
MANUALE PER SOSTENERE GLI ESAMI

(STUDY GUIDE FOR KENDO PROMOTIONAL EXAMINATION)

Traduzione a cura di Livio Lancini

Si ringrazia la AUSKF nella persona di Curtis Marsten per la cortese licenza alla pubblicazione

- [Collaboratori e fonti](#)
- [REI-GI \(Etichetta\)](#)
- [ASPETTO](#)
- [JI-GEIKO](#)
- [KATA](#)
- [ESAME SCRITTO](#)

Collaboratori e Fonti

- D. Ebihara
- I. Murakami
- R. Omoto
- J. Marsten
- *Points to be aware of in a Kendo Examination* - M. Tanigami & M. Asaoka
- *Kendo Examination* - S. Nakamura, T. Haga, N. Sato
- *The Path to Higher Degrees* - T. Haga, K. Iho, N. Sato
- *Instructional Manual for Youth & Children* - AJKF
- *Japanese-English Kendo Dictionary* -AJKF

Note: questo manuale di studio riflette concetti generali sui quali sono concordi molti kendoka, in ogni modo, ci saranno sempre persone con i propri punti di vista ed idee personali.

Per apprendere pienamente la filosofia ed i concetti del Kendo è necessario che si continui la propria istruzione, studiando tutti gli aspetti del kendo, senza limitare la propria ricerca alla consultazione di questo "manuale".

REI-GI (ETICHETTA)

Si afferma che il Kendo inizia e finisce con *rei-gi*, quindi è naturale iniziare l'argomento di questo manuale proprio con *rei-gi*.

L'aspetto fisico di *rei-gi* è rappresentato dal *rei* quando si entra nel dojo o nello *shiai-jo*, è quindi importante iniziare ogni attività mostrando rispetto per il luogo di pratica ed i suoi componenti.

Alla fine questo processo si ripete quando si esce dal dojo ringraziando tutti per la pratica.

La naturale conseguenza di questo è che le stesse maniere sono riportate in tutti gli aspetti della vita dei Kenshi.

Il *rei-gi* del Kendo è il corretto comportamento in tutti i rapporti con le altre persone, quando lavorate e nelle vostre attività quotidiane.

Nel Kendo, la mancanza di questo comportamento rappresenta un fallimento morale della personalità e dell'educazione del Kenshi.

A livello pratico, il Kendo è un'arte con lo scopo di sconfiggere un avversario in un combattimento di mente contro mente ed energia contro energia.

Senza queste regole d'etichetta che vanno rispettate dall'inizio alla fine, il Kendo può degenerare nel colpire violentemente il proprio avversario con l'unico obiettivo di vincerlo con ogni mezzo disponibile.

Kendo con *rei-gi* rimane un'arte nella quale l'avversario rispecchia voi stessi da superare.

Con quest'attitudine si è riconoscenti al vostro compagno per avervi colpito, perché mostra i vostri punti deboli e vi consente di progredire.

Così questa pratica è uno scambio di tecniche ed il Kenshi deve essere sempre educato con la persona che gli offre questo tipo di regalo.

ASPETTO

Ancora prima dell'*hajime* dell'esame, gli esaminatori hanno già iniziato a valutare il candidato.

Ad ogni livello progressivo, il Kenshi deve avere una dignità e presenza che esprima il rango per il quale stanno affrontando l'esame.

Ai livelli più bassi questo vuole dire vestirsi ed indossare l'equipaggiamento in maniera appropriata.

Tutti noi qualche volta abbiamo visto Kenshi che non si vestivano o indossavano l'armatura in maniera consona.

Di seguito ci sono alcune raccomandazioni:

Il *keiko-gi* non dovrebbe essere indossato nello stile di una geisha con la nuca ed il collo esposto o sporgente sulla schiena.

Inoltre gli *obi* dell'*hakama* sono allacciati in modo che la persona possa raggiungere internamente i bordi finali del *keiko-gi* per tirarli frontalmente, in modo da eliminare tutte le protuberanze e pieghe dalla schiena.

L'*hakama* dovrebbe essere della lunghezza giusta, con l'orlo più basso davanti e leggermente più alto dietro ed incrociati all'altezza del malleolo.

