

## Report dello stage SMR Jodo – Milano, 9/10 Novembre 2019

Il 9 e 10 Novembre 2019 si è svolto lo stage di *Shinto Muso Ryu Jodo* diretto da Lorenzo Trainelli (SMR Go-Mokuroku, Chuden FEJ), nella località di Cesano Maderno (vicino a Milano), coadiuvato dalla presenza di Maria Rosa Valluzzi (SMR Sho-Mokuroku, Shoden FEJ) e Daniele Romanazzi (SMR Sho-Mokuroku). Lo stage ha visto la partecipazione di praticanti da cinque gruppi di pratica italiani (Milano, Roma, Padova, Foligno, Udine) e di una gradita ospite da Basilea, Esther Stebler, che speriamo di accogliere ancora presto. Il totale dei partecipanti contava 17 persone, che hanno condiviso un fine settimana di pratica intensa e precisa, accompagnata dagli immancabili momenti di socialità.

Il tema scelto per lo stage è stato la seconda delle “Tredici Regole d’Oro del Jo”, contenute nel libro “Jo no Hinkaku” (“La Dignità del Jo”) di Hamachi Koichi Shihan. Questa regola recita: “Shinbutsu mo koe no chikara de arawaruru / Ikkatsu hittou kisei yashinae” (“Il potere della voce può evocare gli dei. Coltivate una voce potente che possa sconfiggere l’avversario”).



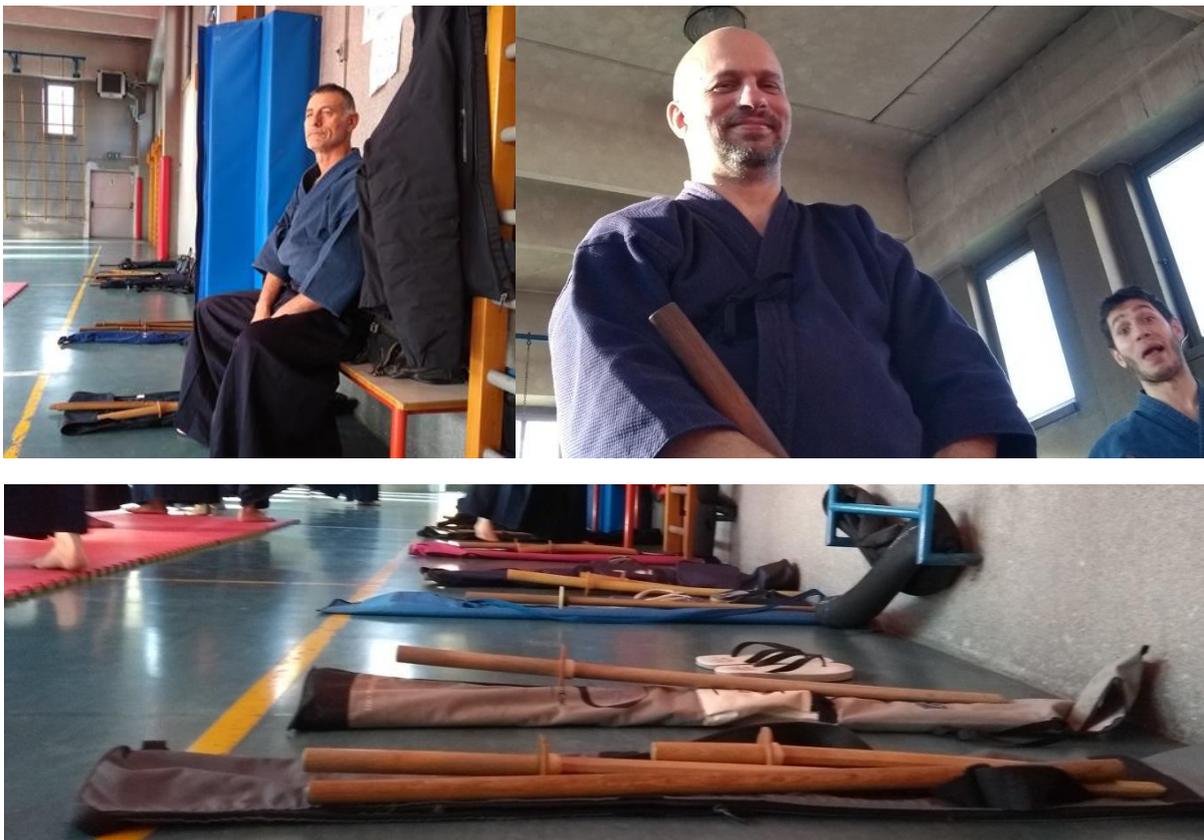
La regola, spiegata dagli insegnanti all’apertura dello stage nella mattinata di sabato, mostra come l’elemento del *Ki-Ai* sia di primaria importanza per un Jodoka, da lavorare con la stessa precisione con cui si lavorano gli altri elementi che costituiscono le tecniche nei *kata*. Inoltre, esso non può manifestarsi senza padroneggiare correttamente altri principi ad esso correlati come *Te-no-uchi*, *Shisei*, *Ki-Ken-Tai*, *Ki-Me* ecc...

La pratica di sabato è stata perciò impostata con una particolare attenzione sugli elementi concernenti il *Ki-Ai* e su ciò che lo rende possibile, ovvero la respirazione (*Kokyu*), a cominciare da un lavoro sui *Kihon Tandoku*, che si è poi evoluto fino a toccare questi stessi elementi in alcuni *kata* di *Omote* e *Chudan*.



Nel pomeriggio, dopo un ritorno sui *Kihon Tandoku*, la pratica ha ripreso l'argomento della mattina, per poi dividere i praticanti in due gruppi per lavori specifici: il primo ha continuato il lavoro su *Omote*; il secondo, più avanzato, ha lavorato sulla serie *Kage*. In conclusione, i praticanti più esperti di questo secondo gruppo si sono resi disponibili come *uchidachi* per i loro compagni, in un lavoro di *Jiyu geiko* nella sua forma più classica.

La sera il gruppo di praticanti ha condotto una visita di gruppo in un palazzo storico della città di Cesano Maderno per poi ritrovarsi in un ristorante tipico della zona per condividere un tradizionale momento di convivialità.



La giornata di domenica si è aperta con la pratica del *Kenjutsu*, mostrando alcuni principi cardine della tecnica di spada della scuola (con grande attenzione a *Kokyu*, *Ma-ai*, *Ki-Ken-Tai*) e le sue connessioni con i movimenti di *Jo*. Questi principi sono poi stati lavorati nei primi due *Kata* di *Shinto Ryu Kenjutsu* e nei primi due di *Uchida Ryu Tanjojutsu*, mostrando ancora una volta l'unità alla base delle varie armi utilizzate da un *Jodoka*, mentre in contemporanea i praticanti più avanzati si sono dedicati allo studio delle armi parallele.



Lo stage si è concluso con un breve *Embu* in cui sono stati dimostrati kata avanzati della scuola, non trattati durante lo stage, di *Jo*, *Tanjo*, *Jutte* e *Kusarigama*.



Grazie agli insegnanti e a tutti i partecipanti, la cui determinazione fa crescere costantemente la pratica dello SMR Judo in Italia.

Al prossimo appuntamento!

Alberto Dall'Olio  
Takehaya Dojo, Roma

