostata dopo che si è posizionata l'asta per incoccare.**

68. Bisogna appoggiare la pelle della mano ad una altezza costante sull'impugnatura in modo che **l'asta della freccia sia posizionata metà sopra e metà sotto** la pelle dell'impugnatura dell'arco quando avrete ultimato Yugamae.

69. **Il riferimento in altezza nell'appoggio iniziale della "V" sull'impugnatura** deve essere costante nel movimento di "rotolamento" della pelle verso l'alto e conseguente "stiramento" della stessa (non solo rotolamento).

Il punto di riferimento per l'appoggio riguarda l'altezza rispetto all'impugnatura; invece la posizione in orizzontale viene da se ( $6/4$  o  $7/3$ ), se l'asse del polso e avambraccio sono allineati al centro dell'arco perché **le tre dita spingono l'arco sul palmo** sempre uguale quindi ci toglie ogni problema di posizione laterale.

Normalmente dopo aver posizionato la "V" ed essere risaliti in su con il pollice, **rimane scoperta una piccola parte triangolare** nella zona superiore dell'impugnatura.

70. Nel movimento di rotolamento del pollice per salire **bisogna che la base dell'indice continui ad appoggiarsi contro il fianco sx dell'arco**, pressato tra le falangi e la base dell'indice, con **le tre dita che spingono**, assieme al polso che ruota in su, il pollice verso l'alto.

71. Da questa posizione, ora, **spingere l'arco** (non tirando invece la corda con la destra) per 5÷6 cm

(sempre uguale e con pollice disteso e diritto, quasi a 45° rispetto la faccia dell'arco, mantenendo morbida la presa della "forcilla a V" (pollice Sx e indice) **in modo che nello spostamento l'impugnatura affondi ulteriormente nell'incavo della pelle della mano.**



72. Ora, **bloccare molto stretto l'arco con il pollice e l'indice** sempre distesi.

Così è fissato **il primo punto di blocco** del Tenouchi che impedisce al pollice di scivolare *verso l'alto* sull'impugnatura. **Mantenere fisso questo contatto.**

73. Allontanare le 3 dita dall'arco ed **accartocciare il palmo della mano come per infilare un braccialetto** più piccolo del palmo

(in questo momento il pollice si trova sullo stesso piano dell'indice sempre disteso e stringe sempre l'arco).



74. Tenendo la mano accartocciata (con forza) **appoggiare la piega del palmo il più alto possibile** sullo spigolo anteriore sx dell'arco (non muoverla più).



Evitare che la mano si rilassi e annulli l'effetto di accartocciamento, fino a che non si è costruito completamente il Tenouchi. In ognuno di



questi passaggi di costruzione, il pollice riceve una spinta sempre maggiore a salire sempre di più.

75. Così si è fissato **il secondo punto di blocco** del palmo sull'impugnatura

che impedisce al palmo di scivolare o distendersi verso il basso, appoggiarsi o appiattirsi, creando un leggero arco con il dorso e il palmo che durante lo sforzo del tiro tenderà ad allargarsi e raddrizzarsi aumentando l'attrito della pelle della mano sull'impugnatura.

76. **Controllare di eseguire questa prima manovra e le successive, mantenendo l'allineamento dell'asse dell'avambraccio con l'asse dell'arco:** l'asse dell'avambraccio deve essere diretto al centro dell'impugnatura dell'arco.

77. Ruotando ora l'asse del polso e la mano in senso antiorario (guardando il bersaglio) **posizionare il mignolo più vicino possibile al pollice,**

**sentendo che nello sforzo di far salire più in alto possibile il mignolo, l'arco preme sul ginocchio sx e la base del pollice sale spingendo l'arco a ruotare in senso antiorario guardando il Mato.**



( Il mignolo deve avvolgersi oltre lo spigolo intorno all'arco verso di voi, con la piega dell'ultima falange **oltre lo spigolo, più in là possi-**

**bile e sentire che "aggancia" lo spigolo posteriore dx**, quello verso di voi, e lo stringe aggrappandosi) cercate di sentire l'ultima falange del mignolo che serra bene oltre lo spigolo usando come controspinta il ginocchio. (Questo è il **3° punto di blocco del Tenouchi**).

78. Bisogna fare forza con la base del pollice e la piega della mano sullo spigolo anteriore dx dell'arco nella direzione antioraria (guardando il bersaglio); **la base dell'indice si scosta leggermente, nello sforzo, dall'impugnatura**, senza che la base del pollice perda contatto con la stessa.

79. Bisogna **sforzarsi che il mignolo salga il più possibile** verso il pollice (che deve essere orizzontale e non inclinato verso il basso); non è il pollice che, inclinandosi verso il basso, si avvicina al mignolo, ma il contrario.

Bisogna sentire che la base del pollice schiaccia verso sinistra l'arco per "far salire il più possibile il mignolo".

80. **Questa manovra è possibile solo se l'arco è ben posizionato sul ginocchio** (che deve contrapporsi agli sforzi della mano durante la costruzione del Tenouchi) ed in questo momento è **importante che la mano conservi molta energia nella stretta delle dita** e nelle varie posizioni intermedie raggiunte durante la costruzione (lo scopo è quello di costruire un Tenouchi piccolo).

## **81. L'asse dell'avambraccio deve essere diretto al centro dell'arco per tutta la costruzione del Tenouchi.**

(E' importante questo punto che viene spesso trascurato; bisogna pensare di tenere l'asse dell'avambraccio diretto al centro dell'asse dell'arco **come se dovessimo essere pronti a spingere in quella direzione con tutta la nostra forza con la "V" della mano** e di conseguenza bloccando anche l'articolazione del polso)

82. Così abbiamo fissato **il terzo punto di fissaggio** del Tenouchi che *rinforza la posizione del palmo* rispetto all'impugnatura e **stabilisce l'ingombro massimo delle tre dita del Tenouchi**;

ora, nello spazio rimasto tra il pollice e il mignolo andremo a inserire l'anulare e il medio (facendo così il Tenouchi "piccolo").

83. Tenendo in contrapposizione la base del pollice che spinge in avanti e il mignolo che "tira" indietro da sotto (piega del palmo e ultima piega falange), **infilare l'anulare senza sforzo**,



leggermente sollevato o meglio senza pressione sull'impugnatura, allineandolo con il mignolo già bloccato e sormontandolo leggermente (mezza unghia). Durante questo scivolamento dell'anulare, aumentate la spinta della pelle del pollice sempre più su, aiutandovi con il mignolo.



84. Ora l'anulare **deve solo sfiorare il fianco e la parte superiore del mignolo**, ma non stringere.

In questo momento non tocca la pelle dell'impugnatura.

85. **Quando l'apertura dell'arco aumenterà si chiuderà da solo sull'arco riprendendo il contatto a fondo sull'impugnatura**, infilandosi a cuneo tra il medio ed il mignolo. (Si ricorda sempre di continuare a mantenere l'asse dell'avambraccio sull'arco).

86. Potrà forse aiutare l'indicazione che da questa posizione non si dovrebbe riuscire a vedere completamente le dita che momentaneamente sono quasi nascoste dalla mano, se le vedete probabilmente avete aperto l'articolazione del polso verso l'esterno.



87. Mantenendo ferma tutta la posizione attuale, **inserire il medio bene a fondo sotto la base del pollice (Quarto punto)** e con l'ultima falange **deve bloccare bene lo spigolo anteriore dx** (quello verso di voi);

dovrebbe trovarsi allineato all'anulare e mignolo; infilare a fondo poi bloccare con il polpastrello, lo spigolo.

88. Ora **bloccate l'arco con le ultime falangi delle tre dita** (medio, anulare e mignolo)

cercando di sentire bene, con la parte carnosa del polpastrello, lo spigolo e non abbandonarlo più, anche quando si ammorbidirà il Tenouchi, in attesa di farlo lavorare.

89. Solo ora ci si può aiutare divaricando leggermente il pollice, **togliendo momentaneamente l'allineamento avambraccio/polso/arco**, ruotando leggermente il polso in senso orario (visto dall'alto), **senza perdere il contatto del punto di Tsunami e la stretta sull'impugnatura**, per aumentare la ampiezza del movimento e agevolare l'entrata finale, e a fondo, del medio sotto il pollice.

## 90. Prima di chiudere il pollice spingetelo ancora oltre sopra il medio

(cercate di "tirare" ancora di più la pelle già arrotolata sotto, questa volta **nel senso orizzontale**, mentre prima si è lavorato andando con il *rotolamento in verticale*, aggiungendo ancora energia al pollice che quasi *sembra si allunghi*, poi, al massimo dello sforzo **appoggiatelo sull'arco e su parte del medio**). Non dirigete il pollice verso il bersaglio ora, ma **mantenetelo a "squadra"**, in appoggio contro l'impugnatura, cioè aperto, in modo che l'arco si appoggi bene con ampia superficie; **solo a Nobiai si dirigerà il pollice verso il bersaglio spingendolo** negli ultimi istanti prima di Yagoro e velocizzandolo durante Hanare e terminando in Zanshin, solo allora, non durante le fasi che seguiranno fino a Tsumeai.

**Fino a prima di Nobiai, questa posizione sarà la base di appoggio che vi consentirà di controllare la tensione dell'arco affinché si possano effettuare i controlli preliminari, mira, entrare nell'arco, torsione Dx/Sx, Uwaoshi ecc. prima che cominciate la torsione finale per raggiungere Yagoro.**

91. Ci sono due punti essenziali da considerare e confermare, **non procedete oltre senza la verifica** di questi:

**1 - punto Tsunami sull'arco**

**2 - punto di bloccaggio del medio con il pollice**

92. **La base del pollice dovrebbe coprire buona parte dell'unghia del medio ma, contemporaneamente, predisporre con il punto Tsunami sull'impugnatura dell'arco.** Il punto Tsunami aumenterà progressivamente nel proseguo dell'azione, la sua pressione sull'arco,

mentre la base del pollice, posizionata sul medio, sarà solo di controllo antislittamento del medio sull'impugnatura.

### 93. **Posizionate il pollice definitivamente sul medio bloccandolo (punto quinto di controllo torsione).**

*Cercate di stabilire una pressione adeguata di controllo su questo (che non sia dolorosa e che permetta al pollice di mantenere la sua posizione originale e principale sull'arco nel punto di Tsunami) per sfruttare la potenza di spinta e contemporaneamente **agisca anche con una pressione su una parte del medio per impedirgli di slittare** durante il lavoro di torsione crescente a Nobiai e finale in Tsunami No Hataraki.*

94. Questa impostazione del pollice e del medio è **la chiusura finale del blocco** del Tenouchi (**il primo e il quinto punto**).

95. Fatto questo riportate il polso nella posizione che aveva prima dell'inserimento del medio (ripristinando l'allineamento avambraccio/polso/arco iniziale), coprendo il medio, ulteriormente e **stabilendo quale pressione deve effettuare il pollice sul medio** senza che sia eccessiva o dolorosa.

96. Potrete modulare ulteriormente la pressione del pollice su parte dell'unghia del medio anche durante la spinta finale di Yugamae e prima di iniziare a salire verso Uchiokoshi.

97. Si intende solo la pressione esercitata in schiacciamento del medio tra la base del pollice e il fianco dell'arco.

Questa pressione e posizione, in rapporto con il medio, deve essere conservata durante il lavoro del Tenouchi nelle varie posizioni successive del tiro, eventualmente leggermente modificata in più o in meno **per meglio mantenere il blocco del medio sull'arco**, ma non deve andare oltre altrimenti provoca dolore.

98. A volte non si è presa in giusta considerazione questa posizione perché quando, provandola, si sentiva dolore e allora si riteneva che la posizione fosse sbagliata e si abbandonava l'idea che fosse una cosa giusta.

99. **Non bisogna confondere il blocco del pollice sul medio con la spinta e torsione che effettua la Sx**, per mezzo della rotazione

del polso, durante il lavoro di Tsunami no Hataraki, sono due cose separate.

Si può aumentare l'uno o l'altro indipendentemente:

- 1 - **stringendo il pollice all'arco**: per bloccare meglio il medio (far diventare il tutto un anello tra pollice e medio).
- 2 - **ruotando il polso** per aumentare la torsione di Tsunami

100. **La funzione della pressione tra pollice e medio non ha niente a che vedere con la pressione della spinta di Tsunami** che invece si effettua con la base del pollice che trascina ulteriormente l'impugnatura dell'arco e lavora con una spinta in avanti (o torsione) mentre la pressione tra il pollice e il medio, è trasversale e **solo per aiutare il medio a mantenere il contatto** con l'impugnatura.

101. Nell'esecuzione dello sforzo di torsione del Tenouchi per far ruotare l'arco, ritengo che **la stretta del pollice sul medio formi un anello compatto che svolge il lavoro più impegnativo nel blocco del Tenouchi sull'arco.**

102. **Il pollice ed il medio svolgono la maggior parte del lavoro di torsione**, le altre dita coadiuvano al lavoro, ma sono più impegnate a tirare verso di noi il ramo inferiore dell'arco e per effettuare Uwaoshi. La direzione di spinta del pollice è verso il Mato mentre l'anulare e il mignolo tirano verso l'arciere (come strizzare l'arco)

103. Se "l'anello" formato dal pollice e il medio non è chiuso e ben bloccato, il Tenouchi è debole e non può trasmettere tutta l'energia e sfruttare tutta la sua potenzialità perché il medio scivola e non trascina l'impugnatura dell'arco nella torsione.

104. **Se il pollice è posizionato troppo sopra il medio, durante il lavoro di Tsunami si schiaccia troppo il medio e si provoca un forte dolore e si compromette il tiro cedendo**; può essere anche che il pollice, caricato troppo sopra il medio ma tenendolo molto più aperto, lo spinga di testa verso il mato (fa meno male, ma non chiude, solo lo spinge indietro), ed allora ad Hanare il medio perde il contatto con l'impugnatura e non esegue il suo lavoro, cedendo; l'arco gira perché trova il vuoto, ma non ha ricevuto nessuna spinta ulteriore dopo lo sgancio.

105. Verificate bene la posizione delle ultime falangi delle tre dita **assicurandovi che la presa di queste con lo spigolo posteriore dell'arco (quello verso di voi) sia consolidata**. Non muovere più nulla e procedere alla spinta finale di Yugamae.

106. **NB. - Il pollice sx non si deve piegare mai**, deve essere sempre diritto (se si piega probabilmente c'è un errore di impostazione, e certamente non si riuscirà a far lavorare bene il Tenouchi).

107. La base del pollice lavora su tre elementi:

- **con il metacarpo** per ottenere la spinta di torsione di Tsunami no Hataraki

- **con una adeguata pressione del pollice su metà unghia del medio**, in contemporanea con la torsione, per il bloccaggio di questo sull'impugnatura impedendogli di scivolare creando un compatto "anello". **Questo anello è lo strumento cardine della tenuta del Tenouchi nel lavoro di Torsione.**

- **con la trazione della pelle:** la pelle raccolta e "stirata" precedentemente in verticale (punto1) ed in orizzontale (punto 5) permetterà di avere, oltre che una rotazione con la spinta sullo spigolo con il punto Tsunami, anche un forte attrito che consente una trazione antioraria agente sulla superficie dell'impugnatura .

108. **Rilassare l'indice e aprirlo ad arco**, pollice ed indice andranno a formare le famose "*corna*" con la stessa direzione. Rilassare il Tenouchi tutto, conservando la posizione e gli allineamenti. Se "le corna" si chiudono durante il proseguo del tiro, si allenta la pelle tra il pollice e la "V" e si perde di "grip" con l'impugnatura creando un gioco che allo scattare di Hanare ritarderà o annullerà la spinta di Tsunami.

La posizione del pollice e dell'indice è in stretta relazione in tutto il tiro e deve essere mantenuta con estrema energia e posizione tra le due dita

109. Togliere pressione alla mano

(sentire che è morbida, ma non cedere nelle ultime falangi) senza cambiare posizione, **allineare l'asse dell'avambraccio sx con il centro dell'arco** come se si dovesse spingere in quella direzione con grande energia.



110. **Controllare di avere effettuato tutto questo con riferimenti visivi e fisici per poter essere costanti nella costruzione del Tenouchi.** (Per nessun motivo le dita devono muoversi fino alla fine del tiro).

111. Il rilassamento momentaneo dato dopo la costruzione del tenouchi **viene effettuato solo per non sprecare energie** e non stancare le dita, nella posizione attuale del Tenouchi **l'attrito formatosi è sufficiente per controllare la posizione** senza sforzi particolari (come le redini del cavallo arrotolate sul palo).