Il *koshi-ita* non dovrebbe pendere mollemente, ma aderire strettamente ed in maniera piatta alla regione lombare del dorso. Gli *obi* dovrebbero essere allacciati con un nodo quadrato e gli estremi infilati all'interno degli *obi* lungo la vita e le anche.

Le pieghe dell'*hakama* dovrebbero essere diritte poiché rappresentano il codice etico dei samurai.

Jin (benevolenza), *Gi* (giustizia), *Rei* (cortesia), *Chi* (conoscenza) e *Shin* (fede).

Il *tenugui* dovrebbe essere annodato sulla testa in modo che non ci siano parti sventolanti dal dorso del men, come la coda di una gallina.

Inoltre il *tenugui* non dovrebbe essere basso sulla fronte in modo che sia visibile attraverso il *men-gane*. Non ci dovrebbe essere un *tenugui* extra infilato all'interno del men all'altezza del mento, esistono speciali supporti fatti apposta per essere applicati all'interno del men per adattarlo quando è troppo largo.

Spesso i bambini hanno *men* troppo larghi per la loro misura della testa e dovrebbero usare questi supporti.

Questo speciale supporto non solo provvede ad un'ulteriore protezione della testa dei bambini, ma evita anche la spiacevole situazione di *tenugui* applicati al mento che spesso cadono durante il *keiko*.

Il *men* dovrebbe avere gli *himo* allacciati con un nodo a farfalla appropriato (*cho-musubi*) ed essere in linea retta ben tesi come funi, piuttosto che, a primo colpo d'occhio, si abbia l'impressione che una rete da pesca sia stata gettata sulla testa di una persona.

La lunghezza degli estremi e dei cappi dal nodo dovrebbe essere tutta uguale e non eccedere i 40 centimetri.

I *doh himo* superiori dovrebbero essere allacciati con gli estremi infilati all'interno e non pendenti davanti al *mune*.

I *doh himo* inferiori dovrebbero essere orizzontali ed allacciati con un nodo a farfalla (*cho-musubi*).

I *tare obi* dovrebbero essere piatti, passare sopra il *koshi-ita* sul dorso e non sporgere fuori dell'*odare* frontale.

I *kote* non dovrebbero avere *himo* sfilacciati.

Infine il Kenshi deve stare in piedi alto, diritto e camminare con dignità.

Queste sono le cose fondamentali ancora prima che inizi il match.

JI-GEIKO

Durante la fase dell'esame del *ji-geiko* questi sono i punti che sono osservati dagli esaminatori.

Il *rei* d'inizio all'opponente è fatto in maniera appropriata, durante il *rei* lo *shinai* è nella posizione di *sage-to* e *tai-to* con il pollice sulla *tsuba* quando i Kenshi entrano nell'area d'esame.

Entrando nell'area d'esame il movimento dei piedi dovrebbe essere calmo e scivolato con le dita dei piedi in basso.

L'estrazione della spada dovrebbe essere fatta nel modo di *kesa-giri* all'inizio del terzo passo d'entrambi i Kenshi.

La posizione di *sonkyo* dovrebbe essere assunta con la schiena eretta senza che i gomiti tocchino le cosce.

Il *ken-sen* dovrebbe essere puntato al *nodo* dell'avversario. Lo *shinai* dovrà avere il *naka-yui* nella posizione appropriata, 1/3 dal *ken-sen* e la *tsuka* dovrebbe essere impugnata con la mano sinistra all'estremità finale e la mano destra vicino alla *tsuba*.

A livello d'esame, il modo di fare *keiko* non dovrebbe essere come se si stesse combattendo per fare punti da *shiai* bensì esprimere un Kendo corretto ed essenziale.

Durante l'incontro bisogna mantenere un movimento dei piedi, postura e modo di colpire corretti, piuttosto che evitare di essere colpiti con parate eccessive, schivate fatte piegando il busto o muovendo avanti e indietro la testa. Non è corretto attaccarsi a *tsuba-zeri-ai*, ma piuttosto quello che si aspettano gli esaminatori è che sia mantenuto il corretto *ma-ai* d'*issoku-itto*.

Ad ogni livello successivo, l'abilità di sapere quando attaccare e riconoscerne l'opportunità (occasione) determinerà il successo dell'esame.

