

## SEME? TAME?

Negli ultimi anni, attraverso il contatto frequente con maestri giapponesi, abbiamo avuto modo di conoscere termini che specificano aspetti, attitudini, sensazioni, durante l'esecuzione di un attacco (con "attacco" intendo anche la fase precedente e successiva all'esecuzione del colpo) molto più precisi per cui più complessi da comprendere.

Purtroppo la comprensione "vera" del significato di questi termini tende a smarrirsi nella traduzione letterale della parola giapponese, nella pigrizia, nella comodità di soffermarsi solo sul significato superficiale, nella presunzione di aver compreso tutto solo perché nel termine è racchiuso "anche" ciò che piace o ciò che si suppone di conoscere già.

Queste attitudini ci impediscono di comprendere il totale significato del termine negandoci così la possibilità di crescere nell'esperienza del termine stesso scaraventandoci nella più totale confusione, confusione che spesso fa attribuire contenuti complessi a parole semplici, chiare.

Detto questo vorrei soffermarmi su due termini in particolare: **SEME** e **TAME**.

**SEME:** letteralmente *"Lo stato in cui viene mantenuta una costante posizione di vantaggio sull'avversario. Ad esempio **Ki-ryoko-ni-yoru-seme** (attaccare con lo spirito), **Ken-sen-ni-yoru-seme** (attaccare col la spada) e **Datotsu-ni-yoru-seme** (attaccare colpendo)".*

Spesso ci limitiamo ad identificare **Seme** con la sola manifestazione fisica, quale un piccolo passo in avanti con la punta al centro del corpo dell'avversario. Questo è solo l'aspetto superficiale, utile come base per cominciare un approccio al concetto di **Seme**, crescendo nell'esperienza della nostra pratica abbiamo il dovere di spostare l'attenzione a dove, a come, a quando nasce **Seme**.

Possiamo dire che **Seme** inizia dentro di noi, è la nostra determinazione, è la nostra volontà di esprimerci attraverso l'attacco che andremo a fare, è tendere a prendere l'iniziativa (**Sen**) creando una rottura (**Suki**) nella posizione mentale e/o fisica dell'avversario.

Mentre l'espressione fisica può variare secondo le situazioni e/o le caratteristiche tecnico/fisiche dell'avversario, manifestandosi nell'avanzare, nello spostarsi lateralmente, a volte nell'indietreggiare, nell'alzare o abbassare la punta, nel fare harai, ecc..., l'attitudine spirituale non muta!

Per arrivare a questo è fondamentale entrare in sintonia con il proprio compagno, e se l'attitudine di entrambi non tende alla ricerca nella pratica di questo feeling, **Seme** sarà sempre incompleto, limitato alla sola parte tecnico/fisica e destinato ad essere casuale (può andarci bene o male e non ne sapremo la ragione), poiché non si fonde con un forte spirito. **Seme** deve essere ricercato ed espresso nel suo insieme.

K. Hasegawa Sensei ha usato un'espressione che penso possa dare un'immagine molto chiara del significato complessivo del termine: *"Seme è come l'acqua, un fluido che si insinua in un tessuto e lo permea fino a modificarne la consistenza"*.

**Seme** deve essere presente dall'inizio del keiko fino al termine dell'attacco ed essere immediatamente ripreso per una nuova azione.

Un costante esercizio, per tendere ad una corretta attitudine nella ricerca di **Seme**, è quello di trovare all'interno di un unico ciclo respiratorio (inspirazione/espirazione), un'unica e sola opportunità di attacco.

**TAME:** letteralmente *"Durante la creazione di un waza, la condizione di mantenere l'equilibrio sia mentale che fisico, tenendo uno stato spiritualmente pieno"*.

**Tame** è il legame tra **Seme** e l'esecuzione finale dell'attacco. Quando facciamo **Seme** per creare un **Suki** nella guardia mentale e/o fisica dell'avversario non sappiamo a priori quale sarà l'occasione che ci si presenterà. Anche se il nostro **Seme** è funzionale alla creazione di una determinata opportunità, non è detto che l'avversario reagirà nel modo voluto, è possibile che subisca il nostro **Seme** esponendoci un'opportunità diversa da quella desiderata. Se non riusciamo in questa fase a mantenere equilibrio mentale e fisico e uno spirito pieno non riusciremo ad adattarci alla situazione creata e rischieremo di essere noi stessi sorpresi e di regalare all'avversario l'opportunità di colpirci.

**Tame** è un momento di attesa attiva, di osservazione e di valutazione per poter scatenare l'attacco idoneo con **Sutemi**. In questa fase la punta della shinai è ancora indirizzata contro l'avversario, solo quando sarà chiara l'azione da eseguire muoveremo la shinai per colpire, in un unico movimento.

Con l'esperienza questa fase deve diventare via via più breve, ovvero la comprensione dell'opportunità da sfruttare deve diventare immediata.

Anche qui, come per **Seme**, essere in sintonia con il compagno è fondamentale.

Se poniamo attenzione alla nostra respirazione ci accorgiamo che in questa fase avviene, in modo del tutto naturale, una sospensione (non un arresto) dell'espiazione che ci permette di comprimere l'addome (**Hara**) e ci predispone per un valido **Sutemi** nell'esecuzione finale dell'attacco.

Queste poche righe credo possano essere un aiuto per poter cercare di comprendere, almeno razionalmente, **Seme** e **Tame**. Sono quanto la mia esperienza "di adesso" mi porta a pensare, non possono assolutamente sostituire la conoscenza diretta che ognuno di noi esperisce nella pratica.

Il Kendo non può assolutamente prescindere dall'esperienza diretta, dalla disponibilità che abbiamo di ascoltare ciò che il nostro corpo, la nostra mente, la nostra esperienza ci comunicano.

Lorenzo Zago