112. Ora abbiamo rilassato il Tenouchi, **ma dobbiamo "mantenerlo" così**, senza che per nessun motivo si muova da questa posizione, assolutamente: **morbido ma "ingessato"** (comincerà a stringere da solo durante l'apertura).

113. Cominciare a spingere l'arco per raggiungere i 10 cm di apertura (sempre verso il bersaglio)

cercando in questo breve movimento e durante il movimento, di **consolidare Tsunami, verificando man mano che si spinge**, che l'allineamento avambraccio/polso/arco sia in asse e fermo (bloccato fino a Nobiai) eventualmente rettificarlo subito, durante questa breve fase di spinta e che il pollice sia a "squadra" con l'impugnatura, bene in appoggio sulla stessa.



Se non è a "squadra", quando andrete a spingere Tsunami a Nobiai, non avrete nessun punto di appoggio per sfruttare la vostra forza e ruoterete scivolando senza effetto intorno all'impugnatura ed il tiro andrà perso.

**114. Non eseguite questa fase di spinta in fretta perché così salterete la verifica dell'allineamento e non sentirete l'effetto di Tsunami che si ha in quei 7 cm di spostamento.**

115. E' un'occasione di *sentire in anticipo come sarà la direzione di spinta di Tsunami*, con il vantaggio che abbiamo l'ultima possibilità di migliorarla. Dopo è troppo tardi: se avrete un allineamento diverso da quello giusto, o non riuscirete a tenere Nobiai lungo (perché la leva sul pollice e polso è troppo forte e allora vi "aprirà" la mano) o non avrete la giusta corsa nella torsione di Tsunami (perché il polso è già girato troppo ed il Tenouchi è "vuoto" e il tiro potrà andare a dx o basso, sarà comunque senza energia).

**116. Sentire che l'arco "entra" ancora di più nella "V" della mano** (tenendo morbidi pollice e indice nel movimento di spinta; se restano rigidi l'arco non entra di più e quando si comincerà a spingere nelle fasi successive tenderà a scivolare e recuperare il gioco rimasto e potrà disfarsi e danneggiare la presa annullando tutta costruzione del Tenouchi).

117. Durante questa spinta, che inizia con la mano molto morbida, si deve cominciare a stringere e consolidare anche la pressione delle dita sull'impugnatura, sentendo, durante i pochi cm di spostamento, che tutto è ben confermato e che il pollice spinge l'asse dell'arco e contemporaneamente blocca il medio sullo stesso impedendogli di scivolare.

**118. Qui si potrebbe immaginare che il pollice e il medio formino un anello intorno all'arco con la "saldatura di giunzione" nel punto di pressione dove il pollice stringe il medio. Dosare con cura, in questo momento, questa pressione.**

**119. L'indice deve essere, con la prima falange, quasi allineata con il dorso della mano Sx,**

e le altre falangi, poste ad arco nella stessa direzione del pollice (formando le famose "corna").

120. Le falangi del pollice e l'indice devono mantenere energicamente questa posizione e tensione che avete impostato a Yugamae fino alla fine del tiro; se le rilassate andranno ad indebolire la spinta del pollice e l'indice tenderà ad avvicinarsi e toccare il pollice danneggiando irrimediabilmente il tiro.

121. La posizione assunta dall'indice in relazione al pollice deve essere piena di energia; **dovrebbe risultare difficile farvi chiudere o aprire "l'anello, o corna" che avete formato con il pollice e l'indice.**

112. E' importante **iniziare subito una leggera pressione di Uwaoshi** che dovrà essere sempre sotto controllo, aumentarla se si riesce, ma mai diminuirla; è già un buon risultato, per un principiante, se almeno rimane costante.

**123. Verificare che la mano Dx mantenga una leggera torsione,** che dovrete avere effettuato dopo Torikake.

Quando durante il movimento la Sx aumenta la sua energia, dovrete solo pensare a mantenere una parità di energie in atto tra Sx e Dx, ciò vi porterà a torcere con la Dx nella quantità sufficiente, senza che questa abbia a prevalere sulla Sx, solo pensare di mantenere o ripristinare l'equilibrio Sx/Dx fino ad Hanare.

124. Qualche attimo per fare una **verifica globale**, allineamento spalle, Hakama goshi, gomito Dx, mano Dx, respirazione, pressione sui piedi, posizione testa, inclinazione del corpo in avanti, spirito calmo. **(In questa posizione la freccia dovrebbe essere diretta a 12 cm a sx del bersaglio)**

## 125. **YUGAMAE è concluso.**

126. Siamo pronti a iniziare il movimento di apertura. E' importante essere consapevoli di ogni nostro movimento, che la nostra mente non abbia nessuna preoccupazione sul risultato del tiro e segua il procedere con un controllo continuo dando momento per momento tutte le indicazioni per mantenere un perfetto equilibrio dinamico.

127. Dobbiamo essere **tranquilli sull'attrezzatura** (che dovrebbe essere tenuta sempre in perfetto ordine, non bisogna tirare con il timore che la corda si rompa durante il tiro o che il Nakashikake sia consumato e la freccia ci possa cadere, perché questi pensieri compromettono il tiro).

128. Bisogna essere perfettamente presenti, **avere pronto il programma di esecuzione**, gli schemi o modelli da provare, da applicare o da confermare.

129. Bisogna sempre **iniziare il movimento analizzando le sensazioni** che provengono dal corpo e controllandole ed equilibrandole in continuazione;

il nostro cervello deve funzionare come un computer che analizza, classifica e dispone le modifiche necessarie al **ripristino immediato dell'equilibrio** del movimento.

130. E' importante che ci abituiamo ad affrontare la tensione del tiro con la mentalità del "**controllo istante per istante**" senza sovraccaricare, agire a scatti o non uniformemente; se non si controlla costantemente l'evoluzione del tiro in tempo reale, non si approderà a nulla (per questo ci vuole molta calma e allenamento).

131. Continuando a tirare, con gli anni, il corpo acquisirà "una memoria muscolare" dei movimenti che diverranno così "automatici", così **un po' alla volta la mente potrà concentrarsi sempre di più sulle cose che stiamo studiando.**

132. Certamente per arrivare a tirare come si è tanto sentito parlare, cioè "senza intenzione, cioè con MU", bisogna aver superato tutta la fase tecnica del tiro ed essere andati oltre (la qual cosa è prerogativa solo di maestri di provata esperienza, non di persone che conoscono il Kyudo solo a parole ma non hanno superato la fase indispensabile della tecnica dove il corpo, con moltissimo allenamento, ha assimilato ed esegue senza essere più comandato, il lavoro del tiro).

133.

## MONOMI

134. Ora che tutto è controllato **si gira naturalmente la testa verso il bersaglio** effettuando Monomi.

Ricordate che la posizione che avrà la testa dopo che vi siete rivolti verso il Mato **dovrà essere sempre uguale** perché, se una volta forzerete di più o di meno, **andrete a cambiare la direzione della freccia sul bersaglio**, quindi il vostro tiro risulterà più a destra o a sinistra di quello che vi proponevate **anche se la vostra mira sull'arco è esatta e sempre la stessa**.

135. **Inspirare** con l'addome normalmente;

quando inizierà l'espirazione (molto lenta) si comincerà a salire con le braccia.

136. Da questo momento **non bisogna assolutamente distogliere lo sguardo dal centro del bersaglio**;

pensare come se fosse una sfida senza possibilità di ripensamenti, la freccia che ci accingiamo a tirare è come l'unica possibilità che abbiamo, e che se abbiamo fatto, e faremo, le cose che ci insegna la nostra scuola non potremo fallire il bersaglio.

137. **Volgersi sempre in modo naturale**, sempre uguale, non forzato.

Studiate questo movimento con attenzione cercando di costruirvi dei riferimenti (non con quello che vi circonda, ma con delle sensazioni fisiche); se andate in un altro dojo, altri riferimenti potrebbero mancarvi. Le variazioni di rotazione del viso possono avere come risultato sul tiro, anche spostamenti di 1/2 Mato.

### 138. **Gli occhi devono essere sempre orizzontali,**

Se una volta su, una volta giù cambia la posizione della freccia sul Mato (tiro più alto o più basso).

### 139. **Da YUGAMAE a UCHIOKOSHI**

#### 140. **La destra comanda e comincia a salire,**

appena è partita la dx la sx segue, il movimento **deve iniziare lentamente** e proseguire normalmente fino alla parte più alta, **rallentare e riprendere con il comando sulla destra fino a Sanbunnoni.**

141. Noi ora stiamo espirando leggermente, salendo (**l'espirazione sarà completata quando raggiungeremo la posizione di Sanbunnoni**).

142. Nella salita bisogna che il polso sx non stia fermo, ma faccia un **leggero movimento di Uwaoshi per mantenere la verticalità dell'arco** (perché se il polso sta fermo, sollevando, la punta superiore dell'arco tenderebbe ad inclinarsi verso dietro).

#### 143. **Sempre sollevando bisogna mantenere l'arco verticale.**

144. **Dopo che la dx ha raggiunto la parte più alta del movimento** (che ora guida il movimento) **deve smettere di salire anche la sx.**

(Attenzione che se la sx non si adegua subito, la punta della freccia finisce col puntare verso l'alto anziché verso il basso, spesso si ha la sensazione che la freccia punti verso il basso mentre invece è diretta verso l'alto; meglio farsi controllare ogni tanto da un compagno).

**Uchiokoshi non è una posizione ma un movimento** che inizia da Yugamae e termina a Sanbunnoni **rallentando fino ad essere quasi fermo nella parte più alta, ma senza mai fermarsi**, solo un *rallentamento infinitesimale*.

#### 145. **Alzare il più possibile e davanti a sé (a 45°)**

raggiungendo il punto di partenza nella "via della corda". **Attenzione che non si sollevino anche le spalle** (spostando così il baricentro del corpo verso l'alto), e assicurarsi di mantenere Uwaoshi; soprattutto non perdere la tensione, creata con il Tenouchi, di Tsunomi che è la cosa più importante nella preparazione del tiro.

146. **Controllare** che nel sollevare le braccia, non si perda l'allineamento/parallelismo dell'asse del pollice dx con l'asse della freccia; perciò sollevare insieme mano dx, avambraccio e gomito in armonia e coordinamento, **mantenendo una forma rotonda** (come abbracciare un albero).

147. Attenzione che **il braccio Sx non sia troppo avanti** (verso il bersaglio) perché poi, scendendo per arrivare a Sanbunnoni, non debba lavorare maggiormente la Dx nell'apertura dell'arco.

148. **La durata** del movimento da Yugamae a Uchiokoshi deve essere di **2 secondi**, altrettanto durerà la pausa di verifica in Uchiokoshi.

#### 149. **Non si deve permettere all'arco di richiudersi**

o di ridurre l'apertura nel sollevarlo, anzi meglio effettuare un leggero incremento della stessa.

#### 150. **La freccia dovrebbe trovarsi leggermente inclinata verso il basso a Uchiokoshi,**

parallela all'asse dell'allineamento dei piedi e leggermente distante dalla nostra testa.

#### 151. **Sollevando le braccia, la parte superiore del corpo si muove leggermente verso avanti e verso l'alto,**

il peso deve essere distribuito come in ashibumi (alluce sinistro tallone destro dei piedi) si deve avere la sensazione che aumenti la pressione sul entrambi i piedi e la spina dorsale si distenda verso l'alto).

152. Qui ci si dovrebbe trovare quasi alla fine dell'espiazione (la fine si raggiungerà i Sanbunnoni).

153. Verificare che il bersaglio sia visto appena fuori, a sx del gomito (ogni tanto, meglio farsi controllare da un compagno) e **sentire Hakama koshi.**

## 154. Da **UCHIOKOSHI** a **SANBUNNONI**

155. Qui bisogna pensare che si dovrà usare più energia quindi, la nostra attenzione deve **concentrarsi particolarmente sulla distribuzione delle forze**

che invieremo sulla mano sx, Tsunomi in particolare, e sulla mano/avambraccio dx aiutati, come terzo riferimento generale dai muscoli posteriori delle spalle.

156. Cercare di percepire la sensazione che questi punti lavorino **contemporaneamente, uniformemente, gradualmente insieme: Sx-Dx-Muscoli della schiena.**

157. Scendendo da Uchiokoshi, potrete sentire che aumenta leggermente la tensione nella parte superiore dei polpacci (**perché anche il corpo va incontro leggermente all'arco e perciò cambia la posizione del suo baricentro quindi i muscoli delle gambe entrano in azione**), come se stessi spingendo verso terra con tutto il corpo (come se volessimo piantarci sul terreno).

Non bisogna provocare questa sensazione, ma solo constatare che si è realizzata.

158. Verificare che l'energia della mano Sx (Tsunomi) e della mano Dx siano in equilibrio.

**Mantenere ben allineato l'asse dell'avambraccio e polso sull'asse dell'arco** farsi il programma mentale che **il movimento riprende con il Sx** che ora comanda il movimento *spinge l'arco sul ramo superiore* e scende controllando l'apertura.

159. Verrà **seguito subito dopo dal braccio Dx** in successione ed equilibrio

(verificare che questo avvenga veramente, non basta pensarlo, perché **a volte si crede che il Sx sia partito prima del Dx**, invece o sono partiti insieme o addirittura il destro ha preso la prevalenza e scende prima, così la freccia, scendendo, punta verso l'alto anziché verso il basso).



160. Bisogna pensare che ora, nello scendere, l'arco si oppone e **la mano Sx deve contrastare mantenendo la pressione su Tsunami per impedire che l'arco ci pieghi il polso. La mano Dx comincerà a torcere progressivamente per equilibrare il lavoro della Sx (in particolare crescerà la pressione di indice e medio su boshi.** La direzione della discesa sarà la "via della corda" a 45°.

Controllare ora che nella discesa l'arco continui ad aumentare la tensione, che il Tenouchi non "si sieda"; perciò bisogna agire con Tsunami bene, assicurandosi di lasciare un dito di spazio nel palmo della mano Sx, controllando il ramo superiore dell'arco che non torni (Uwaoshi).

161. **La Dx torcerà in senso antiorario**, guardando il Mato, con la precauzione estrema di mantenere l'asse del pollice Dx parallelo alla freccia nella torsione.

162. **Attenzione torcendo non in maniera corretta, boshi può non rimanere in asse con la freccia e così si porta verso l'esterno** aggranciando ulteriormente la corda intralciandone l'uscita ad Hanare (o spostandone il punto di sgancio) e la freccia colpirà molto probabilmente in alto e a sx del Mato.

163. **La torsione della dx deve essere uniforme** e non a movimenti bruschi, cioè bisogna distribuire lo sforzo di torsione armonicamente durante tutto il movimento (da Uchiokoshi a Sanbunnoni), in pratica **senza mai fermarsi e senza mai eccedere**, senza andare oltre il necessario o tornare indietro.

164. La quantità di torsione della Dx è **in stretto rapporto con la quantità di lavoro della Sx** (Spinte e torsioni Tsunami+Torsione polso Dx antiorario, sulla quantità non ci sono riferimenti). La distribuzione della corsa della torsione della destra inizia alla fine di Torikake e prosegue, nell'incremento finale durante Nobiai per raggiungere Yagoro, in Hanare esaurendosi naturalmente in Zanshin.

165. All'inizio del movimento da Uchiokoshi, bisogna pensare che Boshi, l'indice e il medio della mano Dx, il polso, **l'avambraccio e il gomito Dx diventino un corpo unico**

che percorrendo la "via della corda" scendano ruotando insieme e, avendo come asse, l'asse stesso del pollice Dx (**si deve avere la sensazione di mostrare la parte sottostante dell'avambraccio dx**).

166. Il pollice deve mantenere una pressione sull'unghia per essere spinto verso l'esterno. **La rotazione dell'avambraccio dx può essere eseguita solo durante la discesa**, non da fermi; la manovra è fatta in collaborazione col movimento del gomito che arretra seguendo il piano della via della corda.

167. E' importantissimo ora **trasferire l'energia** di apertura dell'arco (per la parte che riguarda il braccio destro) **dalla sola mano, a tutto l'avambraccio dx** (meglio pensare **agli ultimi 10 cm del braccio** come punto di trazione in linea con la freccia).

168. Bisogna cercare di sentire già dall'inizio del movimento, da Uchiokoshi verso Sanbunnoni, **che il gomito Dx si allinea con la mano Dx** e diventa un corpo unico.

169. Bisogna sentire che l'avambraccio è in trazione con l'arco perchè è "tirato" dalla corda per mezzo della tacca del guanto (**non sono le dita della mano dx che tirano la corda**, ma l'indice e il medio destri servono solo a mantenere accostata la corda a Boshi e ad eseguire il lavoro di torsione nel proseguo del movimento di apertura), **la corda è tirata dal braccio** (per mezzo della tacca su Boshi) che percorre la "via della corda" nell'apertura dell'arco.

