

## RENSHU JO NO KOKOROE



Nel Budo quando si parla di allenamento si tende a parlare di **Keiko** (o **Geiko**). Il termine **Keiko** (稽古 - KEI "riflettere, confrontare, pensare" e KO "passato, tradizione) ha una connotazione assai ampia, comprendendo le tipologie di allenamento che vanno da quello puramente fisico a quello spirituale.

Non a caso ha il significato di "riflettere", "considerare il passato" e pone in evidenza l'importanza che il mondo orientale affida alle tradizioni, rispettandole per quello che effettivamente sono: **una grande eredità**.

È evidente che tali tipi di allenamento non sono altro che tappe sequenziali di un percorso unico teso a "formare" il budoka da un punto di vista tanto tecnico quanto interiore, passando per un affinamento sempre maggiore dell'aspetto tecnico che porti ad un sempre maggiore arricchimento di valori spirituali.

Durante l'allenamento nel Budo, i praticanti devono sempre agire con rispetto e cortesia, aderire ai principi fondamentali dell'arte, e resistere alla tentazione di ricercare solo l'abilità tecnica piuttosto che sforzarsi di raggiungere la perfetta unità di corpo, mente e tecnica. (art. 2 del Budo Kensho).

L'allenamento deve tendere alla comprensione che consenta uno stato mentale capace di affrontare tutte le sfide che la vita riserva, riuscendo a distaccarsi dai propri sensi e soprattutto dal proprio ego al fine di riuscire a plasmare positivamente la propria condizione mentale.

Comunque poiché tante sono le tradizioni (stili), tanti sono i tipi di Keiko che però tendono ad un addestramento sistematico del budoka per:

- migliorarne le abilità (**Renshu**) 练习 [per mezzo di un allenamento ripetitivo]
- fortificarne il fisico (**Tanren**) 練 [per mezzo di un allenamento fortificante]
- forgiarne lo spirito (**Renma**) 錬磨 [per mezzo di un allenamento forgiante]

(**Renma** indica l'arte della forgiatura delle spade che avviene attraverso un lavoro lento, lungo e ripetuto).

Tale addestramento sistematico deve passare per alcuni stadi imprescindibili di allenamento:

- **alla solidità**
- **alla cedevolezza**
- **alla giusta respirazione**
- **allo sviluppo di energia.**

Vediamoli uno ad uno:

- **Go no Geiko**

è il primo livello di lavoro che si realizza soprattutto attraverso la pratica del **Ki Hon** 基本 (energia di base) e dei **Kata** 型形 (forme).

Questo è lo stadio in cui ci si concentra sulla stabilità dell'intero corpo, imparando ad acquisire il giusto uso di bacino e anche per ottenere la capacità di concentrare la stabilità nell'**hara** 腹.

- **Ju no Geiko**

è il secondo livello di lavoro che si realizza soprattutto attraverso la pratica di **Ma Ai** 間合 (distanza) e **Hyoshi** 日吉 (ritmo, scelta di tempo).

Questo è lo stadio in cui ci si concentra sulla capacità di armonizzarsi con quelli dell'avversario.

- **Ryu no Geiko**

è il terzo livello di lavoro che si realizza soprattutto attraverso la pratica di **Kokyu** 呼吸 (respirazione).

Questo è lo stadio in cui ci si concentra sulla capacità di sviluppare la forza del respiro.

- **Ki no Geiko**

è il quarto livello di lavoro che si realizza soprattutto attraverso la pratica di **Ki** 氣 (energia universale).

Questo è lo più difficile che richiede un lavoro incessante e si concentra sulla capacità di sviluppare ed armonizzare il Ki.