

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE CORSICO, MILANO

Settembre 2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Sabato

Tenkanhō: Tori offre la mano con il palmo verso terra ed estesa avanti, quando Uke afferra spingendo verso avanti Tori accoglie la spinta ed esegue tenkan. Quando Tori accoglie, la sua mano comincia a ruotare per arrivare con il palmo rivolto verso l'alto, il braccio afferrato deve avere il gomito ben chiuso aderente al corpo, questo lavoro fa sì che Tori risulti centrato alla fine del tenkan, mentre uke, che cerca di tenere il palmo aderente al polso che ha afferrato, si ritrova in un hanmi esteso oltre il ginocchio e molto aperto. Tori può sempre "attaccare" uke andando a schiacciare con la mano afferrata nello spazio tra lui ed uke verso il retro di entrambi, in questo caso per la precaria posizione uke rischia di cadere, allora come reazione di salvaguardia preme con il palmo verso l'alto contro la spinta di Tori. È importante che Tori nel portare il palmo verso l'alto ("a vassoio") eviti allargamenti superflui, deve restare sul piano verticale dell'attacco di uke. Altra forma, sempre con lo stesso lavoro di rotazione del palmo da rivolto verso terra a rivolto in su, accogliamo con kaiten e prolunghiamo con un passo irimi. Altra forma, facciamo fare tenkan indotto ad uke, riceviamo la spinta con il palmo a terra, e quando respingiamo avanti portiamo il palmo in alto, questo porta il gomito in basso di uke e lo manda in testa coda quando arriva la spinta. Tori fa attenzione a riestendere il piede avanti, che ha un po' richiamato quando ha ricevuto la spinta di uke, un po' verso l'interno.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote ed ura: quando uke viene a prendere Tori esegue tenkan come nella prima forma. Poi eseguendo mezzo kaiten estende il braccio afferrato e ruota il palmo verso terra, mantenendolo su un piano parallelo al terreno (se lo alza non conviene la rotazione del palmo), costringendo uke a camminare facendo il giro intorno alla gamba anteriore (di Tori) con il braccio, della mano che ha afferrato, che va in "estroflessione". Dopo il mezzo kaiten Tori fa un passo dietro e abbassa il braccio mentre si prepara con la mano libera ad afferrare la mano di uke, uke è costretto a seguire incrociando le gambe dietro, poi Tori afferra la mano ed esegue ikkyō, andando a tagliare il gomito di uke in avanti in modo che si "ribalti".

Katatetori gyakuhanmi kaitennage: la dinamica dell'azione comincia come sopra, tori esegue tenkan, mezzo kaiten rovesciando il palmo verso terra, uke segue con il braccio obbligato all'estensione. Nell'eseguire il mezzo kaiten Tori prosegue in modo che uke scavalchi la linea "frontale" fino ad arrivare sul fianco interno, qui tori piazza atemi ed eseguendo kaiten "esterno" apre il braccio di uke per passarci sotto in irimi tenkan. Per abbassare la testa di uke non va a lanciare in avanti e verso il basso ma semplicemente usa la variazione di distanza, cioè nel tirare dietro durante il tenkan la testa si abbassa. Poi proiettiamo uke spingendo dal braccio, questi però non va in maeukemi ma in ushiro ukemi (perché tori lo trattiene dalla testa). L'ushiro ukemi che si apre senza rotolamento, cioè quella fatta solo per assorbire la caduta senza rialzarsi dando le spalle (tipo ukemi di kotegaeshi) in modo che uke con lo sguardo può continuare a seguire Tori.