170. Attenzione che durante il movimento il Tenouchi non si "sieda", non si deve formare un angolo tra il dorso della mano e l'avambraccio; farsi verificare che rimanga spazio tra l'impugnatura e la parte carnosa del pollice (si deve poter infilare un dito da sotto il palmo).

171. **Immaginare che mano-polso-avambraccio siano "ingessati"** e nella rotazione siano coinvolti insieme. Potranno eseguire la rotazione solo se scenderanno nella via della corda durante il movimento di avvicinamento al corpo, mantenendo mentalmente il centro di rotazione sull'asse della freccia o del pollice Dx (boshi).

172. In questo movimento di avvicinamento delle braccia al corpo, anche **il corpo inizia ad andare incontro leggermente alle braccia**, avendo la sensazione di cominciare a salire (o **distendersi allungan-**

**dosi verso l'alto**, o andare "verso il cielo" con la parte superiore del corpo e contemporaneamente premere verso il terreno con le dita dei piedi).

### **Inviare il Ki.**

173. Nello scendere da Uchiokoshi non bisogna protendersi con la parte superiore verso il Mato, ma **agire in modo che il nostro corpo diventi il centro del movimento**

(l'asse verticale del nostro corpo non deve piegarsi in nessuna direzione). Pensare anche che le nostre braccia non possano essere fermate da nessun ostacolo, nel loro movimento.

174. **Lo sguardo deve sempre rimanere concentrato sul centro del bersaglio** e per nessun motivo deve cambiare direzione fino alla fine del tiro.

175. Non lasciate che **nessun pensiero diverso dal tiro** possa attraversarvi la mente, (deve esistere solo il bersaglio e la tensione) solo concentrazione sulle cose che ci insegna la nostra scuola, movimenti, posizioni, equilibri, sensazioni, solo lo stretto necessario per eseguire la tecnica che ci è stata insegnata. Come fossimo da soli, sempre (**cercare di non "parlarsi"**).

176. Nel movimento di avvicinamento bisogna che il corpo continui il movimento naturalmente e che **la mente, vigile, controlli costantemente che la progressione della tensione sia equilibrata**, senza che questa (la mente) interrompa, nell'analisi, il movimento inserendosi con pensieri o dubbi.

177. Sforzarsi di studiare questo; riuscirci, vuol dire entrare in una fase molto avanzata del tiro Heki.

178. **Siamo arrivati così a Sanbunnoni**

Ora la freccia è orizzontale. **La distanza dalla nostra tempia è di circa un pugno** (variazioni possono essere date dall'istruttore)

179. L'altezza della freccia è circa al sopracciglio (si raccomanda di tenere gli occhi orizzontali). Nell'apertura dell'arco la mano Dx raggiunge la tempia.

## Curare di non aprire troppo;

porta via energia e il movimento successivo non seguirà più la "via della corda", potrà solo scendere, ma così è sbagliato.)

180. Nel movimento di avvicinamento a Sanbunnoni bisogna **controllare il percorso del bersaglio** che dalla posizione di mira sul gomito in Uchiokoshi, deve passare alla posizione di mira alla base Sx del polso.

181. Il movimento deve essere come il movimento precedente (**iniziare lento, procedere normale, terminare lento**). La durata del movimento di avvicinamento (da Uchiokoshi a Sanbunnoni) è di due secondi, la **pausa per i controlli** di altri due secondi. Le pause devono intendersi **non come "fermate", ma come rallentamenti infinitesimali** per poi continuare l'apertura.

182. Qui, nei vari controlli, bisogna fare in modo di sentire, alleggerendo la tensione superflua del pollice Dx all'interno del guanto, che il **pollice quasi "scorre" per alcuni mm dentro il guanto** e si allinea così all'asse della freccia.

## 183. **Bisogna avere la sensazione che la mano Dx e l'avambraccio siano "appesi" alla corda**

per mezzo della tacca sul guanto, e che solo la uniforme e leggera pressione dell'indice e medio Dx sul boshi impediscono alla corda di scattare in avanti). Farsi controllare di avere l'asse di Boshi parallelo all'asse della freccia.

184. Attenzione se la pressione delle due dita non è sufficiente per mantenere un **attrito adeguato con la parte superiore del boshi** e la torsione della dx è forte, la corda può scivolare dalla tacca, far aprire le dita e sfuggire dal guanto perdendo il tiro). La mano Dx deve conservare una certa tensione durante verifica a Sanbunnoni ed incrementarla successivamente durante Nobiai.

## 185. **Valutate ora anche la postura del bacino.**

Dovreste avere la sensazione che il vostro peso si abbassi, **che state schiacciando il terreno** con le gambe e i piedi, sentire Hakama goshi, per tutto il tiro. (Queste verifiche dovrebbero essere fatte dalla

mente, mentre il corpo continua a **mantenere naturalmente e autonomamente la tensione** e il movimento di apertura).

186. Controllate la pressione di Tsunami e **preparatevi mentalmente ad affrontare il nuovo incremento di spinta** dell'arco per raggiungere Tsumeai (inserendo il prossimo programma mentale, ora l'impegno è sempre in aumento).

### 187. Valutate anche la pressione delle tre dita del Tenouchi

che ora dovrà avere una stretta sempre più consistente.

Ora tutte le tre dita della mano sx (medio, anulare e mignolo) devono essere a contatto stretto con l'impugnatura e **si autobloccano a vicenda**. (Si sente che la pressione tra le dita e l'arco è aumentata).

188. **La direzione delle pressioni** delle dita sull'impugnatura è molto importante: la forza maggiore **dovrebbe essere diretta verso di voi**, non verso il vostro palmo (sentire l'istruttore).

### 189. Evitare i movimenti del polso,

che dalla costruzione iniziale del Tenouchi non deve essere mai mosso nel suo allineamento con l'asse dell'arco (come se fosse ingessato, il movimento di rotazione orizzontale antiorario, visto dall'alto, del polso sarà usato solo durante Nobiai per torcere, **qualunque movimento prima è prematuro e dannoso**). Il dorso della mano Sx deve essere allineato all'esterno dell'avambraccio. Solo controllo dell'equilibrio.

### 190. Controllare Uwaoshi, che sia attivo e che non ceda mai.

Nella discesa da Uchiokoshi non "sedersi" con il Tenouchi (lasciare spazio sotto il palmo della mano).

### 191. Da SANBUNNONI a TSUMEAI

### 192. Eseguire una inspirazione con l'addome abbassando il diaframma

a fondo prima di iniziare il movimento che ci porterà a Tsumeai. (Sentire che l'aria entra nell'addome, a bocca chiusa, attraverso il naso, e spinge il diaframma in basso; l'ombelico dovrebbe guardare in basso davanti), **attenzione che nell'inspirazione l'aria entri solo nella pancia e non nella parte superiore dei polmoni**.

Quando avrete inspirato bene a fondo, **trattenete il respiro leggermente fino a che non avrete raggiunto Tsumeai.**

Dopo inizierete a espirare lievemente durante Nobiai, Hanare, fino a Zanshin dove terminerete spontaneamente l'espirazione.

193. Non bisogna sentire che l'aria entra nei polmoni e ci faccia ingrossare la parte superiore del petto facendoci alzare le spalle; durante l'inspirazione **non si deve sentire muovere né il petto in su né le spalle verso l'alto**, solo il diaframma che scende e la pancia che si dilata e si protende in avanti); la parte inferiore del corpo dovrebbe essere come un blocco di cemento.

194. Curate particolarmente **la vostra respirazione perché influisce nella durata di Nobiai** perché se vi troverete in debito di ossigeno, sarete costretti a sganciare prematuramente e nella maggior parte dei casi non ci si accorge che il motivo, o uno dei motivi di uno sgancio anticipato può essere stato proprio questo.

195. Allora assicuratevi di affrontare Nobiai con il massimo di ossigeno (senza sollevare le spalle) e di ripartirlo un tutta la sua fase con metodo, così avremo le idee più chiare e "si vedrà più in là".

196. **Controllare** che non ci sia calo di tensione dell'arco durante la breve pausa di controllo, due o tre secondi, e non permettere all'arco di ritornare.

**Facilmente si incorre nell'errore di eseguire un Sanbunnoni troppo breve, soprattutto di aprire troppo:**

la mano destra dovrebbe trovarsi in prossimità dell'orecchio, non oltre.

197. Bisogna vincere il desiderio di passare subito alla fase successiva e **obbligarsi a fare i necessari controlli;**

per poter fare questo è indispensabile avere molto allenamento, non solo la volontà, perchè **senza allenamento mancano i requisiti base per migliorare** e allora è solo tempo perso e come dice il M.°Inagaki

***"Se l'arciere non si allena  
il sensei non lo può salvare".***

198. Questo momento è l'ultima occasione per rettificare e verificare il rapporto di forze tra sx e dx. **Da questo momento si cambia ritmo** (è un momento dove le braccia subiscono un notevole incremento di trazione e vibrazione durante il passaggio, e io trovo che è *la fase di transito più impegnativa nell'avvicinamento a Tsumeai* e **serve tutta la vostra concentrazione per controllare le sollecitazioni di ritorno dall'arco**).

199. **Immaginate di dover entrare nella turbolenza di un ciclone per portarvi al centro dello stesso.** Dovete agire con molta calma senza perdere il controllo, lentamente per controllarne ogni reazione e adattarsi (per riuscire a farlo lentamente ci vuole allenamento, tanto).

200. Pensate ora che mentre state spingendo l'arco in avanti con Tsunami **dovete anche torcere con il Dx.**

Bisogna anche **spingere in avanti il ramo superiore dell'arco** con Uwaoshi,

inclinando il polso in avanti e in basso con grande decisione e convinzione (*bisogna pensarlo prima di iniziare il movimento per poterlo veramente realizzare*), **stringere bene il mignolo** e sentire il pollice Sx che preme sempre più con Tsunami.

201. **L'asse del polso Sx deve essere sempre bloccato e indirizzato al centro dell'arco**

come lo avete impostato all'inizio della costruzione del Tenouchi (l'indice deve conservare la sua posizione con energia in supporto al lavoro del pollice, "*la squadra*").

202. Una leggera torsione del Tenouchi sull'arco si verifica già da Uchiokoshi in poi, nell'avvicinamento delle braccia al corpo chiudendo l'angolo di impostazione del Tenouchi; **l'angolo che si era detto di "pre-tensione" e che ora sta dando il suo incremento naturale** allineando sempre più le braccia con l'asse del bersaglio, una torsione comunque **effettuata solo dal movimento delle braccia, ma non del polso sinistro!**

203. **Eseguite questo movimento iniziando molto lentamente, non in fretta.**

(Bisogna pensare che ora si aumenta l'impegno dei muscoli e delle articolazioni ed è importante che il **dosaggio sia graduale** non a singhiozzo o a scatti perché rovinerebbe l'equilibrio delle braccia.

204. Bisogna pensare di **incrementare lo sforzo un po' sulla mano sx**, (consolidare la sensazione con il nostro asse verticale del corpo), **e un po' incrementare la trazione e la rotazione dell'avambraccio dx** e mano dx come un blocco unico avente come riferimento **il punto X a 10 cm dal gomito** che arretra un po' scendendo sulla "via della corda".

205. La rotazione mano dx, rotazione dell'avambraccio, arretramento del gomito **devono avvenire simultaneamente** e con uguale energia di quella aggiunta alla sx:

**Forza\_Sx =**

**(Forza\_Tors.Dx+Forza\_Tors.Avambr+Forza\_Traz.Gomito)**

206. L'energia inviata **non deve essere impiegata tutta in una volta**,

ma crescendo un po' a sx e un po' a dx, un altro po' a sx e un altro po' a dx e ancora un po' a sx e ancora un po' a dx e così via.

207. La mente dovrebbe intervenire nel suo controllo costante senza interferire nel movimento del corpo, ma solo per verificarne l'applicazione).

208. **Verso Tsumeai.**

209. I movimenti relativi al braccio e mano dx dovranno diventare un **movimento unico complessivo**.

210. Queste cose, ora analizzate e studiate, con tanto allenamento, **verranno spontanee**, eseguite poi senza doverle più pensare, così la mente, divenuta sgombra, potrà controllare il movimento d'insieme sempre più agevolmente e autonomamente (certamente **non sono realizzabili subito dal principiante**, ma dovrà prima imparare la forma, poi far lavorare la forma).



211. Bisogna ancora inserire, a questi movimenti, il movimento di **avvicinamento del corpo** che, se le braccia e la freccia stanno percorrendo "la via della corda", ora **anche il corpo deve andare incontro** alla freccia, in parti uguali, senza piegarsi, ma salendo ed "entrando nell'arco".

212. **Bisogna avere la sensazione che quando la freccia tocca la guancia e il petto, ci si trovi con il corpo all'interno dell'arco,**

tra la mano sx e il gomito dx, e non di avere l'arco davanti a noi; condizione indispensabile per far scattare successivamente Tai No Wari Komi.

213. Bisogna cercare di **confermare subito** la pressione della freccia sulla guancia **Hozuke** e mantenerla costante. Ma non basta, **bisogna che il bersaglio si venga a trovare sul punto giusto di mira**

secondo un angolo di arrivo in diagonale sull'arco, e non che debba essere spostato, per essere sul punto giusto, più su o più giù, a destra o a sinistra in controlli distinti e precisi, non frettolosi conservando la calma in una respirazione controllata dall'inizio di Nobiai.

214. **Controllare che la flessione della freccia**

dovuta alla torsione e pressione delle dita della mano Dx sia adeguata, **una leggera flessione è indispensabile** anche per mantenere accostata la freccia all'arco e dopo anche alla guancia.

215. **Verificare che a Tsumeai la freccia si appoggi appena sotto l'osso dello zigomo**

arrivando subito giusta, non da sotto (perché allora la direzione di arrivo era sbagliata).

**La pressione sullo zigomo deve essere decisa, sempre meticolosamente uguale, mantenuta e confermata sempre.**

216. Se solo si sfiora la guancia, manca la certezza della posizione e la freccia può cadere. Verificare **che sia confermata soprattutto durante Nobiai in relazione al controllo sulla mira**, ne va del tiro che andrà a dx se la guancia la spinge fuori o a sx se è troppo distaccata ad Hanare, **anche se la mira è giusta sull'arco.**

217. Attenzione nell'incontro con la freccia di **non alzare la testa** o inclinare il collo per cercare il contatto con l'asta, la testa deve rimanere come quando si è eseguito Monomi (**posizioni più su o più giù cambiano l'alzo del tiro**), solo il corpo sale leggermente quando "entra nell'arco", si deve **raddrizzare la schiena**.

218. Il centro del ciclone sarà raggiunto quando avrete raggiunto Tsumeai e sentirete che la corda ha toccato il petto, che voi siete "dentro l'arco" e che la freccia è sistemata sotto lo zigomo. **In questo istante sentirete che la posizione si è improvvisamente consolidata** e confermata stabilmente.

219. **TSUMEAI è raggiunto.**

220. E' il "momento della verità". Raggiunta questa posizione, i giochi sono fatti.

221. E' il momento in cui possiamo constatare, con le sensazioni che ci arrivano da tutto il corpo, se sino a qui il tiro è stato preparato bene in tutte le sue fasi.

Sentiamo che **siamo al centro di una grande tensione**, come nell'occhio del ciclone, **ma nel punto in cui tutto è fermo e c'è una calma assoluta.**

222. Questa calma diventerà sempre più chiara con il tempo e l'esperienza, con l'allenamento e con il desiderio di trovarla e .... **solo se il Tenouchi è costruito giusto**, altrimenti sentirete che l'energia vi sta sfuggendo, il Tenouchi cede e allora .... si sgancia con Hayake).

Qui se la "squadra del pollice" sull'arco, cioè Tsunami è ben appoggiata con il metacarpo allora possiamo con calma controllare prima di iniziare il "crescendo" di Nobiai, partire cioè quando siamo pronti, non quando non ce la facciamo più.

223. **Anche la respirazione gioca un ruolo determinante**, perché se ci si trova con scarsità di fiato ci sono problemi per proseguire correttamente il tiro quindi la respirazione va studiata di pari passo.

224. Si dovrebbe sentire che **il nostro corpo è come un triangolo compatto**

formato dalla corda che tocca il petto, la freccia che si appoggia decisamente sullo zigomo (e lo avete confermato), e il Tenouchi (con l'appoggio di Tsunomi).

225. Un insieme perfetto e potente, bloccato come un cuneo ma pronto ad agire. **Dobbiamo agire con calma e gestire con metodo** quello che dobbiamo fare a partire da qui, con un programma ben preciso.