Colpire indiscriminatamente, solo quando si vuole, a discapito di un'apertura esistente, origina solamente delle azioni misere.

Questo non vuol affermare che non si debba essere offensivi, si afferma che il Kendo sia 50% attacco e 50% difesa, ma l'attacco è la metà più importante.

Ai colpi difensivi è attribuita minor importanza, mentre le azioni d'attacco, anche se con esito negativo ma portate con buono spirito e che si concludono in *ai-uchi* (colpo simultaneo di entrambi i contendenti) vi aiuteranno a passare.

Le opportunità possono essere create in numerosi modi, e alla fine di questa rubrica saranno presentati questi metodi.

Nel *ji-geiko* altri elementi importanti sono *buonki-ai* e *ki-ken-tai-ichi*, *seme*, *sutemi* e *zanshin* che saranno tutti affrontati nei paragrafi seguenti.

Dal 6°-kyu fino al 2°-kyu possono essere ottenuti a livello di dojo, secondo le regole delle federazioni regionali.

Altre federazioni eseguono dei test formali per questi gradi ed altre hanno delle restrizioni d'età per i bambini.

1°-kyu ed oltre sono fatti tramite il formale processo d'esame.

Può essere normale che ci siano sia adulti sia bambini da esaminare per lo stesso livello di kyu, ci possono essere non poche differenze di capacità di base fra adulti e bambini.

Spesso i bambini hanno fatto kendo da più tempo ed hanno basi migliori degli adulti.

In ogni modo quando la maturità mentale degli adulti è stabile questo non dovrebbe rappresentare un problema.

Un esaminatore esperto capirà questa situazione particolare e giudicherà di conseguenza.

1°kyu requisiti: entrare ed uscire dall'area dell'esame in maniera appropriata, attaccare con *ki-ken-tai-ichi*, buona energia e uno o due *yuko-datotsu*.

Shodan: come sopra con incluse *nidan waza*.

Nidan: dimostrare l'utilizzo di *shikake waza*, *harai waza*, *dehana waza*, *hiki waza*, e *oji (oh-ji) waza*. Ovviamente potrebbe non esserci l'occasione di utilizzare la maggior parte di queste tecniche, ma ad ogni modo il candidato dovrebbe dimostrare delle basi migliori del livello di *Shodan* ed essere in grado di utilizzare tecniche più avanzate, come ad esempio quelle sopra menzionate

Il Kenshi da questo livello non dovrebbe essere ossessionato dall'utilizzare i *waza* ma dovrebbe imparare l'opportunità d'attacco. I tagli dovrebbero avere dei buoni movimenti verticali utilizzando entrambe le mani e *te-no-uchi*.

Sandan: utilizzare *seme* ed il *ken-sen* per iniziare l'attacco ed avere dei *waza* taglienti. In particolare l'utilizzo d'*oji-waza* dovrebbe essere incorporato nel kendo del candidato.

Yondan: dovrebbe mostrare un kendo ed un *kamae* molto solido, mostrare padronanza di varietà di tecniche, *yuko-datotsu*, eccellente movimento dei piedi e postura. Dovrebbe mostrare un *kamae* offattivo pieno d'energia spirituale piuttosto che un semplice *kamae* d'attesa reattiva all'avversario.

Godan: dall'esame di Godan il candidato deve realmente esibire l'utilizzo di *seme* e del *ken-sen* per creare il momento d'attacco.

La bocciatura è spesso causata dalla tendenza del candidato di fare *keiko* con lo stile di *shiai* e cercare di vincere punti.

Si deve dimostrare il controllo del centro, dello spirito dell'opponente e padronanza del movimento dei piedi e dello *shinai*.

Il Kendo deve essere logico senza colpi o azioni inutili. I colpi devono essere seguiti da un reale *zanshin* (stato mentale di allerta).

Rokudan: lo stesso di Godan, ma in più bisogna dimostrare *ri-ai*.

Forte controllo del centro, utilizzo efficace dei *waza* e del movimento dei piedi, controllo mentale dell'avversario e della situazione.

Nanadan: devono essere presenti tutti gli aspetti dei ranghi precedenti e un'essenza di dignità che si esprime in Kendo di qualità.

