

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE YUDANSHA MILANO

SETTEMBRE 2011

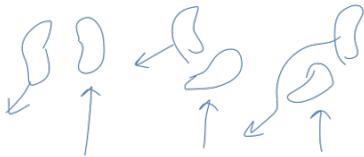
di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

24 settembre sabato pomeriggio

Taisabaki: abbiamo provato tre movimenti possibili per preparare l'uscita di katatetori gyakuhanmi ikkyō ura. Ogni volta associato con lo spostamento del primo passo viene portato atemi al viso. Ipotizzando una guardia in hidarihanmi: 1) il piede dietro (destro) poggia



parallelo avanzando poi il piede sinistro scivola in diagonale retroesterna, 45° gradi dietro (tipica forma base) 2) il piede dietro avanzando scivola a T (meglio a Tau) con quello anteriore, cioè l'arco plantare destro sfiora il tallone del piede sinistro, poi il piede sinistro scivola in diagonale retroesterna, 45° gradi dietro. Dato che il piede destro è obliquo (per questo il Tau), il piede sinistro quando si muove è quasi in linea retta.

3) il piede destro avanza scivolando fino a incrociare dietro e all'esterno del piede avanti (un mezzo ayumiashi incrociando dietro), poi il piede sinistro scivola in diagonale retroesterna, 45° gradi dietro, dato che in linea retta sbatterebbe contro il destro lo aggira e prosegue.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: queste prime due forma spostandosi nell'ura, una forma, usando il taisabaki più semplice, il primo, Tori si avvicina alla mano afferrata (che non necessariamente va ruotata palmo in su), portando pienamente atemi al viso, poi riapre nel retro-esterno, con la mano "ai" taglia e piega il gomito, con la gyaku tira verso il retro-esterno o tenendola aderente al proprio corpo o anche allargando un po' il gomito verso l'esterno. Non è necessario scendere sulle proprie anche, ma si deve far scendere uke "spezzando" la linea del gomito, poi sulla risposta di uke indifferentemente omote od ura. Altra forma, con un differente taisabaki, la gamba anteriore apre direttamente nel retro esterno ma bisogna fare attenzione al lavoro delle braccia. Mentre la gamba si allarga, la mano afferrata ruotando il palmo in alto chiama uke nell'interno, uke piega il gomito (come quando "segue" per kaiten o tenkan) e si sbilancia in quella direzione, subito la mano "ai" va con il tegatana a controllare che non si perda quella piega del gomito, è proprio nel momento di quel contatto con il gomito che si allarga la gamba anteriore. Quindi uke viene prolungato su una direzione mentre ci si prepara a chiamarlo-tagliarlo-schiacciarlo nella direzione ortogonale, uke sentirà molto il cadere sul fianco e quando si muove per recuperare Tori o richiamando il nuovo piede anteriore farà omote o richiamandolo e incrociando farà ura. Altra forma, cominciando invece a muoversi nel lato omote. Non essendo possibile muovere uke, in modo da portarsi noi nel suo omote dobbiamo essere noi ad entrarci fisicamente (è un discorso un po' complesso, quando in katatetori invitiamo uke verso l'interno possiamo portare l'ura di uke a noi, è più difficile portare l'omote a noi con la stessa sicurezza), quindi per muoverci dinamici non porteremo l'atemi al viso ma attacchiamo direttamente il gomito. Entreremo con "irimi" e tenkan chiamando dietro il nostro gomito e tagliando il gomito di uke, al termine del tenkan però tagliamo il suo gomito verso l'esterno del ginocchio anteriore, avremo un maggiore effetto testa-coda di uke. Quindi tagliamo il gomito sotto di noi quando sentiamo il suo tentativo di rovesciamento del gomito e poi come al solito il completamento in ikkyō omote. Il maestro ci ha poi lasciato lavorare di nuovo omote ed ura, con l'omote dall'ingresso omote appena visto e l'ura dall'uscita ura vista prima.