226. Purtroppo, solo in questo momento, abbiamo la prova tangibile della correttezza o meno dell'impianto e dell'incastellatura del tiro da noi realizzato.

227. Possiamo ora dire che **abbiamo raggiunto la "base di lancio"** per la parte finale e decisiva del tiro. La posizione del pollice a "squadra" dovrebbe aiutarci a sopportare con una certa tranquillità la tensione dell'arco.

Uno dei momenti principali è questo: riuscire a sentire che possiamo controllare l'arco con sicurezza, che potremmo rimanere così per un certo tempo, senza essere obbligati a proseguire subito. E' il compito principale della "squadra". Quando inizieremo a muoverci da questa posizione non potremo più fermarci, dopo è il:

***punto di non ritorno!***

228. **Ma è solo la base**, ma ora bisogna cominciare a lavorare. Anche se tutto il nostro corpo è sottoposto ad una pressione, tensione, stress notevole, questo è il momento in cui **dobbiamo conservare la calma, far vedere a noi stessi chi siamo**, qual'è la nostra volontà, il nostro spirito di sacrificio.

**Bisogna avere la fiducia che possiamo fare di più** di quello che crediamo siano i nostri limiti, scoprirli e accettarli, non senza combattere per migliorarci.

229. Ricordarsi che come ha detto il M° Inagaki:

***" Tutto il kyudo è negli ultimi centimetri della freccia  
il resto è solo preparazione !"***

230. Dobbiamo scrollarci d'intorno le cose superflue, a voi scegliere quali, per **cogliere il centro sempre più forte, con la tecnica e spirito giusti, per poi andare oltre**. Questo è il momento in cui bisogna veramente combattere con un nemico forte come noi:

**...NOI stessi!**

231. Ora abbiamo una determinata quantità di **energia disponibile** fino al termine del tiro e dobbiamo distribuirla in modo che si possa **far esplodere l'ultima parte di questa ad Hanare** con Tsunami no Ataraki, lavorando con la "squadra" del pollice che inizierà a spingere allineandosi sempre più verso il Mato.

232. Non solo dobbiamo distribuire l'energia, ma ripartirla proporzionalmente in questa ultima fase, e per far questo dobbiamo:

- **torcere l'arco**, spingendo il ramo superiore verso il bersaglio e piegare l'arco in senso orario (**Fuseru è molto importante**)
- **effettuare l'entrata finale** del corpo nell'arco,
- **divaricare le scapole**, e "salire" con il corpo
- **ruotare il gomito dx** indietro,
- **verificare la mira**: controllo rispetto a **dx e sx** e controllo **alto e basso** (spesso non riusciamo a fare questo ultimo controllo della mira e il risultato diventa imperfetto anche se tutto il resto era giusto, poi andremo invece a ricercare altre cause che magari non centrano per niente). Sforziamoci di verificare anche l'alzo prima di procedere oltre.
- **distribuire la corsa** di Tsunami o **l'angolo** di rotazione del Tenouchi,

233. Tutti questi movimenti dovranno essere compiuti ed ultimati **completamente e coordinatamente** tra loro e **in accordo con le energie che abbiamo conservato**.

234. Non vanno eseguiti frettolosamente (a strappo o non completamente a fondo o "trascurandone qualcuno").

E' importante riuscire ad eseguirli sempre nella stessa sequenza per farli diventare un metodo, un **"modello mentale"** acquisito.

235. La durata del Nobiai è la somma di questi controlli, non una pausa in attesa di chissà che cosa.

Se il Nobiai è troppo breve certamente non avremo effettuato tutte le verifiche necessarie ed il tiro non sarà certamente frutto di una costruzione sotto controllo ma casuale. Per questo ci viene sempre detto:

**"Nobiai, Nobiai... Nobiai.....!"**

236. **Iniziamo Nobiai.**

Entriamo nell'arco decisamente, sentendo le scapole che si chiudono dietro.

*237. Verificando continuamente la mira, aumentiamo sempre più la torsione con Tsunami, muovendo la "squadra" e cerchiamo il coordinamento sx-dx e la concentrazione finale per raggiungere Yagoro.*

Non bisogna avere fretta, ed **il nostro movimento dovrà essere il frutto di un programma mentale** meticoloso, creato ed impostato già a Yugamae o prima ancora (a volte anche 40 km prima di arrivare al dojo, cioè il programma va ponderato per tempo e bene, ..... almeno proviamoci!)

238. **Se si arriva "a fine corsa" prematuramente con qualche movimento di quelli indicati prima, o ci si ferma, ed è un errore**, o si sgancia troppo presto pensando di essere arrivati e di aver terminato la preparazione per lo sgancio, comunque si rovina l'armonia del movimento che invece deve progredire fino allo sgancio.

239. Mentalmente bisogna pensare a questo punto, che se ci sembra di essere arrivati al massimo, invece, **bisogna pretendere di andare ancora un più avanti!!!**

**Non arrendersi proprio ora: Di più.... Di PIU'!!**

240. **Non è possibile creare programmi durante il tiro**, è una cosa che bisogna aver già pronta all'uso in questo momento altrimenti si interrompe la fluidità del movimento facendo crollare tutto e perdere il tiro.

Se la naturale progressione del tiro è improvvisamente disturbata da qualche pensiero o dubbio, che si insinua nel processo, allora spesso si verificano, improvvisi, dei momenti di panico (o in cui non si sa cosa fare) per cui si molla e si conclude il tiro miseramente.

241. **Bisogna che i movimenti che dobbiamo eseguire siano uniformemente distribuiti durante questa fase di tiro, e questi sono:**

242. - **la torsione del Tenouchi con Tsunomi no Hataraki**

243. - **la torsione della dx**, coordinata all'inclinazione dell'arco

244. - **inclinazione arco di 8÷10 gradi (Fuseru)**

245. - **il punto "X" del gomito che arretra** mentre il corpo entra nell'arco

246. - **Uwaoshi**

247. Devono essere **eseguiti insieme e coordinati**, non prima uno e dopo l'altro. E' una manovra complessiva e dinamica che ha il suo culmine in Yagoro che fa scattare Hanare in assoluto automatismo (dopo molti anni), **ma per molti anni deve scattare con la volontà e intenzione.**

**Questi movimenti e operazioni non possono essere effettuati tutti esclusivamente in Nobiai** perché non è possibile controllare tutto in un solo momento, allora bisogna **cercare di anticipare parte del loro lavoro**, strada facendo, già a partire da Uchiokoshi e buona parte di Sanbunnoni mentre ci avviciniamo a Tsumeai.

Durante Nobiai non ci resterà altro che "rifinire" le ultime fasi per raggiungere Yagoro di ogni movimento o azione. **Bisogna "distribuire" gli sforzi tra Sanbunnoni e Nobiai.** Il tutto deve avvenire *senza che nessuno dei movimenti o tensioni abbia da interrompersi* o a cedere con qualche Yurumi. Dobbiamo agire in modo che **in Nobiai ci restino solo le ultime "rifiniture"** prima

di attuare lo sgancio finale ad Hanare. **Lo sgancio deve essere veloce, con movimento simultaneo** (di petto-Sx-Dx-TaiNoWariKomi), **pienamente consapevole!**

248. Ora bisogna **cominciare a spingere ulteriormente la parte superiore dell'arco** con Tsunami e "tirando" verso di noi con il mignolo e l'anulare sx (assicurarsi di farlo veramente, *cercando di percepirne l'aumento*).

Contemporaneamente, sempre **con la mano sx piegare l'arco in direzione oraria** (guardando il bersaglio: Fuseru) e, per finire, **anche ruotare** spingendo con il lavoro di Tsunami lo spigolo posteriore dx dell'impugnatura **nella direzione del bersaglio (il precaricamento finale prima del via allo sgancio)**.

Il pollice dovrà, lavorando con la "squadra", ruotare in senso antiorario (guardandolo dall'alto) e le tre dita stringere in senso orario **per far diventare più piccolo l'anello** che chiude l'impugnatura con il Tenouchi (le due direzioni, del pollice e delle tre dita sono in direzione contraria tra loro; le tre dita, si raccomanda il maestro Inagaki non devono accompagnare l'arco, ma spingere verso di noi).

**Tutta l'azione si esegue fulmineamente, solo pensando di stringere il pollice e le tre dita come se volessimo far diventare più piccola l'impugnatura con le sole tre dita. Le tre dita si avvolgeranno nello sforzo, mentre il pollice invece spingerà ruotando.**

249. Però dato che l'arco ha anche una inclinazione, la risultante della direzione di spinta di preparazione o di precaricamento è la risultante di due movimenti, quindi è diretta leggermente verso il basso e tende ad avvilupparsi all'asse dell'arco.

250. La spinta in avanti della parte superiore dell'arco fa sì che l'asse dell'arco che unisce i due punti fissi dell'arco stesso si inclini in avanti: **questa posizione dell'asse dell'arco, diventa l'asse di rotazione della torsione velocissima** che andremo ad effettuare quando sarà il momento di Hanare senza più cambiarla nell'azione di rotazione.

251. In effetti è una velocissima rotazione, ma per quello che risulta nella prima parte della rotazione angolare è **pressoché un movimento rettilineo** verso il bersaglio; la rotazione ha, come centro teorico, l'angolo posteriore sx dell'arco. Entrano in gioco i due punti fissi dell'arco, dove uno di questi si trova dove il Tenouchi impugna l'arco.

252. La torsione del Tenouchi **avrà come direzione la tangente** di questo asse dell'arco, e sarà verso il bersaglio e giacente sul piano che è perpendicolare all'asse dell'arco.

***Non fate scattare la rotazione Tsunami ad Hanare  
(cioé non sganciate)***

***se non siete sicuri di aver effettuato***

***il precaricamento finale con***

***la "squadra" del pollice,***

***cióé di aver veramente constatato che l'arco ha ricevuto una sostanziale, percepibile e visibile rotazione dell'arco verso quella direzione che andremo ad "esplodere" allo sgancio! Questa rotazione è indispensabile alla giusta realizzazione del tiro; senza questa il tiro probabilmente andrà a destra del Mato.***

***La volontà e la velocità di rotazione ad Hanare aggiungeranno forza a questa spinta di precaricamento finale, ma non sono sufficienti ad eseguire da sole il tiro corretto senza questa indispensabile preparazione.***

253. Durante questa rotazione orizzontale non si spingerà più il ramo superiore ma bisogna solo **lavorare perpendicolarmente all'asse dell'arco** (attenzione a non cedere) per non cambiare la direzione di Tsunami. Bisogna **arrivare il più vicino possibile al massimo** prima di scatenare lo sgancio.



254. Qui purtroppo si cede frequentemente con le dita della mano Sx, senza rendersene conto, l'arco gira nella stessa e dandoci la piacevole sensazione che abbia fatto Yugaeri correttamente ed è facile cadere nella tentazione di credere che il tiro sia corretto, allora si continua a tirare così e continuando, però, a sbagliare! In questo caso non si è aggiunta nessuna energia supplementare, **l'arco restituisce solo l'energia che aveva accumulato** al momento dello sgancio e basta.

255. Purtroppo quando l'arco comincia a girare sorge il problema se sia un vero Yugaeri o un errore della mano. Qui non c'è che il Maestro per il nostro dubbio e ... preparatevi al peggio!

256. Per compensare questo aumento di energia che stiamo incrementando con Tsunami (per mantenere l'equilibrio del corpo) **deve essere contrastata da un incremento equivalente del lavoro dell'avambraccio**, mano e gomito destri (non solo ruotando la mano dx!).

257. Per procedere in sintonia tra sx e dx bisogna incrementare un po' a sx e incrementare un po' a dx **alternativamente** (la mente controlla e fa rettificare).

258. Nella "via della corda" il gomito dx, raggiunta l'apertura di Tsumeai, deve andare verso dietro (non verso il basso, o aprire ancora di più con la mano).

Pensare durante la trazione ad allineare Boshi con l'asse della freccia, aiuta a dare la direzione giusta al gomito. (Ad esempio: pensate di svitare la cocca con le dita della Dx)

259. Si comincia a sentire che **lo spazio tra le scapole sulla schiena si estende sempre più**. Le dita della mano Sx si stringono sempre più forte, che **la corda si mette a scricchiolare sul guanto per la tensione della che si riassume** nel crescendo della torsione della Dx.

260. **Non bisogna avere fretta di realizzare queste operazioni**

perchè un repentino aumento di energia o sulla Dx torcendo o ruotando il gomito all'indietro o quando la Sx torce senza contemporaneamente pareggiare il movimento con la Dx possono squilibrare il tutto,

per questo è **importante distribuire intelligentemente il lavoro da Sanbunnoni a Nobiai (il lavoro della squadra).**

261. Durante queste fasi di Sx e Dx **bisogna che il bersaglio resti collimato sull'arco** secondo la mira esatta, alto/basso/destra/sinistra, **e rimanerci** come punto di riferimento nel bilanciamento dello sforzo tra Dx-Sx.

262. **Bisogna mantenere la calma e la concentrazione perché se ci si distrae si perde il ritmo**, non si sa più come procedere, si sente la mente svuotarsi e il panico **fa decidere di sganciare senza convinzione saltando tutte le altre operazioni.**

E' importante che anche la respirazione sia sotto controllo, cioè che stiamo lievemente espirando durante tutto Nobiai (vi sono notizie che il M° Inagaki abbia indicato che durante Hanare il respiro sia bloccato). Se ci trovassimo a corto di ossigeno bisogna inspirare nuovamente e ripartire con tutte le operazioni che dovevano essere eseguite durante Nobiai; questa è una situazione non ottimale perché diventa una interruzione nella fluidità del tiro ed un enorme dispendio di energie ed è un errore.

263. **La calma è necessaria per:**

264. **1° per non squilibrare il rapporto energie di sx ed energie di dx**
265. **2° per verificare che gli aumenti siano armonici (cioè sincronizzati, contemporanei, distribuiti nello stesso intervallo di tempo)**
266. **3° che durante l'aumento di tensione che si sta attuando si conservi la mira esatta e ferma sul bersaglio**
267. **4° per assicurarsi che stiamo veramente raggiungendo quasi il massimo della torsione del Tenouchi con Tsunomi**
268. **5° che verifichiamo che incrementando a sx, la dx non si fermi o addirittura smettendo torni indietro (Yurumi), o che facciamo troppo di una cosa e poco di un'altra**
269. **6° che nel frattempo che i muscoli esaurendo le energie delle fibre medio-lente inizino o si preparino ad utilizzare istintivamente le fibre veloci.**

270. 7° per creare gli estremi di convinzione e determinazione per far esplodere Hanare al raggiungimento di Yagoro, con le ultime risorse di energia che scaricheremo su Tsunami e mano dx dopo che la mente ha trasformato le energie di sx e dx in un solo comando di esplosione concentrato come realizzazione ultima ed istantanea, in Tsunami al raggiungimento del 97% delle energie sviluppate.

271. Nota bene: negli ultimi istanti, fino allo stacco della freccia dalla corda, **bisogna che l'incremento nella spinta di Tsunami e la rotazione della dx aumentino**, non linearmente, ma in forma esponenziale portando la spinta quasi al 99% per **raggiungere il massimo a Zanshin**.

## 272. Lo sgancio:

273. **ORA! (Alla "O" di Ora!) non dopo.**

274. Attenzione qui, ai principianti, e non solo ai principianti, purtroppo spesso cessa, involontariamente ed inconsciamente, la trasmissione di potenza di Tsunami sull'arco.

275. **Si crede di continuare a spingere**, invece, senza che ce ne rendiamo conto, cede il Tenouchi e troppo spesso **si perde la "giusta direzione"** di Tsunami no Ataraki che sale (per il cedimento del migolo e anulare) **al ritorno improvviso del ramo inferiore dell'arco** e questo addirittura avviene così repentinamente che non ce ne accorgiamo neppure, ed "il tiro è andato!".

276. **In questo momento "esplodono" contemporaneamente molte situazioni**, in un attimo brevissimo di tempo, che senza una precisa preparazione mentale, sfuggono al nostro controllo, e bisogna prepararsi a questo **(di qualcuna ce ne rendiamo conto di altre ... mai!)**.

## 277. HANARE

278. Tutto quello che è stato preparato bene finora, può crollare in un istante. Per non farci sorprendere in questo momento bisogna allenarsi severamente.