Katatetori udegarami sankyato (katagatame): stesso movimento dell'uchikaitennage di sopra fino a dopo il passaggio sotto il braccio. Durante il tenkan la mano che andava a controllare che uke restasse basso (uke scende per l'essere stato tirato indietro) va invece a prendere il tegatana della mano di uke che ha afferrato in katatetori. Da questa presa tori "accelerando" può esercitare la leva di sankyō. Tori libera la mano afferrata da uke e con quella va a controllare il gomito di uke, per farlo manda la propria mano prima verso il centro della schiena di uke e poi verso la sua testa, oltre a liberarsi questo gli permette di flettere il gomito di uke così che le due braccia restino agganciate in un "intreccio". Poi Tori controllando il braccio-gomito di uke lo porta a terra scivolandogli alle spalle e disegnando una spirale verso terra (in tsugiashi tenkan o simili). Qui sono possibili 2 chiusure, se ho continuato a tenere il tegatana mi trovo nella chiusura di sankyō, se invece ho lasciato e portato uke a terra con un solo braccio andrò ad effettuare la chiusura di nikyō. N.B. Dopo che ho preso il tegatana è importante che la mano di uke sia portata un po' in alto e sulla sua schiena altrimenti non si creerà il "gancio" per udegarami.

Katatetori udegarami proiettato: come sopra solo che una volta che la mano, che Tori ha liberato dalla presa, controlla il gomito di uke allora la mano “sankyante” lascia. Tori lascia che uke si rialzi subito se vuole proiettarlo omote con un semplice passo avanti, oppure lo tiene alla stessa altezza e con tsugiashi (o irimi a seconda della distanza) tenkan lo porta in ura, gli permette di rialzarsi un po’ e lo proietta. Lasciamo che uke si rialzi un po’ per avere la “rincorsa” e il “ritorno di sensazione-forza” che ci permettono di rischiacciarlo mandandolo in proiezione. Sia omote che ura tori ruota il palmo a puntare le dita verso terra mentre proietta (come nella proiezione di iriminage). Quindi nella tecnica la mano di Tori esegue ben due volte la rotazione “terra-cielo”

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: Tori offre la mano ad uke ed estendendola davanti a se (un po’ tipo esca) con il palmo rivolto verso terra, quando uke viene a prendere tori ne prolunga il movimento della presa in modo da portarlo nel proprio spazio “interno-omote”. Tori ed Uke si trovano quindi in uno gyakuhanmi compenetrato favorevole alle tecniche di Tori. Poi con la mano libera taglia, prima che uke si sia assetato, in modo da liberare la mano afferrata, la mano che abbiamo liberato va a controllare il gomito dando il cambio alla pressione ricevuta dalla mano che ha tagliato. Mentre esercita il controllo sul gomito Tori va in tenkan e chiude lo spazio che lo separa da uke, poi durante il kaiten scivola dal gomito fino al polso, e quando uke è sul fianco esegue tenkan trovandosi a guardare in direzione opposta ad uke ma su un binario libero, portando il controllo di kotegaeshi davanti al proprio centro (così uke fa ginnastica piegando la schiena senza andare subito a terra) e poi schiaccia. Chiude infine mettendo in leva il braccio da in piedi, ma non stando parallelo ad uke ma puntando contro la sua testa. Poi proviamo ad anticipare andando subito a tagliare con la mano. La mano gyaku invita ed attira nello spazio omote-interno, la mano che taglia è quella che va effettivamente in contatto e mantiene la pressione su uke. La mano gyaku quindi va a toccare il gomito permettendo a Tori di eseguire il tenkan liberamente. Versione anticipata, come sopra solo che sia la mano gyaku che quella ai durante l’1 e 2 (dell’1,2,3) non vanno effettivamente a toccare ma invitano soltanto. La mano gyaku va poi a toccare al volo (scavalcando) il gomito, quindi Tori fa tenkan e poi tutto il resto. In tutte queste versioni durante il kaiten (che segue il tenkan) Tori mentre chiama uke tiene la mano davanti a sé. Versione superanticipata, come sopra solo che Tori invece di controllare il gomito aggancia il braccio di uke e va in tenkan e subito kaiten. Data la differenza di velocità uke resterà nel retro quindi anche la mano di Tori che chiama (la gyaku) non potrà stare avanti ma resterà arretrata sul fianco (a toccare l’esterno chiappa). A quel punto uke deve cominciare a muoversi senza essere tirato, si muove perché rischia che Tori con un altro mezzo giro sia riuscito a guadagnare il retro (e il controllo tipo per iriminage) poi quando uke segue Tori rovescia.