Questa dignità è mostrata sia all'interno sia all'esterno dell'area d'esame, sia nella vita delle persone

Il Kendo dei *Kodansha* non è solamente vincere un forte *shiai*, un forte *keiko* o dominare avversario negli *shinsa*.

Dovete esprimere il vostro Kendo con un corretto *kamae*, forte *ken-sen*, ragionevole *ma-ai*, movimento dei piedi e del corpo armonioso e fluente e vigore ed armonia nei colpi.

Tutto questo dovrebbe essere eseguito in un unico ritmo con *te-no-uchi* tagliente.

KATA

La bocciatura nel *kata* della maggior parte dei candidati, soprattutto ai livelli inferiori dove la sequenza dovrebbe essere semplicemente imparata a memoria., è la mancanza di pratica.

È molto evidente quali siano i candidati che hanno trascurato i *kata* per lunghi periodi e si sono affrettati a prepararli solo qualche tempo prima del loro esame.

Logicamente ci si aspetta che se i *kata* sono il 50% dell'esame, il candidato si sforzi maggiormente nella pratica e nell'apprendimento dei *kata*.

Uchidachi deve dimostrare una forte conduzione di *shitachi*, mentre *shitachi* deve essere in grado di leggere le intenzioni *uchidachi*. Un *kodansha* nell'eseguire i *kata* deve esprimere uno spirito forte e vero, mente logica e *zanshin* equilibrato.

L'esecuzione deve mostrare colpi con energia e spirito, *ri-ai*, *ma-ai*, e comprensione del ritmo di ciascuna delle 10 forme.

Dal 1°-Kyu dove sono richieste semplicemente i meccanismi di base fino al *Sandan* dove sono richiesti tutti i movimenti ed i fondamentali di base precedentemente affrontati, il *kata* del candidato dovrebbe migliorare ad ogni livello di dan.

A livello di *Yondan* il *kata* deve dimostrare una migliore comprensione dello *hei-ho* del Kendo, del ritmo, *seme* e *zanshin*.

Tutte queste cose devono migliorare costantemente ad ogni livello successivo.

Punti che sono osservati dagli esaminatori durante l'esame:

- Maniere prima e dopo il *tachi-ai*.
- Il candidato capisce tutti e cinque i *kamae* dal 1° fino al 7° e *han-mi* ed *iri-mi* nel *kodachi kata*.
- Il candidato dimostra una comprensione di *me-tsuke* e controllo della respirazione di fronte al partner.
- Il candidato dimostra un'attitudine di realtà e dignità per il rango richiesto.
- Il candidato dimostra la relazione fra *uchidachi* e *shitachi* nel movimento e nel ritmo.
- Il cadenza dei tagli è corretta, *shitachi* riceve correttamente?
- Il *ma-ai* è corretto?
- Il taglio è effettuato con il *mono-uchi*?
- I movimenti di base dei tagli sono corretti? Non troppo grandi o troppo piccoli.
- Il movimento dei piedi è sciolto o semplicemente camminato? I talloni toccano il pavimento, piedi piatti?
- *Shitachi* dimostra *ki-gurai* ed *uchidachi* risponde allo *zanshin* di *shitachi*?

ESAME SCRITTO

L'esame scritto chiede al candidato di discutere ed elencare concetti, principi ed anche opinioni sui vari aspetti del Kendo.

In questo paragrafo affronteremo alcuni argomenti che possono venire effettivamente discussi.

E' responsabilità del candidato di leggere ed assorbire questo materiale in modo che possa rispondere alle domande d'esame.

Kirikaeshi è lo strumento d'apprendimento fondamentale utilizzato nel Kendo. Comprende cinque elementi che sono così descritti dalla polizia metropolitana: 1. *Sho-men*, 2. *Tai-atari*, 3. Quattro *yoko-men* in avanti seguiti da cinque indietro, *sho-men*, 4. Quattro *yoko-men* in avanti seguiti da cinque indietro, 5. *Sho-men* seguito da *zanshin*. Concettualmente *kirikaeshi* un forte *ki-ai* e controllo della respirazione, movimenti ampi, angolo corretto di taglio (*ha-suji*), impugnatura corretta (*te-no-uchi*), movimento corretto dei piedi (*ashi-sabaki*) tutto con *ki-ken-tai-ichi*. Scalda i muscoli, favorisce azioni armoniose di tutto il corpo ed un *ma-ai* corretto, seguito da *zanshin*. Si afferma che *Kirikaeshi* fornisce 10 virtù all'attaccante ed otto virtù al ricevente. Rende i *waza* rapidi ed affilati, rafforza i tagli, costruisce capacità di resistenza, rilassa il corpo ed i colpi, sviluppa la motilità del corpo, sviluppa destrezza ed impugnatura, migliora la visione del partner, migliora il *ma-ai*, insegna tranquillità mentale, migliora l'osservazione dell'opponente, impugnatura solida e flessibile.