279. **Attenzione:** quando siamo pronti allo sgancio noi abbiamo il bersaglio collimato sull'arco e ci apprestiamo all'azione finale, ma **non dobbiamo "cedere al desiderio di sganciare ora"** (questo è importantissimo); concentriamoci ulteriormente:

RESISTIAMO ALLA TENTAZIONE DEL CORPO CHE CI DICE CHE SE SGANCIAMO ORA COLPIREMO SENZ'ALTRO IL BERSAGLIO:

**E' FALSO!!!**

280. Andiamo ancora più in là, di più ... di più.....

torcere ancora! ..ci.....ci.....ci.....ci.....ci.....ci.....**ORA!**

**SE RIUSCIREMO A FARE QUESTO SFORZO**

**CON LA VOLONTA'**

**SCOPRIREMO IL VERO SPIRITO DEL KYUDO!**

281. Abitatevi ad ascoltare il rumore della corda su boshi che fa "ci.ci...ci..... ci..... " scivolando e cedendo a piccolissimi scatti, questo dovrà essere *il vostro metronomo* che scandisce il tempo alla rovescia fino allo sgancio.

282. Questi piccoli scricchiolii tenderanno sempre più a diradarsi l'uno dall'altro e, prima che l'ultimo " .....ci " si senta, sganciate con tutta l'energia che avete concentrato per questo momento.

283. **Ma non basta!**

Mentre in altre scuole, quando la corda lascia Boshi, il tiro è praticamente terminato, dalla nostra scuola viene una indicazione perentoria: **siamo solo all'inizio della fase più importante del tiro, il cuore della tecnica:**

284. ***Tsunami e Tai No Wari Komi !***

Verificare la sensazione di non avere sussulti o movimenti scomposti ad Hanare. Tai no Warikomi è un lampo improvviso, potente, scatta con intenzione contemporaneamente ad Hanare (è materialmente il lavoro contenuto in Hanare, lo spirito di Hanare, il modo in cui Hanare esegue il suo compito, *la linfa vitale*).

**Tai no wari komi nasce dall'entrata decisa del petto, nell'arco' tra le due mani, scatenando il lavoro simultaneo della sinistra e destra al massimo della loro potenza opponendosi, tra loro in direzioni opposte.**

Questo è il vero e preciso lavoro del petto in TNWK ad Hanare. **Da qui il grande piacere della sensazione di uno sgancio vero senza limiti o dubbi!**

Prosegue velocissimo con la volontà e "si blocca", alla fine, **mantenendo il nostro corpo al centro, come una roccia!** mentre si blocca la sinistra e contemporaneamente la destra nello stesso istante.

285. **Durante il brevissimo spazio di tempo** che la corda lascia la tacca del guanto e che la freccia lascia la corda, si deve realizzare quello che dovremmo accuratamente aver predisposto già dai primi preparativi al tiro:

**"l'esplosione della spinta di Tsunami per ruotare l'arco e costringere la corda a continuare a spingere ancora più velocemente la freccia"**

286. In aggiunta alle energie immagazzinate dall'arco nella sua apertura, torsione, spinta in avanti, Tsunami ecc., **la particolare costruzione del Tenouchi della scuola Heki, diventa un ulteriore strumento di propulsione** che costringe la corda ad incrementare la sua velocità di ritorno perchè i rami dell'arco sono così ulteriormente sollecitati dalla torsione del Tenouchi che si realizza per mezzo di Tsunami ... e una grandissima volontà d'esecuzione dell'arciere, elemento indispensabile per poter realizzare questo:

**"il segreto della scuola Heki"**

*il frutto di molti secoli di studio di grandi maestri dove la posta in palio era la vita stessa.*

287. Questa spinta *ulteriore* di Tsunomi può scatenarsi **solo se tutti i presupposti costruttivi sono stati rispettati:**
288. **Se il tempismo** si realizza in aggiunta alla velocità naturale di ritorno dell'arco, non prima, non in ritardo, ma in crescendo esponenziale.
289. **Se la determinazione**, volontà, allenamento dell'arciere sono al massimo.
290. **Se la direzione della spinta** è tangente e perpendicolare all'asse di rotazione dell'arco. Pensate bene anche a *mantenere la direzione*, perché il ramo superiore dell'arco nel suo ritorno tende ad aprirci la mano e a farci cambiare la direzione di spinta, cioè verso l'alto e il tiro è sprecato (la freccia va di solito alto e a sx del mato).
- Anzi, meglio ancora, cercate idealmente di indirizzare la spinta leggermente verso il basso (a vite con elica sinistra) per contrastare la reazione dell'arco che tenderà a cambiare questa direzione verso l'alto.**
291. **Se mentalmente la spinta continua** fino a che la freccia ha colpito il bersaglio ed è andata oltre, in crescendo, non linearmente.
292. **Se la "profondità" della spinta** è raggiunta con il massimo della corsa di rotazione del polso sinistro: veloce e a fondo, al massimo della corsa del nostro polso e del gomito/avambraccio destro all'indietro. Verificare di non fermarsi prima e **che l'inizio dell'azione nasca dal petto che entra tra le due mani** estendendo le forze opposte **lungo l'asse della freccia verso avanti e verso dietro simultaneamente!!!**
293. **Se l'energia si è sviluppata simmetricamente (Dx e Sx) ed continua a progredire dal momento preciso di YAGORO raggiungendo il suo massimo in Zanshin.**

## **Allora è una freccia con vero spirito vero Kokoro!**

294.

### **TAI NO WARIKOMI**

295. Tai No Wari Komi giusto **si realizza solo con la volontà**. Inizia nell'istante di Hanare e termina, bloccandosi, alla fine del lavoro del Tenouchi (Tsunomi No Hataraki).

E' la risultante dell'azione combinata del petto che "entra nell'arco" tra la mano sx e la dx ..

296. Per la legge fisica "**ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria**" il centro di massa della parte superiore del petto, dopo essere entrato tra la linea delle mani e **sollecitato dal movimento delle braccia** che si spostano all'indietro velocemente, viene costretto a raggiungere una nuova posizione di equilibrio spostandosi in avanti con una velocità che è in stretta relazione con la massa delle braccia e del petto stesso.

298. **TAI NO WARIKOMI si scatena automaticamente solo quando il corpo ha acquisito la tecnica precisa**, quasi invisibile nella forma di esecuzione perfetta.

299. **L'azione di Tai No Wari komi è condizionata da:**

- 1 - dalla entrata del petto all'interno delle mani e nell'arco**
- 2 - dalla velocità di Tsunomi,**
- 3 - dall'energia inviata e dalla nostra volontà e convinzione nell'azione,**
- 4 - dal tempo impiegato, più breve è meglio è,**
- 5 - dallo spazio percorso dal petto per far scattare Hanare e poi per raggiungere il nuovo punto di equilibrio delle masse a Zanshin bloccandosi energicamente nella nuova posizione**

(più breve è, più veloce risulta). Il centro della massa del petto **scatta in avanti a pareggiare la massa** delle braccia che si proiettano indietro.

300. Nei principianti, e fino ad un certo livello di esperienza, Tai No Warikomi è eseguito volontariamente ed artificialmente, spesso proiettando abbondantemente il petto in avanti; col tempo e la tecnica corretta, verrà giusto. **Molti credono di aver eseguito TNWK mentre in realtà hanno solo spostato esageratamente le braccia indietro** ma senza il lavoro vero lungo l'asse della freccia in avanti e verso dietro!

301. **Il Tai No Warikomi perfetto è potente, brevissimo, velocissimo e impercettibile.** Uno sgancio debole o scoordinato non produrrà nessun effetto equilibrato e armonico, solo uno scossone disordinato e senza vero controllo.

302. **Si sviluppa, tra le altre cose, se si ottiene l'unificazione contemporanea della concentrazione** della nostra mente su Tsunomi, che spinge e torce con la mano Sx, dell'energia della Dx che **mantiene costante l'aumento impercettibile della tensione e torsione** (aiutata in questo dalle scapole che si chiudono progressivamente durante Nobiai) e dal resto del corpo che partecipa in moltissimi altri modi all'esecuzione complessiva del tiro.

303. Dopo questa importante unificazione si può passare al comando dello sgancio, ma **bisogna avere già in mente il programma di attuazione** (creato mentalmente ancora prima di Ashibumi), per avere una **estrema volontà di accelerazione nella rotazione di Tsunomi** non appena la corda si è staccata dal guanto e proseguendo, sempre contemporaneamente, **nel lancio simultaneo della mano Dx** (il gomito) in orizzontale il più possibile, verso dietro.

304. Bisogna sentire:

**1 - che si è raggiunta la massima apertura**

**2 - che il corpo si inserisce nell'arco avanzando con il petto innescando il lavoro di Sx e Dx**



### 3 - che scatta Tsunami

4 - che la dx si lancia veloce in linea con la freccia incrementando la torsione

5 - che la velocità e determinazione sono al massimo delle proprie possibilità

**bloccare alla fine contemporaneamente petto, Tenouchi, braccio Sx e braccio Dx** (non che finisca esaurendosi o smorzandosi con abbandono, ma bloccare il tutto alla fine con estrema decisione.

Il tutto in un unico potente, deciso e veloce movimento.

305. **Bisogna prepararsi mentalmente a superare e contrastare l'energia di opposizione che ci ritorna dall'arco** che, se non attesa ed energeticamente contrastata, ci porta a "far cedere" il Tenouchi, quindi bisogna reagire stringendo ora energeticamente le dita del Tenouchi.

306. E' importante e deve essere chiara, e programmata prima, anche **in quale direzione deve essere inviata la spinta di rotazione di Tsunami** (lavoro del pollice sx coadiuvato dalla pressione sul medio bloccando l'anello creato sull'impugnatura) in perfetto sincronismo per sommare le forze di Sx e Dx.

307. Questa chiarezza nella direzione di rotazione di Tsunami e del lavoro da eseguire, deve nascere dall'allenamento continuo e mentale di **vincere l'istinto di credere che dopo lo sgancio il tiro sia finito** e il Tenouchi in pratica si allenta e smette di torcere (solo rilascia), impedendo di trasferire ulteriore energia all'arco.

308. Bisogna cercare di "sentire con le dita" se siamo veramente riusciti a **spingere e torcere**, bisogna **cercare di avere la conferma di questo**; è una delle cose ultime dell'attuazione del tiro, ma sufficiente a definire se un tiro è risultato perfetto o incompleto. Mancare di consistenza in questo momento vuol dire annullare tutto il lavoro fin qui eseguito senza aver raggiunto lo scopo.

309. Per effettuare un vero tiro "Heki" bisogna non sprecare questo brevissimo attimo e **scaricare tutta la potenza che abbiamo conservato per questa "esplosione totale" e realizzare il vero Hanare.**

310. **Questa volontà e determinazione deve essere sempre in un crescendo** esponenziale, non solo progressivo, ma l'incremento deve essere **verso l'infinito**; deve continuare fino a che abbiamo "sentito" che la freccia **ha colpito il bersaglio ed è andata oltre.** Il centro del Mato è il posto dove "passa la freccia", ma bisogna immaginare che debba oltrepassarlo per raggiungere l'infinito, non che si fermi sul Mato.

311. **Ognuna di queste indicazioni può essere oggetto di ricerca sistematica e approfondimento nell'allenamento** (per aiutarsi a trovare dei "modelli mentali" da realizzare).

Lo scopo del modello consiste nel:

- a) - unificare la qualità del tiro
- b) - distribuire il lavoro progressivo nelle varie posizioni
- c) - semplificare, memorizzare e sintetizzare le operazioni
- d) - automatizzare e collegare le varie sequenze
- e) - rendere separata e non invadente l'azione della mente
- f) - far lavorare il corpo autonomamente come stabilito
- g) - svincolare il controllo fisico dell'azione dalla supervisione in tempo reale del cervello superiore

Il tutto per avere un programma, del tiro, già stabilito prima di iniziare, evitando di chiederci come dobbiamo procedere durante il movimento stesso che introdurrebbe degli elementi di disturbo o confusione.

312. Il massimo dell'energia che dovremmo raggiungere, dovrebbe **coincidere con l'istante in cui la freccia colpisce il bersaglio e continuare** come se spingessimo la freccia con il pollice "dentro il bersaglio" fino a che non lo abbiamo completamente attraversato.

313. **Questo momento è il più difficile da superare.** Molti sono gli errori che si fanno e le convinzioni che ci fanno deviare dalla realtà, **noi crediamo di fare una cosa invece in realtà ne facciamo un'altra**, il difficile a volte è accorgersi di questo.

314. Solo un grande sforzo mentale può farci superare questo ostacolo nella via dell'arco, e **tanto tanto allenamento specifico** (e con l'aiuto indispensabile dell'istruttore che può vedere cosa veramente abbiamo fatto).

315. **Ora tutto questo si centralizzerà in una coscienza, sicura e profonda percezione del momento giusto dell'azione e si trasformerà in Zanshin** dove il nostro spirito sarà solo il testimone di quanto è stato eseguito.

Zanshin avrà una forma spontanea che sarà il risultato di un'azione di sgancio corretta, di un giusto e intenso Tai No Wari Komi, una posizione non precostruita, un mondo di ... nulla!

316. Vuota è la nostra mente (nessun programma è in atto). La mente è completamente libera, l'azione si è conclusa

**non c'è più nulla da eseguire,  
solo constatare  
e raccogliere il risultato del nostro tiro!**

317. Si sente una piacevole e liberatrice esplosione di **energie che si distribuiscono in tutto il corpo e in tutte le direzioni**, verso l'esterno, partendo dal centro del nostro corpo che rimane nel suo centro di gravità, immobile:

**"come una roccia"**

*L'energia, espandendosi, defluisce gradualmente  
in ogni direzione, come il rintocco di una campana,  
che si espande in una valle:*

**questo è Zanshin!**

318. E' come emergere da un'altra dimensione dove questa realtà sta riprendendo forma gradualmente e **solo se avremo speso tutto nel tiro potremo realmente essere partecipi della "Via del Kyudo"**.

319. Dove è andata la freccia sta il nostro insegnamento e da lì bisogna ripartire con lo studio, con un'altra freccia, un'altra vita.

320. Il corpo si troverà in una posizione naturale, perfettamente cosciente, attento e consapevole che sarà il risultato del tiro e non una costruzione volontaria artificiale. **Non si deve correggere la posizione di Zanshin** risultante: è un errore. Deve essere sempre uguale e all'altezza giusta. **Se non è costante** vuol dire che **Hanare non è costante** e non è ancora maturo.

321. **Dalla posizione del nostro corpo e dell'arco, si potrà vedere la qualità del nostro sgancio.** Bisognerà osservare in che posizione si troveranno le braccia, l'arco, le mani, le dita, il corpo e il nostro equilibrio, fisico e mentale.

322. E' importante che raccogliamo mentalmente tutte le informazioni sul nostro tiro conservando la concentrazione senza far trasparire nessuna emozione.

*Dobbiamo raccogliere con umiltà tutte le indicazioni che riusciamo ricavare e farne prezioso insegnamento senza mostrare disappunto per i nostri errori e accettando i nostri limiti con onestà.*

323. Bisogna memorizzare il tiro appena effettuato. E' il momento di analizzare i dati che riusciamo a raccogliere come degli appunti di studio. Registrare anche le sensazioni del nostro corpo. Appena ci si muove tutto cessa e perciò nulla deve andare disperso, sfruttate invece questo importante istante di concentrazione e riflessione.

324. E' spiacevole vedere un archiere che, appena sganciato, chiude tutto e se ne va frettolosamente senza eseguire Zanshin, la sua mente è già altrove dimentica dell'esperienza appena vissuta.

325. Purtroppo molti arcieri sottovalutano Zanshin, o non ne apprezzano le qualità intrinseche. Studiare Zanshin (per la nostra fase di apprendimento tecnico) **vuol dire essere vigili, attenti e presenti anche dopo il tiro**, pronti anche a fare un sincero esame di coscienza del nostro tiro.

Vuol dire anche costringerci a prendere atto, a volte, del nostro insuccesso: è facile rimanere in Zanshin dopo un bel tiro, perché è gratificante, **ma il vero insegnamento sta nel riconoscere senza nascondere, il nostro eventuale insuccesso** non nel cercare istintivamente di cancellarlo al più presto, quasi con vergogna, ma dimostrando di accettarne l'insegnamento e farne tesoro dell'errore per migliorarci.

326. Dovremmo apprezzare il fatto che se abbiamo imparato qualcosa, il nostro prossimo tiro potrà essere migliore, quindi si chiude Zanshin facendo Yu al mato per riconoscenza dell'esperienza ricevuta come ad un maestro dopo una lezione.

## Considerazioni

327. Gli **eventuali errori**, trascuratezze, indecisioni, a Nobiai si rivelano a volte in forma esponenziale o parossistica e **raramente sono trascurabili**.

328. Pochissime o nulle sono le modifiche che possiamo attuare per recuperare qualcosa dalla non corretta esecuzione del Tenouchi o altri errori accumulati nel proseguo del tiro.