Shōmenuchi kotegaeshi: uke attacca shōmen, Tori esegue un passo avanti ma non stretto, un po’ largo, la mano anteriore va ad incontrare lo shōmen sul gomito, al momento del contatto (dopo aver compiuto il primo passo) Tori esegue kaiten e spinge il gomito di uke verso l’interno. È la stessa logica dell’invito che abbiamo visto per katatetori, cioè il riposizionamento in uno gyaku hanmi profondo, quindi cerchiamo di deviare lo shōmenuchi di uke fino al punto da fargli ricollocare quasi il piede anteriore. Dato che è stato creato lo spazio allora Tori con la mano libera (la gyaku) va a dare il cambio al controllo del gomito, allora Tori esegue liberamente tenkan e poi come al solito kotegaeshi. La mano che dà il cambio alla mano che devia lo shōmen non va diretta sul gomito ma mira alla spalla (quasi a dare atemi al viso) e da lì scende al gomito, poi nel kaiten successivo al tenkan scivola fino al gomito e al polso. Anche in tutte le forme precedenti ci abbassiamo durante il kaiten per risalire al rovesciamento.

Shōmenuchi sotokaitennage: uke porta shōmen, Tori entra nell’esterno con un passo avanti, allo stesso tempo alza la mano che aveva davanti in modo che lo shōmen nel tagliare scivoli via dalla testa, la mano del passo che avanza va a tagliare incrociando sul gomito di uke in modo da accompagnare giù lo shōmen e magari anche più in basso, la mano che è andata in alto scende

come a portare atemi o uno schiaffone sul collo di uke. Tori quindi compiendo kaiten e tagliando sul collo chiama la testa di uke al ginocchio-coscia, uke segue facendo un passo “avanti”. Tori con la mano che ha tagliato il gomito disegna quasi un cerchio completo e si ritrova a controllare il braccio di uke, poi continuando a girare il cerchio e spingendo il braccio di uke verso la testa lo costringe alla caduta. Dato che Tori controlla la testa uke scende facendo ushiro ukemi. N.B. Tori esegue solo irimi kaiten (ma se volesse indurire la proiezione avanzerebbe con un passo avanti a chiudere lo spazio che lo separa dalla testa di uke), nel caso di un uke molto alto e grosso Tori esegue dopo irimi e kaiten anche la chiusura del piede anteriore verso quello posteriore.

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: Tori parte neutro. Uke attacca, Tori con irimi va sul gomito e taglia ikkyō poi continuando a camminare sul primo passo verso uke tagliando il polso di uke cambia la presa in nikyō e poi un secondo passo grande per andare oltre la testa di uke e un piccolo “tenkan” di assestamento per quando si chiama uke alla chiusura in leva. Dopo la prima tecnica offriamo direttamente l’hanmi ad uke. Per la forma ura entriamo irimi tenkan e kaiten, mentre controlliamo il gomito cambiamo la presa in nikyō portiamo alla spalla ed eseguiamo la leva. Dopo che uke batte eseguiamo tsugiashi tenkan per scavalcare il suo ginocchio e lo portiamo alla chiusura in leva. Se fosse assente una reazione dopo la leva del nikyō andremmo alla chiusura sul posto. La forma esercitata è quindi quella classica ma il maestro ha sottolineato l’importanza di muoversi molto.