Ma-ai è lo spazio fra i due oppositori quando si pratica Kendo oppure kata.

Sono descritte tre distanze.

- *Issoku-itto-no-ma-ai* (distanza di un passo-una spada) Questo *ma-ai* consente di colpire l'avversario facendo un passo in avanti ed evitare i suoi attacchi facendo un passo indietro, oppure di lato. E' anche chiamata *uchi-ma* ovvero distanza d'attacco. A questa distanza entrambe le parti possono attaccare.
- *Toii-ma-ai* (*to-ma*) o distanza lontana è quando gli avversari sono separati da uno spazio che richiede più di un passo per colpire. Nel momento in cui l'avversario si muove in avanti si crea l'occasione per attaccare.
- *Chikai-ma-ai* (*chika-ma*) o distanza ravvicinata è quello spazio a meno di un passo di distanza. Ci sono molte strategie che possono essere utilizzate da questa distanza.

Me-tsuke o *enzan-no-metsuke* è il fissare degli occhi od osservare l'avversario. *Enzan-no-metsuke* si riferisce a "osservare come se si stesse guardando una montagna lontana". Il senso è di guardare qualsiasi cosa senza mettere a fuoco niente in particolare. Di principio si fissano gli occhi del vostro avversario e si leggono le sue intenzioni attraverso queste finestre della mente.

Quando gli occhi dell'avversario si fissano su un punto come la spada od un altro obiettivo, la sua mente diventa "fissa o bloccata" e di conseguenza voi potete attaccare.

Ki-ken-tai-itchi o "spirito, spada & corpo sono una cosa sola", sono gli elementi essenziali di *yuko-datotsu* (colpo corretto). Questo significa che tutti e questi tre elementi appaiono come un'unica cosa nell'azione e realizzano il colpo perfetto.

La capacità di realizzarlo è l'obiettivo ideale al quale deve mirare tutta la pratica.

Zanshin, cosa è *zanshin*? La risposta tipica è "lo spirito che rimane". Questo è sicuramente corretto, ma esistono significati e sensazioni più profonde che sono implicati nella semplice definizione di *zanshin*.

E' molto semplice. In ogni modo semplice non significa necessariamente facile.

E' un concetto esclusivo delle arti marziali e per avere ulteriori delucidazioni dobbiamo guardare al suo kanji.

I kanji "*zan*" e "*shin*" possono essere letti in due modi. *Kokoro-Wo-Nokosu* che significa "Coscientemente compio l'azione di fare rimanere il mio spirito" e *Kokoro-Ga-Nokoru* che significa "Il mio spirito rimane inconsciamente, spontaneamente."

La prima definizione è confacente ai Kenshi principianti e la successiva ai Kenshi esperti. In effetti, significa che se ci si deve pensare, è troppo tardi.. L'azione è sempre seguita dal pensiero. Se si pensa allo zanshin prima del taglio, il taglio non sarà buono.

Se pensate a *zanshin* dopo il taglio, nell'istante in cui pensate di mantenere la concentrazione è possibile subire un attacco inaspettato.

L'applicazione dei principi di *zanshin* è esemplificata in maniera chiara nel *Nihon Kendo Kata*.

In tutti e dieci *kata* lo *zanshin* inizia immediatamente dopo i tagli e continua fino a quando *uchidachi* e *shitachi* ritornano in *chudan-no-kamae*. Questo è specificamente dichiarato per *ippon-me* e *nihon-me* sul libro di Kendo di Takano. "Immediatamente dopo il taglio, se ci fossero dei movimenti, *il mio zanshin afferma* che sono pronto a colpire in ogni momento fino a che entrambi torniamo in *chudan*."