329. Il problema nel progresso del tiro è legato spesso ad un fattore singolare: molte volte il tiro non ci riesce come vorremmo, ma non ne sappiamo il perché, la causa o l'origine, o peggio, ne conosciamo (o pensiamo di conoscerne) molti perché da non sapere da quale cominciare per correggerci.

330. Probabilmente, a fronte di un tiro non soddisfacente, le indicazioni da vari arcieri (con diversa esperienza) sulle variazioni da effettuare saranno certamente le più disparate, senza che nessuno senta in cuor suo di essere in errore.

331. **E' molto difficile trovare riferimenti chiari** ed inequivocabili per far sì che la costruzione generale del tiro sia sempre più sotto controllo o perlomeno dentro quei margini che ci possano garantire un tiro di qualità, ma **con il tempo troveremo una precisione sempre maggiore**. Questa sarà la nostra "Via" da percorrere tecnicamente.

332. Un altro fattore importante e determinante è che anche un solo errore nella fase costruttiva può pregiudicare, a nostra insaputa, il tiro senza sapere cosa abbiamo trascurato o l'origine dell'errore.

333. E' umano che senza una particolare attenzione ed esperienza si sia indotti a sottovalutare piccoli particolari, all'apparenza insignificanti, ma devastanti sul risultato del tiro.

Bisogna "cambiare metro d'analisi", la pelle un po' più su, le dita un po' più dentro, la pressione più intensa o l'allineamento due millimetri più a fondo, la posizione aerea delle braccia, possono tutti essere determinanti, **abituiamoci a verificare e controllare meticolosamente ed estremamente precisi** per poter rieseguire il movimento sempre uguale.

334. Se vi dedicate con passione alla Via del Kyudo e non volete sprecare il vostro tempo, dovete considerare di lavorare così altrimenti passerà molto tempo prima di ricavarne qualcosa .

Non dimenticate che la Via del Kyudo è una via difficile per le sue difficoltà nascoste ad un osservatore superficiale.

335. Tutto questo è detto per far capire **l'importanza di ogni operazione costruttiva del tiro** che, anche se ci si trova in un momento in cui possiamo tranquillamente impostare la costruzione, a volte, non ci accorgiamo di aver trascurato qualcosa che più avanti pregiudicherà il tiro.

336. **Un invito quindi a non sottovalutare nulla**; come riferimento abbiamo delle indicazioni scritte della nostra scuola e dei nostri Maestri che ci sono da guida nella nostra via dell'arco.

337. **Un arciere a volte è solo con le sue sensazioni**; non riesce facilmente a trasmettere o spiegare ad altri ciò che

prova durante il tiro e nello stesso tempo non riesce a comprendere quello che ci dicono i compagni sulle loro sensazioni ed esperienze, ognuno le descrive a modo suo, ma i linguaggi e i significati sono diversamente interpretati.

**Ognuno deve percorrere la sua strada da solo nel tiro e nello studio**, con Kokoro e la fiducia degli insegnamenti dei maestri, istruttori e dei loro scritti.

338. Bisogna comunque pensare che **le indicazioni che troviamo scritte spesso sono parole o frasi che assumono significati o interpretazioni dettate solo dalla nostra attuale e personale esperienza** e che, essendo le parole molto limitate a descrivere l'azione profonda e intensa del tiro, sono soggette all'interpretazione ed applicazione del nostro "io" con le conseguenze che ne derivano.

339. Allora probabilmente il sistema di studio su questi testi potrebbe essere la lettura e riletture pignola di parola per parola, **cercando intelligentemente di leggere tra le righe o di capire quel significato particolare o indicazione specifica che ci può essere sfuggita o sottovalutata**; in ogni parola in apparenza superficiale o non importante oggi, si può nascondere un immenso tesoro di esperienze domani, se riletta dopo qualche tempo, con nuove esperienze sul tiro e quindi stimolante per nuovi spunti di ricerca.

340. Ho motivo di supporre che la vera comprensione dei testi della nostra scuola avverrà solo quando riusciremo a tradurre realmente le parole scritte **sostituendole, momento per momento, solo con la giusta sensazione del corpo ivi descritta**, non con l'interpretazione fatta con altre parole.

Tutti conoscono a memoria le parole che descrivono il tiro, ma non le sensazioni che a queste corrispondono.

Sintetizzando:

**"LEGGERE" TUTTO IL TIRO SOLO CON LE SENSAZIONI !**

341. Base di questo tipo di studio è l'umiltà: chi pensa che leggere le stesse cose sia superfluo, probabilmente si precluderà la strada del miglioramento.

342. Il M.° Inagaki ha detto che **ogni freccia deve essere uno studio**, con precisione e costanza.

343. Lo scopo è quello di raggiungere una uniformità nel tiro, un risultato costante. Questa è la base di partenza, il percorso è il miglioramento continuo.

344. Gli elementi che disponiamo per perfezionarci sulla via dell'arco ci sono disponibili alla sola condizione che ci sia un allenamento adeguato e con la mentalità della ricerca continua, nello spirito giusto.

345. Qual'è il sistema più efficace e costruttivo?... se ne può parlare molto, ma pare il migliore sia questo:

### **...tirare tante frecce!**

*Mille o duemila frecce, ma ogni freccia un tiro nuovo.*

*(M° Inagaki Genshiro)*

346. Questo è certamente il miglior metodo, che **va comunque integrato da una attenzione particolare in ogni freccia**, memorizzando, e classificando ogni dettaglio anche il più insignificante.

Bisogna arrivare a descrivere a noi stessi ogni più piccolo particolare di impostazione del tiro che ci accingiamo ad effettuare **per poterlo ripetere alla freccia successiva** o meglio ancora se riusciamo a ricordarlo e ripeterlo anche dopo una settimana o più, memorizzando tutti gli elementi utili, facendolo diventare una tecnica acquisita, non una combinazione fortunosa.

347. Qui ognuno può sbizzarrirsi a trovare un suo metodo per ricostruire il suo tiro con la stessa precisione di impostazione, ma il concetto è quello.

348. **Dopo ogni operazione eseguita nella costruzione del tiro, bisognerebbe chiedersi quale particolare di posizione, forza, sensazione, misura, distanza, pressione, descrizione potrebbe corrispondere a quello che abbiamo appena ese-**



**guito, classificarlo mentalmente per poterlo identificare e ripetere, uguale o modificato volutamente se necessario, al tiro successivo.**

**Una volta costruito il Tenouchi, non dovremmo più pensarci perché non dovrebbe essere una variabile, se è costruito giusto, dovremmo pensare solo quando impiegarlo non chiederci ... se sta cedendo!**

349. Pensate a questo, per esempio: avete appena tirato una freccia che è andata un po' alta e a sx del mato; certamente potreste immaginare quale o quali potrebbero essere gli errori, di quel tiro. **Per verificare l'errore fatto bisogna far un tiro uguale al precedente facendo solo la modifica nella fase che ritenete non corretta e osservare il risultato** che otterrete con quest'altra freccia.

350. Solo che per poter intervenire efficacemente sulle correzioni **è indispensabile che, alla base di tutto, ci sia una grande uniformità di tiro**, risultato certo di un assiduo allenamento.

351. Certamente una sola freccia non basta per verificare la vostra analisi quindi dovrete continuare ad eseguire il tiro con quella stessa modifica e con molti altri tiri, magari due tiri in un modo e due tiri in un'altro, intercalando e confrontandoli.

Se la vostra analisi non era corretta, bisogna riprovare con un'altra modifica al posto di quella appena effettuata, ma sempre senza modificare altro.

352. Questo è un metodo, ma per far questo bisogna che il nostro tiro sia molto uniforme e costante per **poter intervenire con piccole modifiche e vederne il relativo risultato.**

Può essere, una alternativa, mantenere un tiro sempre uguale senza effettuare nessuna variazione, solo la tecnica di base precisa e regolare, ma cercando di ricordare e collegare le sensazioni provate durante il tiro, registrando mentalmente:

**forma impostata = risultato ottenuto**

353. Alla lunga si troveranno degli elementi in comune tra i vari tiri, che potranno essere chiarificatori per un miglioramento, con l'aiuto prezioso del vostro istruttore, e la costanza sarà premiata.

354. Con il tempo, la tecnica giusta, verrà da sola, **ma se si trascurerà la registrazione mentale del tiro effettuato** potreste trovarvi nell'infelice occasione di aver tirato una buona freccia, ma non siete in grado di ricostruire con sicurezza la struttura del tiro appena eseguito e questa **diventa una occasione sprecata di miglioramento.**

355. **L'allenamento comincia a fruttare dopo molte frecce (nello stesso giorno)**, quando cioè abbiamo fisicamente e mentalmente raccolto numerosi dati statistici che se aiutati da spirito di osservazione, potranno essere illuminanti per scoprire le cause di errori o per migliorare continuamente e comunque qualcosa.

Bisogna, nella ricerca, essere pronti a rimettere in discussione le vostre esperienze perché il vero miglioramento è una strada infinita e chi si crede bravo, o crede di essere arrivato, ha finito di migliorarsi.

### 356. **Sul tiro che vediamo negli altri arcieri**

Spesso si tende a valutare o confrontare il tiro degli altri, è umano ma ciò comporta un'analisi molto profonda e richiede una profonda esperienza. Per poter valutare la qualità di un tiro bisognerebbe essere molto bravi e conoscere molte cose, questo non è certo prerogativa di un arciere che sta ancora imparando, **solo il Maestro vede la reale consistenza del tiro di un arciere**; bisogna avere molta esperienza, bisogna saperne di più, molto di più.

Il maestro Inagaki ha detto: " ... a volte si vede quando uno è più bravo, ma non si sa dove è bravo".

357. Per poter giudicare bisogna saperne molto di più, ma chi è in grado di sapere a quale livello è arrivato?

358. Non possiamo giudicare un arciere solo da quello che vediamo o dal numero dei centri fatti; le motivazioni sul giudizio sono molteplici e diverse da arcieri e arcieri.

Può aver incontrato molte difficoltà a raggiungere quel livello, ma se è riuscito a superarle, con la volontà e l'impegno, ha certo più meriti di un arciere che per sua natura riesce a tirare senza trovare all'apparenza nessuna difficoltà, **i meriti stanno nel superarle soprattutto se ciò comporta sacrifici**, non nel tirare bene senza impegno: il giudizio dunque lasciatelo solo al Maestro che, tra altre cose, ha detto:

*" l'errore più grave consiste nel credere di essere diventati bravi e perdere modestia."*

359. E' impossibile un confronto tra arcieri, ognuno è diverso dall'altro, per mentalità, capacità, attitudine, motivazioni, esperienza, ognuno percorre una sua strada ed è impensabile e scorretto qualunque tipo di confronto.

360. Ognuno dovrà trovare la sua strada, superare i suoi ostacoli correggere gli errori del tiro e, come disse il M. Inagaki, deve

*"diventare il maestro di se stesso"*

guardando e studiando la sua freccia: ogni freccia parla solo a voi... ascoltatela con il cuore!

361. **Il piacere della Via dell'arco consiste anche in quelle meravigliose improvvise intuizioni che talvolta emergono negli allenamenti**, a volte quando dopo molte frecce non si era riusciti a raggiungere una forma sufficiente, ma il mentale accumulo spontaneo dei dati di tante frecce ha fatto balenare un'idea che, se siamo stati in grado di sperimentare perché avevamo memorizzato la costruzione del tiro, abbiamo così avuto la soddisfazione di verificare, con la freccia, quello che era stata solo una intuizione fortuita, ma costantemente cercata.

362. E' meraviglioso immaginare dove andrà la freccia e vedere che dopo è andata proprio là, per più volte e allo stesso modo.

363. Abbiamo definito che può essere un modo di procedere nel kyudo quello di **cercare costantemente degli elementi**

**di riferimento sempre più numerosi e dettagliati affinché nulla sia lasciato al caso**, ma tutto debba seguire una procedura analizzata e programmata, costante nel tempo e nella via indicata da Inagaki sensei, cerchiamo di farne una regola di vita.

*Certo che prima di tirare "sentendo il canto degli uccelli" bisogna allenarsi molto, molto e molto, forse una vita non è sufficiente per arrivare alla perfezione, ma la tecnica e lo spirito possono fare strade parallele quindi possiamo comunque percorrere la nostra via, nella ricerca continua del sincero miglioramento e questo potrà essere il nostro vero bersaglio.*

## LA PRIMA FRECCIA DEL GIORNO

364. Ogni volta che ci apprestiamo a tirare la prima freccia del giorno è bene che ci troviamo mentalmente preparati ad eseguire il nostro tiro al meglio delle nostre possibilità.

365. Spesso si inizia a tirare senza troppa convinzione, così per riscaldamento; abbiamo poca fiducia che le prime frecce siano buone frecce e allora non si pretende molto e ci si accontenta di quello che arriva.

366. Il tiro non è ancora sentito a sufficienza, Nobiai non è profondo e la mente non si è ancora adattata al ritmo del controllo. Molti pensieri di disturbo attraversano il nostro tiro. Poca è la convinzione nella costruzione del Tenouchi. **Abbiamo una gran voglia di tirare, ma siamo troppo frettolosi.**

367. Abbiamo fretta di vedere subito dove va, di come ci si presenta la giornata, di come ci andrà. Ci diciamo che i muscoli della mano sono ancora freddi, che la mano magari è un po' indolenzita e magari che non siamo in giornata (invece ci manca la decisione/convinzione per far veramente lavorare Tsunomi ad Hanare).

368. **La mente spesso tende a trascurare molti controlli** durante il movimento di apertura e ci si trova con un equilibrio precario e una grande fretta di sganciare. Ci assale una forma di panico e si butta via il tiro. Risultato: "E' andata così, andrà meglio la prossima".

### **Questo non è lo spirito giusto.**

Non facciamoci trascinare dal caso, siamo noi gli arbitri del nostro destino.

369. Sappiamo in partenza che la prima freccia ci metterà alla prova, quindi è nostro dovere agire di conseguenza.

370. Il M<sup>o</sup>. Inagaki ha detto di tirare due frecce al Makiwara prima di accingerci a tirare al Mato e possiamo immaginare molti motivi importanti per questa indicazione (il profondo studio di Yagoro, per esempio).

371. Purtroppo si è tentati per abitudine, inesperienza, superficialità, pigrizia o mancanza di umiltà di andare direttamente di fronte al Mato e lì tentare la nostra prima freccia.

372. Io credo che così si sprechi una grande occasione di miglioramento.

373. La prima freccia della giornata è l'unica, le altre vengono dopo ma non sono più la prima; potremo farle diventare uniche ma vengono sempre dopo. Quella ... l'unica, la prima... non la dobbiamo sprecare:

### **vale il massimo!**

374. La possibilità di eseguire una buona freccia è subito nelle nostre mani, non è una cosa casuale; **la nostra scuola ci accompagna in ogni momento del tiro e se questo è eseguito ad arte, la freccia non può fallire** (e di questo dobbiamo esserne profondamente convinti e decisi a dimostrarlo).

*Il maestro Urakami negli incontri con ospiti di altre scuole nel Suo dojo, tirava due o quattro frecce senza mai fallire il bersaglio, per dimostrare che il tiro poteva essere sempre preciso con la tecnica giusta.*

375. La difficoltà reale è quella che **noi dobbiamo prima "riscaldare" la nostra volontà**, provare gli schemi mentali di ogni fase o sequenza del nostro tiro e soprattutto di essere coscienti che se è vero che abbiamo i muscoli non pronti, a maggior ragione, dobbiamo aumentare la concentrazione e controllo su ogni movimento. La prima lotta è combattere il nostro "IO".

376. Lo sappiamo che ora siamo fragili e temiamo il confronto con l'energia dell'arco che ci metterà alla prova, lui è già pronto, ma noi dovremo vedere se è più forte l'arco o ... l'arciere. **Prendetela come una sfida.**

377. Anche la vita è una sfida e siamo spesso sollecitati a prendere iniziative anche se non siamo pronti, senza pietà e questo .... è un modo per imparare anche a vivere,

**reagendo da ... subito, con la prima freccia!**

378. Il nostro maggior nemico è la fretta. **Si passa troppo presto da una fase a quella successiva senza controllare quello che abbiamo appena fatto.** La mente non è presente a quello che facciamo, ma sta anticipando l'azione successiva, o la sta pensando, così ci troviamo senza saperlo, nell'attimo dello sgancio impreparati e senza che questo sia "maturo" e ponderato.