Tantōdori furutsuki kotegaeshi: uke attacca in furutsuki, cioè tenendo la lama rivolta verso l’alto, con un colpo che va dal basso verso l’alto a tagliare dai genitali fino alla gola. Tori parte subito nel momento che uke comincia il movimento, a seconda dell’hanmi va in irimi o tsugiashi, con la mano intercetta il gomito di uke deviandolo verso l’omote di uke e intrappolandoglielo contro l’addome (in modo che uke non riesca a tirare indietro il braccio nel tentativo di tagliare la mano di Tori) subito riscivola con la mano dal gomito al polso, con la mano libera comincia il rovesciamento della mano di uke che stringe il tantō e con le gambe cambia hanmi. Ne risulta una forma estremamente diretta di kotegaeshi, ma che tori non porta subito alla proiezione, portato il kotegaeshi davanti al proprio centro, lascia la possibilità ad uke di fare ginnastica, per poi chiudere proprio sotto di sé. Quando uke è a terra Tori non lo fa capovolgere pancia a terra come al solito ma portando il gomito di uke contro la parte interna del ginocchio avanzato lo mette in leva, e girando il polso verso il basso e l’esterno gli leva il tantō. Volendo capovolgere da qui uke pancia a terra basta inclinarsi avanti con il ginocchio già avanzato che tiene inleva il gomito di uke e disegnare un cerchietto verticale con la mano di uke che si controlla.

Domenica

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: Tori offre la mano tesa davanti a sé palmo verso terra. Quando uke viene a prendere, Tori esegue tenkan e ruota il palmo verso l'alto, in questo modo il suo gomito va a chiudersi ben stretto ed aderente al corpo. Poi in estensione esegue kaiten portando la mano presa alla spalla opposta, il kaiten deve essere così ampio in modo da comprendere anche il kaiten esterno, dopo Tori entra con un passo dietro uke facendo passare la mano presa sopra la testa (tipo cappello) e va a schiacciare davanti a sé uke, sempre guardando la direzione in cui proietta. Forma anticipata, in questa forma il taisabaki cambia. Quando uke viene a prendere Tori non si lascia afferrare, prima di tutto allarga la gamba anteriore verso l'esterno (di lato, anche un po' arretrato) e compiendo un ampio kaiten lascia entrare completamente uke, che ha chiamato invitandolo con la mano senza lasciarsi prendere. Quando uke è entrato in piena sovraestensione Tori si troverà sempre con la mano gyaku salita alla spalla opposta, a questo punto con controkaiten e passando sempre la mano sopra la testa va a proiettare uke. È importante che Tori lascia passare uke, incrociandolo solo quando decide di "tornare indietro" nella proiezione. Se necessario con la mano libera controlla il braccio di uke.

Katadori kokyūnage: il taisabaki sostanzialmente è quello del primo katatetori kokyūnage. Uke viene a prendere la spalla Tori alza la mano del braccio afferrato e senza allargare va a schiacciare il gomito del braccio di uke attaccandolo dal lato. Per riuscire a prendere il controllo del gomito, la mano ruota con il palmo verso l'alto proprio come nella forma da katatetori. Quando sarà sopra il braccio di uke Tori controllerà tramite la parte di avambraccio verso il gomito, non con il tegatana. Completando il controllo della braccio di uke Tori va in tenkan, da qui può schiacciare verso il basso per sollecitare la risposta di uke proprio come in tenkan da katatetori. Completato il tenkan Tori esegue kaiten portando la mano alla spalla come prima e scivolando "naturalmente" oltre la pressione-controllo che esercitava sul gomito. Dopo il kaiten ampio fa passo avanti e schiaccia, l'altra mano di Tori andrà a controllare il gomito del braccio di uke in modo che durante la proiezione non ci colpisca in faccia. Forma anticipata, stesso taisabaki della forma anticipata in katatetori, mentre uke viene a prendere Tori allarga la gamba anteriore verso l'esterno è un po' il retro, con la mano anteriore intercetta la mano di uke che viene a prendere la spalla ed esegue la solita rotazione con il palmo verso l'alto mentre chiama il braccio nella parte interna, Tori intercetta con il tegatana il dorso della mano di uke, subito dopo il passo iniziale Tori esegue kaiten e scambia il controllo da una mano all'altra, la mano liberata va alla spalla passa da sopra la testa e torna ad attaccare uke in proiezione, mentre esegue il controkaiten.