Di conseguenza, *zanshin* non significa semplicemente assumere la posizione di *jodan-no-kamae* dopo il taglio, come per esempio in *ippon-me*, ma lo spirito di *zanshin* che deve essere presente immediatamente dopo questo taglio.

Allora come si può identificare *zanshin* nel Kendo con lo *shinai*? Nel Kendo con lo *shinai* c'è qualcuno che enfatizza o mostra lo spirito di *zanshin* come si fa nel *Nihon Kendo Kata*? Ovviamente la risposta sarà no. E' la prontezza di spirito che è importante, non la posizione finale.

Kokoro-Ga-Nokoru, spontaneità. *Zanshin* significa che il Kenshi è sempre pronto, anche quando è esausto, anche quando il match è finito, lo spirito rimane.

Seme la definizione che è data nel dizionario "un attacco, l'offensiva, assalto, o assedio". Nel Kendo, può essere anche definito come pressione, che vuol dire, fare pressione sull'avversario prima dell'attacco.

Ci sono due tipi di *seme*: visibile ed invisibile, fisico oppure mentale, esterno oppure interno.

Sebbene qualche volta sia difficile da vedere poiché anche le azioni chiare avvengono in frazioni di secondo, la pressione visibile è la più facile da capire.

Seme visibile avviene quando una persona fa pressione sull'avversario con movimenti effettivi dello *shinai*, dei piedi o dell'intero corpo.

Esistono tecniche varie. Per esempio dalla posizione di *chudan*, fate pressione sull'avversario muovendo lo *shinai* con il pensiero di colpire *kote*. Al contrario colpiamo *men* poiché ora il *men* era aperto giacché la mente dell'avversario era andata sul proprio *kote*. *Seme* avviene quando effettivamente la *shinai* ha contatto con quella dell'avversario con l'utilizzo di *harai*, *uchiotoshi*, *makiotoshi* o in ogni modo questo genere di *waza* che spostano dal centro la *shinai* dell'avversario e creano un'apertura. Quindi se posso vedere questa intenzione con i miei occhi e sento lo *shinai* che fa pressione sul mio *kote* o *men*; il *seme* è visibile. Lo stesso se la *shinai* non si muove, tuttavia posso sentire la pressione, allora questo è *seme* invisibile. La punta della spada, *ken-sen*, diventa viva ed esprime il *seme* senza alcun movimento della *shinai* o del corpo.

Il *seme* invisibile è il più forte, *seme* con l'intero corpo ed anima. Il *seme* invisibile, *kurai-zume*, è lo scopo ultimo del Kenshi. Osservando (*me-tsuke*) l'*hara* dell'avversario, le sue intenzioni saranno percepite prima di qualsiasi altro movimento ed in più l'avversario sarà forzato a muoversi per primo.

Come nel *kata*, *shitachi* applica sempre la pressione e non è mai sulla difensiva. Lo spirito è sempre pronto ed un milli-secondo avanti l'avversario, l'avversario si muove ed è sconfitto.

Siccome *seme* è, di fatto, la pressione che crea relazione, in particolare il forte *seme* invisibile, esiste un legame sia con *sen* sia con *zanshin*. Non è realmente separato da *sen*, ma lo precede come *sen* precede *zanshin*.

Concentrato nel *waza* è riflesso nel *sen*.

Dopo l'attacco è concentrato nello *zanshin*.

Mitsu-no-sen o i tre modi di attaccare. Secondo Miyamoto Musashi ci sono tre tipi di *sen*:

- *Ken-no-Sen*, attaccare un momento prima dell'avversario.
- *Tai-no-Sen*, l'avversario attacca per primo ma voi lo colpite per primi e vincete.
- *Tai-Tai-no-Sen*, entrambi attaccate allo stesso tempo ma il vostro taglio avviene prima e vincete.

Takano Sasaburo spiega così *Mitsu-no-sen*:

- *Sensen-no-sen* op. *kakari-no-sen*: usare *seme* e poi colpire l'avversario prima che si muova nel momento in cui la sua mente ha progettato di attaccare.
- *Go-no-Sen* op. *Sengo-no-sen* op. *Tai-no-sen*: quando l'avversario ha già iniziato la sua tecnica ma la sua azione ancora non è stata completata, ci si muove opportunamente per evitare il suo taglio e si colpisce a nostra volta
- *Sen* op. *Senzen-no-Sen*: quando l'avversario è a metà attacco, deviatelo e contrattaccatelo.