379. Lo sgancio allora diventa più una liberazione da un incubo, invece di una cosa voluta e preparata consciamente.

380. La procedura del tiro deve essere costruita accuratamente sapendo che siamo in una situazione particolare dove potremmo essere tentati di agire in fretta o saltare qualche controllo.

## **Allora non c'è altro che il Makiwara**

381. Non due, ma magari quattro frecce (se non di più ancora) finché sentiamo che siamo veramente pronti.

382. **La mente cercherà di "abbreviare" il tiro**, come se qualcuno ci dicesse alle spalle "sgancia subito che va bene così",

questo è il diavoletto sinistro che dovremo vincere; attenzione a lui; solo rinunciando al suo consiglio e continuando qualche istante in più potremo ottenere il miracolo; non lasciamoci sedurre dalla tentazione del tiro facile, già pronto; bisogna andare più profondo, più Tsunomi (altrimenti il nostro istruttore potrà dirci "**peccato, ... se tu avessi atteso un attimo di più!**").

383. Bisogna tirare cercando di ripassare tutti i "modelli" o schemi mentali che abbiamo consolidato nei nostri precedenti allenamenti finché sentiamo che il tiro "è maturo!".

384. Ora si può andare al bersaglio.

385. Durante la progressione del tiro dobbiamo intensificare il controllo, ma se questo ci può dare l'impressione di stancarci di più è anche vero che abbiamo a disposizione il massimo delle forze disponibili della giornata in quanto abbiamo tirato solo poche frecce al Makiwara.

**Un Hanare veloce può essere fatto solo dopo un Nobiai eseguito a fondo** per utilizzare le energie delle fibre che danno una risposta veloce al movimento finale.

386. **La tranquillità di aver ben preparato il tiro con il riscaldamento dei muscoli e il ripasso degli schemi di tiro con determinazione, ci darà la giusta energia per mettere a segno la nostra prima freccia.**

387. Qualora il risultato sia raggiunto, con la giusta tecnica, avremo così inserito un altro tassello al mosaico del nostro tiro che ci darà la forza e la fiducia in noi stessi per un continuo miglioramento: sarà la linfa vitale per la giornata e forse ..... per tutta la vita!

388. Così si inizia certamente un nuovo allenamento veramente fruttuoso.

### 389. *La seconda freccia...*

390. La seconda freccia ha la disgrazia di venire .... dopo la prima. Come il secondo figlio, forse con il complesso del fratello maggiore.

391. Non sembra essere più importante della prima, ma purtroppo le aspetta invece un compito molto ingrato: *eredita tutto ciò che lascia la prima, di buono e di cattivo!*

392. **Se la prima è andata bene**, ora vorremmo che anche questa fosse buona, anzi, meglio e allora pretendiamo di più e, nel farlo, andiamo fuori dagli schemi, inseriamo un tarlo pericoloso: cominciamo a far lavorare la mente durante il tiro, cioè "ci parliamo" e ci ritroveremo con il tiro peggiorato.

393. **Se la prima invece è andata male** allora la seconda ha, nel nostro ego, il compito ingrato di riscattare il risultato insufficiente della prima. Risultato? anche la seconda è andata.

394. Abbiamo la sfortunata tendenza nell'eccesso di buona volontà, di inserire nel nostro schema mentale del tiro questa nuova variante: "*questa devo metterla dentro senz'altro*".

395. Così tutto diventa più difficile. Allora cosa fare?

396. Bene. Dimentichiamo tutti i nostri ragionamenti e rifacciamoci esclusivamente alle indicazioni di base della tecnica, nulla di più.

Come disse il maestro Urakami:

**" Tsunomi no Hataraki e Tai No Wari Komi"**

397. Non serve nient'altro!

398. **E' la preoccupazione del tiro che ci fa deviare** dalla corretta procedura che ora dovremo lentamente riscoprire. Non ci sono nuove teorie da applicare alla seconda freccia, la teoria non serve durante il tiro, è il corpo che deve agire e il compito della mente è quello di "lasciarlo lavorare in pace" cioè *senza intenzioni*.



399. Quando "sentiremo" che il corpo è pronto, allora faremo i nostri bravi studi. Per ora date fiducia alla seconda freccia, fatela diventare una prima freccia e lasciatela agire. Vi sarà grata, magari prendendo il bersaglio.

#### 400. *Il tiro nelle nebbie...o il crepuscolo dell'arciere*

401. Il tiro con visibilità ridotta. Una esperienza che, nonostante le difficoltà, può dare i suoi frutti.

402. Quando le situazioni ambientali cambiano e ci troviamo a tirare sul tardi, senza luce magari con un po' di nebbia e il Mato è solo intravvisto come una macchiolina bianca lontana, allora ci si trova nell'impossibilità di sapere dove vanno le frecce senza essere andati a vederle da vicino. **Cioè bisogna tirare senza poter controllare visivamente il risultato del tiro.**

403. Questa è una bella occasione per metterci alla prova. Un salto nel buio.

404. Se il bersaglio è colpito si sente il rumore dell'impatto, se invece la freccia non ci invia il tanto sospirato segnale, allora ci troviamo con un bel problema, dove è andata? cosa abbiamo sbagliato?, come dobbiamo regolarci?

405. Ma a queste domande non c'è risposta. Qui bisogna prendere il coraggio a due mani e dimenticando tutto, **tirate applicando le istruzioni della tecnica di base** alla ricerca del "suo amico" cercando di "sentire" fisicamente il tiro e capire analizzando le sensazioni del corpo dove stanno i nostri errori.

406. Non abbandonate, provate a continuare a tirare. E' un bello sforzo, ma ripaga l'impegno. E' una sfida alla nostra fiducia, ma il vero Kyudo non teme il confronto con le nebbie dentro e fuori di noi.

Si farà così una ricerca delle sensazioni del corpo durante il tiro, che sono un estratto di quello che di solito facciamo, ma più intenso. **Il tiro senza "suggeritore"**. Accettate la sfida.

## 407. I tre cardini

Per aver una linea di pensiero il più possibile sintetica durante il tiro, mi sono configurato alcuni elementi riassuntivi che sono l'estratto di quanto ho scritto finora.

Ne ho raffigurato tre:

1. **Il Tenouchi:** *le fondamenta, un punto fermo*
2. **La struttura:** *caratteristiche tecniche posizioni*
3. **Il Modello:** *sequenza mentale del tiro in Nobiai*

1. Per il **Tenouchi** è essenziale:

- asse polso in linea con l'arco
- angolo precaricamento
- lavoro finale ("squadra")

Deve essere compatto, sempre uguale, rispettando tutti i riferimenti impostati, tutti i punti di pressione, **costruito sfruttando il punto di appoggio sul ginocchio sinistro**, recuperando completamente i giochi della pelle tra la mano e l'impugnatura. Se costruito bene non occorre più pensarci, non è una variabile. Non dovremmo mai trovarci con la sensazione di non aver eseguito il Tenouchi bene e che ci stia scivolando. E' un errore di misure o posizioni che sono tranquillamente a nostra portata durante la costruzioni del Tenouchi, facilmente eseguibili con sicurezza se stiamo attenti ai nostri movimenti.

408. Dopo la costruzione rimane in una posizione fissa perpendicolare all'asse dell'arco fino a Nobiai dove eseguirà due tipi di lavoro:

- 1) **caricamento: 97%** (fino a prima di Hanare)
- 2) **rotazione veloce ad Hanare:** Tsunomi No Hataraki, linfa vitale del tiro Heki

Si possono identificare sinteticamente i seguenti **10 punti**:

- 1 - **Azzeramento**: *posizione avambraccio.*
- 2 - **Apertura**: *angolo tra freccia e braccio sinistro.*
- 3 - **Attacco**: *rotolamento pollice in su.*
- 4 - **Insellaggio**: *spinta iniziale arco.*
- 5 - **Tunnel**: *accartocciamento mano sx.*
- 6 - **Arrampicata**: *avvolgimento mignolo, anulare e medio*
- 7 - **Blocco**: *bloccaggio falangi delle tre dita.*
- 8 - **Chiusura**: *bloccaggio del medio con il pollice/Tsunomi.*
- 9 - **Collaudo**: *spinta/caricamento Tsunomi durante la parte finale di Yugamae.*
- 10-**Corna**: *conferma posizione pollice/indice:"squadra".*

2. Per la **struttura** :

- forma delle posizioni
- lavoro delle posizioni
- durata e progressione dei movimenti

3. Per il **Modello** è essenziale:

- **sequenza sempre uguale**: sicurezza nel tiro
- **studio continuo**: per continuare a migliorare
- **allenamento**: per aver la possibilità di migliorare

*Novembre 1999*

## **Kyudo perché?**

Volete imparare il kyudo?

Bene. Ci fa piacere.

Ma sapete veramente cosa vi accingete a fare? cosa vorreste intraprendere? in che cosa consiste questa disciplina?

Molte sono le domande che ci poniamo.

Di kyudo se ne parla molto negli ambienti più disparati, dal settore delle arti marziali a quelle meditative orientali, dall'interesse e curiosità maturato nella pratica del tiro occidentale, alla conoscenza della cultura giapponese.

Motivazioni diverse portano al desiderio di conoscere questa arte chiamata kyudo che tradotta significa "Via dell'arco". Qualcuno la interpreta anche come "Via dell'arco Zen".

In tutta sincerità proverò, non dico a rispondere, ma a iniziare dei ragionamenti che potranno aiutarvi a trovare qualche risposta secondo il vostro modo di pensare e che solleciteranno una vostra interpretazione agli obiettivi raggiungibili o alle difficoltà da superare per perseguire il kyudo con uno scopo in funzione del vostro carattere.

Il Kyudo è una disciplina che esternamente non fa assolutamente palesare il grande impegno fisico, mentale e spirituale di cui è intrinseco.

Chi guarda un vero arciere, si rende conto che qualcosa di profondo è in atto, nascosto dalla pacatezza dei movimenti, dal controllo delle posizioni, dallo sfilare della freccia e dalla calma che ne segue. Bello e maestoso. Piace.

Sembra perfino facile.

Appassiona subito.

Non ho mai sentito nessuno che non gli piacerebbe tirare con l'arco in quella maniera.

Purtroppo la parte più bella del kyudo la si vede solo "dal di dentro!".

Per riuscire a "vedere" questo quadro, viverlo, bisogna superare una gravosa trafila, si può dire infinita, di grandi e piccole difficoltà, appariscenti, anche insidiose, all'apparenza insignificanti, ma profondamente importanti.

Non c'è purtroppo un percorso lineare nell'insegnamento. Molto vaghe sono le indicazioni adatte ad ogni persona di qualunque età, personalità, estrazione sociale e culturale. Ogni persona è un soggetto diverso da ogni altro e va trattato quindi come tale. Avrà un suo modo peculiare di procedere, di acquisire, di reagire agli insegnamenti che richiede sempre uno studio particolare e un impegno da parte del maestro o dell'istruttore.

Abbiamo accennato all'insegnamento, ma non abbiamo parlato dell'allievo.

E' facile dire voglio imparare, ma come primo risultato è che qualcuno degli istruttori deve rinunciare al suo tempo e alla sua pratica per seguire questo nuovo allievo. Sappiamo quanto prezioso sia il tempo nel nostro modo di vivere e allora trovarne di nuovo è già un impegno. Non solo per il tempo, ma è anche uno sforzo mentale immedesimarsi nuovamente nei panni di un neofita che nulla sa di kyudo e che dipende da voi il suo addestramento.

Questo discorso purtroppo è legato ad esperienze precedenti dove allievi, seguiti con impegno per molto tempo, hanno abbandonato la pratica per svariati motivi tra i quali probabil-

mente la non completa valutazione della propria capacità di applicazione ed interesse indispensabile per proseguire questo faticoso cammino.

Questo è ciò che si vorrebbe evitare: un allievo che si accorge tardi che il tiro con l'arco giapponese è una cosa che non fa per lui.

La prima cosa a cui occorre pensare è se veramente siete preparati ad affrontare questa disciplina particolare.

- Riuscirete ad adattarvi a praticare con grande pazienza, per molto tempo a fare delle cose che possono sembrare banali o irrilevanti, come tirare un elastico per esercizio di tiro, mentre i vostri compagni invece tirano al bersaglio con un arco vero?

- Avete o credete di avere la capacità di mantenere viva la volontà di continuare a seguire regolarmente le lezioni e gli insegnamenti per lungo tempo senza vedere risultati concreti sul tiro? avete questa costanza nel voler raggiungere obiettivi a lunga scadenza?

- Dovete sapere che molte cose cambieranno in voi se saprete continuare a praticare con impegno, ma alla sola condizione che l'impegno sia grande, non superficiale, non servono particolari capacità fisiche ma mentali di costanza e caparbità.

Non dovrete comunque illudervi di ottenere subito o presto risultati particolari, il tutto va fatto con coscienza e senza nessun scopo o finalità particolare perché così non se ne viene a capo. Si fa o non si fa e basta, solo il tempo pagherà il vostro impegno in proporzione.

Bisogna avere completa fiducia nell'istruttore e nei compagni, perché alla lunga si diventa parte di una famiglia, di un gruppo che persegue un intento particolare, ritrovare quell'armonia tra il nostro spirito e l'universo che ci circonda.

La pratica continua, assidua, meticolosa porta a modificare il nostro comportamento e il nostro modo di pensare, facendoci rilevare sensazioni, reazioni, situazioni che non avevamo mai assaporato o constatato e ci raffronta con quello che credevamo di essere. Può essere gratificante o deludente fare queste esperienze e ciò non è certo una cosa facile.

E' un progredire lento, diverso dai ritmi consueti dei nostri tempi. Si ha voglia di vedere subito qualcosa di pratico, ma la fretta è una cattiva consigliera, è un vostro principale nemico ed il tiro, la pratica, ve lo diranno senza mezze misure.

Dovrete ricredervi su molte cose, sulla vostra calma e pazienza, sul coraggio, già sul coraggio perché vi troverete ad affrontare delle cose che veramente ci vuole coraggio per continuare.

E' una sfida contro voi stessi, ma combatterete non ad armi pari perché il vostro nemico ha le vostre stesse forze, ma contrariamente a voi non è mai stanco. E' la vostra volontà che invece può venire meno!

Siete disposti a fare questi sforzi per lungo tempo?

- dovrete esercitarvi, almeno per i primi mesi, giornalmente (anche a casa vostra) con gli esercizi che vi si daranno. Questi esercizi a volte sono noiosi, stancanti, a prima vista superflui. Il brutto è che la vostra mente fa presto ad imparare quello che si dovrebbe fare, ma invece è il corpo che deve realizzare quello che va fatto e purtroppo avrete modo di constatare che si pensa una cosa e invece se ne fa un'altra.

Da qui nasce anche il detto che il tiro con l'arco richiede una completa armonia di "mente e corpo", cosa in realtà molto difficile da realizzare e non certo a breve termine.

- Bisogna essere sempre presenti alle lezioni, naturalmente, ma non con solo il corpo, ma essere presenti mentalmente; si

richiede di disfarsi del modo normale di frequentare un luogo dove si pratica qualche attività tradizionale. Quando si sta praticando bisogna concentrarsi su quello che realmente si deve eseguire senza veramente pensare ad altro.

Dal momento che si "entra" nel luogo o dojo (così si chiama lo spazio dove si pratica) non si deve più fare nulla che non sia direttamente connesso con il kyudo, fintanto che è in corso una sessione di allenamento o lezione.

Vi è una forma di etichetta da rispettare, un'etica che richiede umiltà, riservatezza e sobrietà. E' facile da capire, difficile ricordarlo e metterlo in pratica e questo vale anche per molti arcieri che tirano già da tempo, ma non sono ancora maturi per comprendere il valore di queste piccole grandi cose.

Non si tira con l'arco per passatempo e lo stesso vale per quanti lo praticano da anni; se non è importante per se, almeno bisogna rispettare il luogo e l'idea degli altri, senza disturbare.

- Bisogna lasciare le normali consuetudini per crearsi un modello comportamentale diverso. E' un ambiente dove anche gli altri stanno impegnandosi nella stessa disciplina e non è conveniente distogliere il comune interesse per cose superflue. Il vostro riferimento sarà sempre e solo il vostro istruttore.

- Nel kyudo ci si allena seguendo solo e scrupolosamente quello che vi viene insegnato anche se può sembrare banale. L'istruttore ha una grande responsabilità verso di voi, ed è indispensabile che corrispondiate con serietà e collaborazione al suo impegno.

- nessuno pratica il kyudo per guadagnarci qualcosa economicamente, quello che viene fatto è solo perchè, praticando con serietà ed impegno, migliorando il tiro e, se l'impegno è profuso senza risparmio, ne consegue che migliora anche l'arciere e questo in realtà è il vero grande scopo del kyudo, non quello di bucare un pezzo di carta posto come bersaglio.



