

doveva essere corto e le frecce molto lunghe, in modo che la gittata non fosse troppo "minacciosa" (anche allora il potere "logorava" ... chi lo perdeva). Maria Grazia mi spiega infine i particolari tecnici dello Shi Han Mato ed apprendo che è un'attività di tiro che si pratica esclusivamente da seduti e si tira ad un bersaglio piuttosto piccolo (13,6 cm) posto ad un'altezza di circa 5 o 6 cm da terra. Il bersaglio poggia su di un battifreccia detto Makiwara del tutto simile a quello usato per l'allenamento nel Kyudo; negli esercizi gli arcieri tirano delle serie (volè) di cinque frecce ciascuna. La distanza di tiro è, come si è detto, di soli otto metri e venti, ma per un bersaglio di tredici centimetri è già piuttosto impegnativa. Le frecce sono in bambù e sono lunghe quanto l'arco (circa 136 cm), hanno una punta molto acuta e, siccome vengono tese solo per parte della loro lunghezza, vibrano molto sia in volo che prima di partire; quest'inconveniente è del tutto voluto e fa parte del gioco.

Maria Grazia (che sa bene che io tiro d'arco occidentale da molti anni) mi fa presente di non conoscere molto bene

l'arco occidentale ma che, per quanto ha potuto vedere, direbbe che lo Shi Han Mato come tecnica di tiro si potrebbe definire una via di mezzo tra la tecnica di tiro occidentale e il Kyudo. Ed è a questo punto che le mie antenne di arciere "con un piede in Europa e l'altro in Oriente" si fanno ricettive e più attente che mai: abbiamo scoperto forse il mitico "anello mancante" nella catena evolutiva arcieristica? Una sorta di alchemica "pietra filosofale" che riunisce il mistico Oriente al pragmatico Occidente finora ritenuto a dir poco antitetici? Chi può dirlo...

Continua Maria Grazia: "La presa sull'impugnatura è molto simile a quella del Kyudo (tenouchi) e la freccia poggia sul lato destro dell'arco, sul pollice dell'arciere, ma quest'ultimo viene leggermente piegato verso l'alto per meglio reggere l'asta. La trazione avviene in un unico movimento e parte leggermente dall'alto; l'apertura è tuttavia molto minore rispetto al Kyudo ed in questo è molto simile a quella dell'arco occidentale e anche lo sgancio è esente dai movimenti di torsione tipici del Kyudo ed avviene in modo semplice e lineare. Anche il punto di

ancoraggio è vicino al volto come avviene nell'arco tradizionale occidentale".

Possiamo allora azzardarci a dire che in questa disciplina troviamo un punto di incontro tra arcieri orientali e occidentali? "In un certo senso sì - è la cauta risposta di Maria Grazia - Le cocche di queste singolari frecce sono leggermente ingrossate a bulbo e ricoperte in pelle ruvida; la presa (aggancio) si esegue quindi in modo diretto sulla cocca tra pollice e indice (presa primaria) e ciò consente un tiro senza alcun tipo di guanto o protezione per le dita. Inoltre essendo molto meno impegnativo del Kyudo, lo Shi Han Mato è più adatto a chi già pratica il tiro con l'arco occidentale ed in più non contrasta né interferisce con i suoi canoni di allenamento ed è adatto e consigliato a praticarsi ad ogni età sia al chiuso che all'aperto".

Un grazie quindi alla Signora Ichikura e chi desiderasse contattarla per ulteriori informazioni può farlo al seguente indirizzo: Maria Grazia Re - Ichikura - Via Alzaia Naviglio Pavese, 52 (Milano) Telefono 02 / 8373958

Stefano Benini

Shi Han Mato

Siamo andati a trovare nella sua casa milanese Maria Grazia Re, moglie del maestro di Kyudo Yoshihiro Ichikura. Oltre a dedicarci al Kyudo stile Heki Ryu Insai Ha dal 1977, Maria Grazia è la prima persona occidentale a praticare lo Shi Han Mato che trae sì le sue origini dal Kyudo ma ha una connotazione nettamente meno impegnativa e più ricreativa.

Maria Grazia è, di conseguenza, la prima ad avere "importato" in Occidente questa singolare disciplina arcieristica codificata in Giappone col nome di Shi Han Mato.

Shi Han significa in giapponese "quattro e mezzo": infatti il bersaglio usato ha un diametro di quattro "Sun" e mezzo (13,6 cm); l'arco e le frecce misurano entrambi la stessa lunghezza di quattro "Shaku" e mezzo (136 cm) e la distanza di tiro è di 4 "Ken" e mezzo (8,20 metri). Shi Han Mato significa perciò che ogni elemento del tiro misura una unità di quattro e mezzo in misure diverse. Come praticante di Kyudo e curioso di tutto ciò

che riguarda l'arco, non potevo non approfittare della squisita e cordiale ospitalità del maestro Ichikura e di Maria Grazia per cercare di raccogliere notizie su questa singolare attività e farla conoscere, nei limiti concessi a voi amici lettori. Quanto segue è il risultato e l'esposizione del mio "curiosare" usando (e forse abusando) della cortese disponibilità di Maria Grazia e di Ichikura Sensei. Apprendo così che lo Shi Han Mato è originario dell'isola di Kyushu; poco noto e poco diffuso nello stesso Giappone, è totalmente sconosciuto all'Occidente. Maria Grazia ne è venuta a conoscenza durante il suo penultimo viaggio in Giappone quasi casualmente: trovandosi in provincia di Tokyo per far visita ai suoceri venne invitata ad assistere ad una sessione

Nella foto: Maria Grazia Re Ichikura in posizione di tiro nel Dojo durante un allenamento di Shi Han Mato

di allenamento di Shi Han Mato dalla zia del marito, che ne è appunto una praticante. Siccome Maria Grazia già praticava il Kyudo con il marito, venne invitata a provare anche questo tipo di tiro e la prima freccia che fece uscire da questo corto e grazioso "yumi" (arco) colpì il bersaglio in pieno centro.

A parte ciò, l'attività piacque a Maria Grazia che, con un amico medico suo compagno di viaggio, decise di portarla in Italia.

Lo Shi Han Mato, anche se può sembrare, e forse è, una versione più semplificata e rilassante del Kyudo (che è invece tremendamente difficile e impegnativo) affonda le sue radici in una storia e in un'epoca di tutto rispetto e pare che il suo fondatore e promotore fosse niente meno che un allievo del leggendario Heki Danjo Masatsugu. Esso risale infatti al 1568; la fama del maestro Heki Danjo era

tale che numerosissimi allievi accorrevano a lui da tutto il Giappone per imparare l'arte del tiro con l'arco. Uno di questi allievi portò quindi nell'isola di Kyushu questa forma di tiro semplificata e molto adatta per essere insegnata e diffusa tra i contadini e la gente semplice del luogo. Era quello infatti un periodo di guerre per il Giappone e l'uso delle armi era interdetto ai contadini. Ma avvenne che proprio i contadini si unirono alle truppe dello Shogun e il loro aiuto fu determinante perché quest'ultimo ottenesse la vittoria nella battaglia del castello di Eijo. Quale segno di riconoscenza e gratitudine, il signore consentì ai contadini l'uso di arco e frecce. Tuttavia, onde impedire che questi potessero diventare armi potenti e pericolose (favorendo eventuali ribellioni) venne prescritto che l'arco