Katadori ikkyō: omote, uke viene a prendere la spalla, Tori va a pareggiare le gambe con un breve irimi (aperte non chiuse) portando atemi al viso di uke, poi va in tenkan a tagliare il gomito di uke mentre la mano della spalla afferrata tira verso dietro, poi completato il kaiten va con la mano dal gomito alla spalla e con la mano della spalla afferrata va a toccare il gomito per andare a rovesciarlo nel controkaiten. È importante che Tori quando vuole andare a fare ikkyō non spinga il gomito verso l'alto per staccare la presa alla spalla ma lasci tenere ad uke la presa per far fare al suo gomito un giro completo in modo da rovesciarlo completamente. Solo quando il gomito è del tutto rovesciato e la testa di uke di nuovo puntata a terra, così che Tori ha tutto "sotto la sua pancia", allora si può staccare la presa ed eseguire i passi per scendere al blocco a terra in ginocchio. Come forma alternativa Tori esegue irimi e kaiten e invece di portare atemi al viso attacca direttamente il gomito mandando uke a sbilanciarsi sulla gamba anteriore, poi il resto come sopra (concludendo il tenkan con ushiro etc...), sempre importante rovesciare il gomito senza staccare la presa. Forma ura, eseguiamo o sempre irimi tenkan come per la forma omote o la seguente: uke prende la spalla, tori mentre porta atemi con la mano posteriore incrocia la gamba posteriore verso l'esterno (non passando davanti alla gamba anteriore ma dietro), poi sempre controllando il viso con il braccio esteso allarga nella stessa direzione anche la gamba anteriore, quindi anche la spalla afferrata tira dietro, con uke disteso Tori va a tagliare

il gomito di uke verso il proprio ginocchio anteriore, poi dal gomito scivola alla mano alla spalla e mentre uke si rialza con la mano libera va a rovesciare il gomito, esegue irimi kaiten, completato il rovesciamento del gomito libera la spalla dalla presa e poi lo porta a terra con il passo dietro che completa il tenkan.

Katadori kotegaeshi: uke viene a prendere, Tori esegue irimi a pareggiare e con la mano opposta (la “ai”) afferra la mano di uke in anticipo e poi taglia verso il basso (come a scacciare una mosca) poi eseguendo tenkan finisce di allargare con il braccio verso il proprio esterno (costringendo uke al tenkan), è importante però che il braccio che Tori ha abbassato e allargato ad uke non venga portato lontano dal proprio corpo, ma resti vicino al centro (come nella forma di kotegaeshi da katatetori aihanmi in makiotoshi, che parte con un tenkan per continuare omote). Dopo che uke ha eseguito tenkan tori cambia due volte presa, la mano libera prende il polso e la mano che aveva intercettato in nikyō va con le dita sulle dita. Poi Tori on un tenkan in più chiude direttamente kotegaeshi, in forma omote. Altrimenti invece di andare in tenkan esegue un irimi di “aggiustamento”, andando con la mano libera a scendere dalla spalla al gomito fino al polso di uke, poi tenkan kaiten e ancora tenkan del kotegaeshi forma ura.

Yokomenuchi shihōnage: solita forma irimi kaiten (attacco al gomito di uke) e poi ushiro. Facciamo attenzione a far fare un testacoda per la forma omote ed invece a “smorzare” la rotazione di uke per la forma ura. Quindi per l’ura dopo aver completato il tenkan invece di fare il kaiten allunga solo uke in modo da rompere il tenkan di uke.