Un giorno potreste diventare maestri di voi stessi, il che vuol dire che molto importanti sono i principi di base, principi che non devono essere cambiati.

Dato che i principi di base non devono essere cambiati, è fondamentale che li abbiate ben radicati nel vostro corpo.

Questo è però molto difficile: così importante e difficile che, il nostro maestro Inagaki Genshiro dopo sessant'anni di pratica, ammetteva lui stesso che non era ancora riuscito ad arrivare alla tecnica perfetta.

Come consolazione avrete il vostro istruttore, il vostro maestro che vi accompagnerà per la via, con i suoi consigli, ma la via dovrete comunque percorrerla con le vostre sole forze, preparatevi che non è facile ma le soddisfazioni che si possono raccogliere potranno ripagarvi ampiamente degli sforzi che farete.

Il piacere profondo di tirare con la tecnica giusta e l'animo giusto vi restituiranno enormemente i sacrifici passati con una gratificazione che solo chi ha provato può comprendere e non abbandonerà mai neanche volendolo!

Senza questo impegno vero, diventa come un gioco a bocce in un club.

I principi di base della nostra scuola, che sono il frutto di una lunga tradizione, devono essere ben radicati.

L'ultimo punto per un allievo è leggere e studiare i testi della scuola Heki. Naturalmente il testo base è il Mokuroku, ma le introduzioni della scuola Heki o le spiegazioni della scuola che esistono e da questi studiare le cose che non sono state capite.

Il nostro maestro Inagaki riteneva che a causa del parlare che si fa della relazione fra kyudo e Zen, vi fosse naturalmente una relazione ma con una diversa forma di esperienza fra l'arrivare al massimo dell'energia usando l'arco e poi effettuare il ti-

ro che è una esperienza abbastanza diversa di quella di sedere e respirare tranquillamente.

E' una diversa esperienza dello Zen. Per quanto riguarda la mente ed il cuore si tratta della medesima esperienza Zen.

Così adesso si pensa che il punto di arrivo della mente di chi è arrivato dal kyudo o da Zazen sia lo stesso.

Il nostro maestro ha anche detto: " ... *desidero che voi realizzate e capiate la speciale esperienza dell'idea della scuola Heki, secondo la quale vi è solamente questa combinazione di una tecnica perfetta abbinata a quello stato mentale durante il tiro nel quale non vi è nemico nè se stessi, e lo realizzate in questo tiro così forte che potrebbe far cadere un nemico.*"

Non c'è altro modo di tirare che con questo modo speciale che è la caratteristica della scuola Heki.

La differenza può essere espressa con una vecchia frase della scuola Heki che significa "Anche se le frecce volano, vengono, volando come la pioggia" mentre voi fate il vostro tiro nel modo più perfetto possibile. Quindi prima di decidere di intraprendere la via del kyudo chiedetevi se veramente vi sentite di affrontare tutto ciò impegnando anche i vostri futuri compagni.

Ricordo che ai miei primi approcci, mentre stavo guardando degli arcieri che si allenavano, un istruttore mi si avvicinò, si sedette accanto e dopo un po' si mise ad illustrarmi pacatamente e brevemente qualcosa sul tiro e mi disse testualmente: " *A guardarlo sembra difficile invece..... è impossibile!!*" (l'istruttore era Vittorio Rosenberg Colorni: ed ebbi l'onore di divenire Suo amico e condividere la ricerca sul Kyudo).

Perciò nel decidere di intraprendere il kyudo fate un profondo esame di coscienza, così molti sforzi non andranno in fumo, e rimarremo amici lo stesso, altrimenti datevi da fare che ce n'è per tutti.

*Novembre 1999*

## **L'attimo fuggente**

*(considerazioni su Tsunomi no Hataraki)*

Una delle azioni in cui culmina ciò che abbiamo costruito è l'istante in cui deve avvenire lo sgancio.

La nostra percezione è legata normalmente agli istanti, ad azioni che sono percepibili facilmente in un breve lasso di tempo; il nostro normale tempo di reazione, per esempio, dalla vista dell'ostacolo alla frenata, è quello applicato a tutte le azioni e reazioni volontarie. Queste normali reazioni sono abitudinarie e consuete, hanno la loro velocità, la loro durata, se pur breve, ma sempre in un periodo determinato.

Per praticare il vero kyudo bisogna andare oltre il consueto, lo stimolo deve essere molto più forte, da noi si pretende di più solo ..... il massimo.

Bisogna abituarsi a questo, soprattutto nel momento dello sgancio. Il nostro Maestro Inagaki ha definito questo attimo con la parola

**"Ora"**

ma nell'istante della "O" di "ora", non dopo, perché sarebbe già troppo tardi.

Questo è il momento in cui TUTTO deve essere concentrato in una sola azione.

TUTTO è: tutto quello che sappiamo, pensiamo, crediamo, le ultime energie rimaste, quello che abbiamo dentro, le nostre aspirazioni, la nostra rabbia, le nostre esperienze e convinzioni dubbi ed incertezze.

TUTTO è: i messaggi che provengono dal corpo, i pensieri che attraversano lo spirito, il profondo della nostra anima.

Una sola azione deve comprimere e contenere tutto, con un solo ideale: schiacciare tutto ciò in un solo punto, una sola direzione, un solo indescrivibile infinitesimale istante. La direzione dei nostri sforzi per diventa un solo punto diretto verso il bersaglio, una freccia vista da dietro.

In un unico istante con una grande determinazione.

Questo certamente è quello che già da molto tempo cerchiamo di fare, spingere a fondo al massimo..... di più.

Su questo, a parole, non si può aggiungere più nulla, ma noi dobbiamo fare di più, molto di più.

Ricordando i proficui incontri con gli istruttori della scuola Heki dove l'esperienza degli stessi forniva delle nuove o diverse, comunque preziose, chiavi di lettura per ottenere miglioramenti nella via dell'arco, mi sovviene una indicazione particolarmente efficace: cercare di crearsi un modello, un obiettivo, un concetto che "letto" nell'istante giusto dal modello mentale possa far scaturire quel supplemento di energia che ci faccia fare quel salto di qualità che, una volta conosciuto o sperimentato possa accrescere la nostra capacità di andare oltre al nostro consueto.

Mi sono chiesto come posso immaginare qualcosa che possa descrivere quello che devo eseguire in un solo istante senza dover "tradurre in parole" quello che devo eseguire. Quando la mente traduce, l'azione avviene in ritardo quindi una delle ipotesi per intervenire potrebbe essere quella di crearsi una immagine a lettura immediata, creata prima di alzare l'arco, prima di arrivare ad Hanare. Una immagine da leggere come un "flash" alla "O" di "ora".

Allora: immaginiamo di effettuare un'unica azione, in un'unica sola direzione, in un unico istante, una grande determinazione.

Questa azione è quella di effettuare una esplosione di energia estremamente concentrata nel tempo e nello spazio, localizzata nel "punto Tsunami" con la variante psicologica di effettuare una unica incredibile "implosione" concentrata: una grande esplosione all'incontrario.

Tutto deve estremamente concentrarsi fondendosi, all'interno di una infinitesima dimensione senza fondo, che tutto raccoglie, che convoglia ed incunea ogni cosa, fisica e spirituale avendo come ingresso, verso l'infinitamente piccolo, il punto Tsunami.

Immaginare di costringere tutto l'universo all'interno di questo punto e contemporaneamente nel tempo più breve, più breve di quello che crediamo possibile perché questo .... è possibile per chi ne ha la volontà. Ci riuscirete se lo crederete fermamente.

L'alchimia di concentrare simultaneamente l'energia, la direzione e il tempo in una unica sola entità come una nuova dimensione.

Da : "Qui e Ora" a "**TUTTO e ORA**"!!

Immaginare questo comando che, come inizia ad essere formulato, dovremmo già essere arrivati alla sua conclusione senza essere riusciti a percepirne la parte intermedia, basta averlo eseguito. Costringere l'inizio a toccare la sua fine. Deve diventare un concetto estremo senza limiti, non compreso "da .... a ...", ma condensato, fuso in un solo punto indescrivibile senza dimensione, unico estremamente potente.

La descrizione di questo, usando qualche termine usato in astronomia, potrebbe essere come la descrizione di un buco

nero dove dentro ci stà tutto ed infinitamente concentrato; questa descrizione potrebbe essere un buon punto di partenza per arrivare al concetto di "IMPLOSIONE TSUNOMI"

### **Il "Nulla" ..... al massimo dell'energia.**

Così si potrebbe pensare di Tsunomi No Hataraki nell'attimo di Yagoro.

### ***L'attimo fuggente.***

E' vero, poi bisogna continuare l'azione fino alla fine con questa determinazione, ma è una cosa che viene dopo, istantaneamente dopo, ma ora bisogna che mettiamo tutto quello che abbiamo per superare il punto di rottura e far esplodere l'azione, dopo che l'azione è già avviata, resta da continuarla, ma ora è importante non perdere "l'attimo fuggente".

Febbraio 2005

## Tai No Wari Komi

*(un esempio di come immaginarne l'esecuzione)*

Siamo giunti al momento dello sgancio e bisogna realizzarlo. **Dobbiamo mettere in atto l'azione di TNWK** (Tai no wari komi).

Fissiamo i punti e le caratteristiche dell'operazione Hanare per non scostarci dal tiro corretto:

1 - La nostra azione **deve svilupparsi nella direzione della linea della freccia**, verso il bersaglio e verso dietro (almeno nella primissima fase).

2 - La sinistra deve **torcere senza spostare l'asse dell'arco**, verso il bersaglio, inizialmente ruotando l'arco sul punto a sinistra dell'impugnatura.

3 - **La mano destra deve torcere nel senso antiorario** (iniziando **nello stesso momento** in cui la SX inizia il lavoro finale di Tsunomi) e, **contemporaneamente, lanciarsi indietro**. Quindi sono **due movimenti simultanei** che deve fare e questo è il difficile lavoro della DX ad Hanare. Non deve aprirsi in fuori davanti (scostandosi dal viso), ma proseguire **il più possibile in linea con la freccia** fino a che il gomito destro arriva naturalmente al suo massimo, dietro a 45 gradi, allora procederà poi con una distensione dell'avambraccio fino a Zanshin.

4 - **L'azione deve avvenire con estrema decisione e potenza**. Non deve essere un rilascio della corda (tipo cedimento, come un lento abbandono) ma un incremento di energia simultanea di SX e DX insieme (una cosa sola, in entrambe le direzioni) *come una esplosione* (indicazione del Maestro Mori).

**Non farsi tradire da uno sgancio delicato** per non perdere l'allineamento con la mira e con la preoccupazione di non colpire il Mato, solo attendendo uno scivolamento della presa delle dita su boshi nella DX: **questo è uno sgancio senza volontà.** Non c'è vera energia, è un tiro con il fiato sospeso, è solo l'arco che lavora e la SX non può far lavorare Tsunomi perchè l'azione non parte dalla SX ma dal cedimento della destra e resta solo la torsione iniziale preparatoria sull'arco al momento dello sgancio senza il supplemento finale del lavoro di Tsunomi corretto fino a Zanshin. Questo è solo un tiro di braccia senza TNWK. Si può notare alla fine del tiro, dalla posizione finale della mano DX, se il lavoro di torsione era vivo ad Hanare: il palmo deve risultare abbastanza rivolto verso il basso non con il palmo verticale. **La mano deve arrivare veloce a Zanshin e bloccarsi con energia** (ferma "come una roccia" dice il Maestro Sato) assieme alla mano SX. Il tutto deve essere sostenuto da un forte TNWK.

**La paura di non colpire tende a far indebolire la DX allo sgancio.** Invece, una volta che si è provata la meravigliosa sensazione di uno sgancio potente, immediato, veloce, completo delle torsioni di SX e DX corrette e nelle direzioni giuste ci si accorge che i timori di perdere gli allineamenti col Mato non esistono più. **Una volta preso coscienza di questo movimento, cessa il timore del non colpire.**

Si acquisisce la sensazione che se "esplodiamo" in quella posizione, in quell'istante preciso dove abbiamo raggiunto il momento "giusto", **questo allineamento rimarrà perfetto** e potremo scatenare tutte le energie senza che usciamo da questo "binario invisibile" e la freccia colpirà da sola il bersaglio mentre noi procederemo unicamente a scaricare la nostra forza fino all'ultima scintilla raggiungendo Zanshin. **Non dovremo preoccuparci di dove andrà la freccia**, lei fa la sua strada, noi il nostro lavoro di esplodere nelle direzioni corrette.



Come eseguire TNWK corretto?

Cosa dobbiamo immaginare di dover fare?

Proviamo ad immaginarci di avere davanti a noi due sbarre di acciaio: una è rappresentata dall'arco ed è impugnata dalla mano sx e l'altra è impugnata dalla destra, nella posizione della corda.

La distanza tra queste sbarre e noi è la stessa relazione che abbiamo in Tsumeai con l'arco. La distanza tra le due sbarre è quella tra la corda dell'arco, in Tsumeai, e l'impugnatura.

L'azione che dobbiamo fare, quando siamo pronti ad Hanare, cioè abbiamo esaurito tutti i controlli finali, siamo ben entrati nell'arco e ci resta solo quell'ultimo 1 per cento di energia da scaricare nello sgancio, è quella di scardinare con potenza la sbarra destra proiettandola come fosse allineata su un binario (sopra e sotto) verso la direzione opposta della freccia. E' come se volessimo scaraventarla il più lontano possibile.

Per sfruttare al massimo le energie che abbiamo ancora nelle nostre braccia, dobbiamo effettuare questa azione con estrema velocità e decisione.

Le operazioni da fare sono le seguenti, da unificare in un unico gesto che inglobi, in un solo comando centrale (tirare con il petto) il tutto:

a) **appoggiarsi al punto Tsunami e torcere sul posto con la SX** (angolo sx dell'arco come centro e spinta in rotazione sul bordo destro dell'arco; questa azione deve essere simultanea a quelle che fa la DX)

b) **la DX inizia a torcere antiorario e contemporaneamente tira la sbarra** per scaraventarla verso destra lungo la freccia **usando come "puntello" la mano SX (Tsunami)**

c) **con il petto entrare tra le due sbarre** coordinando i movimenti di SX e DX. Nell'azione di entrata, **agire contemporaneamente nella divaricazione della DX e nella torsione della SX** che è in oppoggio sull'arco.

**Può trarre in inganno pensare che la Sx deve scendere durante il lavoro di Tsunami**, ma in realtà la nostra azione deve rimanere **concentrata nella torsione di spinta sullo spigolo destro dell'arco senza spostare l'asse dell'arco**.

**Lo spostamento in basso della mano SX avverrà automaticamente** in conseguenza delle forze applicate risultanti. Se noi pensiamo, per esempio a far scendere la mano SX, corriamo il rischio di spostare l'asse dell'arco verso sinistra, mentre noi **dobbiamo “entrare nell'arco” all'atto finale di Hanare** per scardinare le “sbarre”.

Puntando la SX sull'arco con decisione, entrando con velocità nell'arco e contemporaneamente sfruttando questi appoggi, riusciremo a utilizzare la nostra forza al meglio e spalancare la DX lanciandola in linea dietro con estrema decisione ed efficacia. Il petto allora avanza e noi a Zanshin vedremo che, rispetto a prima, la mano SX è scesa e si trova a sinistra ed in basso.

Principalmente è il petto che è avanzato maggiormente per ottenere un appoggio alle braccia allineandosi tra queste, piuttosto che l'avambraccio sinistro che si è spostato indietro e noi fermi con il petto (e allora la destra muore sospesa per aria).

L'avambraccio SX si deve muovere solo per far lavorare Tsunami sull'arco. Adegua il movimento del polso per mantenere la freccia sempre sul bersaglio durante la torsione finale, quindi, il polso si sposta solo per seguire Tsunami, non il gomito o l'articolazione dell'avambraccio che invece stanno fermi.

Se il petto non esegue questa azione, entrando nell'arco, e scaricando la potenza tra le due sbarre, non avremo la possibilità di scaricare le energie mancando un punto di appoggio e ne risulterà uno sgancio di braccia, sterile ed insignificante.

Quando avremo preso conoscenza di queste sensazioni avremo più coraggio di esprimere le nostre energie nello sgancio. Potremo cercare un incremento di potenza senza uscire dalla "linea di tiro" della freccia, senza timore di variare qualcosa e non prendere più il bersaglio.

Ci vuole solo una ricerca di questo "entrare nell'arco" con il petto, tra i due punti SX e DX con la massima velocità al momento giusto di Yagoro.

Proviamoci. I risultati sono meravigliosi.