Se studiate la strategia del *kata* otterrete una maggior comprensione di *Mitsu-no-sen*.

Collegato a *Mitsu-no-sen* è **San-satsu-no-ho** op. **San-sappo**, i tre metodi per uccidere.

- Uccidere la spada o *ken-o-korosu*
Uccidere la spada significa attaccare la spada con i numerosi *waza* tipo *uchi-otoshi* oppure *harai*, in altre parole spazzarla via, colpirla di lato, spingerla in basso, attorcigliarla, qualsiasi cosa per spostarla dal centro.

- Uccidere la tecnica o *waza-o-korosu*
Uccidere il *waza* utilizzando *sen-no-ki* per attaccare l'avversario prima che possa attaccarvi, se sarà occupato a replicare ai vostri attacchi sarà difficile per lui contrattaccarvi. Significa anche entrare e rovinare il suo attacco ancora prima che avvenga, guardandolo dentro e vedendo le sue intenzioni. E' anche intercettare i suoi *waza* ed utilizzare i contro *waza* come *men*, *suriage-men*.
- Uccidere lo spirito o *ki-o-korosu*
Uccidere il suo *ki* o equilibrio mentale tramite forte *seme* in modo che diventi instabile. Usare il vostro forte *ki* per uccidere il suo *ki*, *seme* invisibile, mentalmente tagliare la mente del vostro avversario con la vostra.

Tutti questi metodi conducono alle **quattro malattie**; paura, dubbio, sorpresa e confusione.

- **Paura** indebolendo la mente dell'avversario con il vostro forte *ki*.
- **Dubbio** l'avversario diventa cauto ed esitante. Se uccidete il suo *waza* inizierà a dubitare della propria capacità di successo.
- Indebolire la sua mente facendo l'**inaspettato**.
- **Confonderlo** cambiando il ritmo ed il timing dell'incontro, questo gli farà perdere il suo spazio di sicurezza, la sua mente naturale (*hei-jo-shin*). *Hei-jo-shin* è il normale stato di calma della mente che consente di prendere decisioni accurate.

Per realizzare queste cose bisogna avere un eccellente movimento dei piedi. **Ashi-sabaki** o movimento dei piedi è suddiviso in quattro categorie:

- *Ayumi-ashi*, che in sostanza è il normale modo di camminare utilizzato per percorrere velocemente molto terreno.
- *Okuri-ashi* o il movimento dei piedi base del Kendo, spingendo con il piede sinistro posto posteriormente e simultaneamente facendo scivolare il piede destro anteriore seguito dalla chiusura del piede sinistro per ripristinare la distanza originale fra i piedi.
- *Hiraki-ashi* o movimento diagonale che consente di muoversi in tutte le direzioni mantenendo il lavoro base dei piedi.
- *Tsugi-ashi* o *de-ashi* è portare il piede sinistro parallelo al destro e poi fare un passo avanti per attaccare.

Tutto il lavoro dei piedi è eseguito con *suri-ashi*, movimento scivolato.

Waza sono suddivisi nelle categorie di *oji (oh-ji) waza* o *shikake waza*. Le tecniche come *suriage*, *harai*, *nuki* ecc. sono tutte racchiuse in una di queste due categorie.

- *Shikake waza* sono chiaramente delineate dal fatto che ci sia contatto della lama o non ci sia contatto della lama. In *shikake waza* voi prendete l'iniziativa tramite il vostro *seme* e create un'apertura per attaccare.
- In *oji waza* l'avversario inizia l'attacco e voi vi contrapponete come esemplificato nel paragrafo riguardo *Mitsu-no-sen*.

Quando attaccate deve essere con lo stato mentale di **sutemi** ossia non avere riguardo per la propria vita. Buttare via la propria vita in modo che non si abbia paura di perderla e ci sia un totale investimento nell'attacco.

Questa disamina copre la maggior parte ma non tutti i temi dai quali solitamente traggono origine i test scritti degli esami.