Ushirowaza ikkyō anni ‘70: Tori sta neutro in shizentai, uke viene a prendere da dietro entrambi i polsi sempre “neutro”. Tori si accoscia e strofina il dorso delle mani sulle proprie cosce che si sono “orizzontalizzate”, in modo da rompere-aprire la presa di uke, una volta che mignolo ed anulare di uke si sono staccati uke si impenna. A quel punto Tori si rialza portando entrambe le mani in alto (viva Italia, Banzai), uke indebolito riesce a riprendere bene la presa ma si trova in punta di piedi “verticalizzato”, allora Tori sceglie se uscire a dx o sx, allarga la gamba scivolando in quella direzione poi con l’altra gamba richiude verso la gamba allargata e senza fermarla la porta dietro (lo spazio sarà libero grazie alla verticalizzazione di uke), a quel puntole abbassa e prosegue come da un normale ushirowaza e da lì va in ikkyō.

Ushirowaza ikkyō anni 2000: uke parte da davanti a noi, Tori in guardia offre la mano distesa davanti a sé, poi assorbe uke che viene a prendere aihanmi e con un passo avanti lo porta nel suo ushiro. Attenzione Tori non respinge Uke esternamente in surisage ma lo lascia “precipitare” verso di sé approfittando dello spazio guadagnato dalla mano distesa davanti, spazio che gli permette di avanzare con un passo liberamente. Quando siamo in ushirowaza con un lato chiaramente avanti anche uke sarà dietro di noi nello stesso “hanmi”, Tori allora alza le braccia portando uke in alto sulle punte ed esegue kaiten in modo che uke segua e quasi superi il “fronte” di Tori, poi Tori riavvolge il kaiten e fa il passo dietro tagliando giù. Per uke sarà quindi difficile tornare indietro, così la mano interna di Tori sarà liberata e potrà andare a controllare il gomito per ikkyō.

Bukiwaza: bokken

Suburi: il lavoro è cominciato caricando e tagliando semplicemente prima da seiza e poi da kiza, si voleva sottolineare la semplicità del movimento, con tutto il corpo fermo solo le braccia caricano e tagliano, senza smuovere le spalle o altro. Poi da kiza si va in ginocchio, un ginocchio pianta del piede a terra, l’altro a terra con il piede puntato dietro (come se ci stessimo per alzare). Continuiamo a caricare e tagliare, sempre alzando e abbassando semplicemente la punta del bokken. Poi la stessa cosa da in piedi, e con tsugiashi, con l’attenzione posta a caricare prima dello spostamento. Si carica il bokken sopra la testa, mettendo subito in moto la

punta, non fa differenza se puntato verso l'alto o se parallelo a terra purché alla partenza non scenda ancora più dietro ma vada subito verso avanti, poi comincia lo tsugiashi. Il taglio si completa dopo la chiusura del passo.

Shōmenuchi a coppie: uno regge il bokken orizzontale sulla testa, impugnandolo dalla lama e dalla tsuka, chi porta l'attacco sta attento che all'impatto arrivi con il kissaki, che le proprie braccia siano distese in modo naturale, che dal caricamento all'impatto il palmo resti sempre aderente alla tsuka. Chi riceve fa in modo da essere colpito sullo shinogi, e controlla che la traiettoria del colpo sia diritta.

Shōmenuchi surisage: sempre in coppia, Tori ed uke partono ad una distanza in modo da avere il kissaki incrociato, poi Tori apre invitando l'attacco, uke carica e porta shōmen fermandosi subito sopra la fronte del compagno, Tori porta su la punta della lama come se stesse caricando (quasi sfiora uke) incrocia il kissaki di uke a metà spada poi rovescia e schiaccia, il tutto mentre esegue tsugiashi indietro. All'inizio Tori attende che il colpo di uke si fermi, poi invece si muove contemporaneamente ad uke, infine solo se l'esercizio funziona molto bene uke porta uno shōmen completo.