Yokomenuchi nikyō: per ura, sull'attacco in yokomenuchi entriamo subito irimi tenkan, sempre oltrepassando subito l'atemi e andando a due mani sul gomito scarichiamo dietro, poi sul tenkan tagliamo chiamando prima al centro e poi verso l'esterno. È importante per poter afferrare a zampa di gatto che il nostro braccio che taglia "pendoli" aderente al nostro corpo, e che il testa-coda di uke porti il suo retro quasi a contatto con noi, al punto che Tori possa toccare il sedere di uke. Quindi uke risponde girando su se stesso per fronteggiarci, con la pressione che esercita contro la mano che l'ha tagliato fino all'esterno afferriamo e subito continuando il cerchio (su un piano parallelo a quello frontale) alziamo il suo braccio e subito controlliamo il suo gomito con la mano gyaku in modo che non possa abbassarlo. Poi o giriamo largo in irimi tenkan abbassando il gomito e poi riportandolo al petto o già lavoriamo a prendere il suo polso,

rovesciare con mezzo tenkan portando subito al petto e mettendolo in leva là. Il taglio della mano verso l'esterno che ci porta alla zampa di gatto è lo stesso lavoro di taglio sul gomito che abbiamo visto nelle tecniche precedenti. Altra forma, poi il maestro ha offerto anche la possibilità di passare nel lato interno come per ikkyō per poi trasformarlo in nikyō. Ha insistito sul “cerchietto” (il cerchio disegnato dal punto di contatto delle mani in tegatana dato dal lavoro un po' in kaiten verso il retro e dal controkaiten verso l'esterno nel ritorno che dà il rovesciamento) che provocando l'estensione di uke allontana il pericolo dell'uso della seconda mano (la stessa funzione del cerchio disegnato dalla zampa di gatto visto prima). Ottenuto dalla rotazione circolare del braccio il braccio lievemente rovesciato oltre l'awase ha fatto omote ed ura, e poi ci ha lasciato alternare omote ed ura nelle due forme, zampa di gatto e tegatana. La mia impressione è stata che per l'omote nella forma a zampa di gatto abbia chiamato più in basso e nel retro, mentre per l'ura abbia disegnato il cerchio su un piano più parallelo a quello frontale.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage: è stato sottolineato il portare il braccio afferrato “disteso” quasi sulla stessa linea del braccio che prende (cioè allineandolo alla direzione da cui viene la presa) in modo da staccare uke da terra tramite l'estensione-messa in leva del gomito, mentre la mano ruota palmo terra. L'immagine che mi resta è quella della velocità con cui il maestro si unisce a favore della presa mentre allo stesso tempo ruota il braccio per portare uke in estensione, è un'azione che riesce proprio nella capacità di non resistere od opporsi alla presa. Quando uke tiene dobbiamo fare in modo che il suo gomito vada verso l'alto con la rotazione del braccio. Se uke tiene ma il suo gomito scende (perché noi non abbiamo lavorato correttamente in ikkyōundō incrociando le braccia a tettuccio, o perché non abbiamo usato l'allineamento orizzontale per portare il nostro braccio sotto il gomito) allora shihōnage sarà impossibile. Se uke lascia la presa allora dobbiamo fare subito kokyūnage. È possibile fare omote sia con il passo avanti (di ayumiashi) che con il cambio hanmi triangolare un po' esterno. Per trovare più facile l'allineamento sotto il braccio e rinforzare l'attacco al gomito possiamo scendere sulle anche (contemporaneamente alla rotazione del palmo verso terra). La mano “ai” deve afferrare quando uke quasi non riesce più a tenere prima del kaiten finale. Per ura stesso concetto, allunghiamo-uniamo direzione verso il retro girando kaiten e scendendo sulle anche, poi completiamo tenkan etc... Se prendiamo presto allora allo stesso modo anche uke potrà prendere e usare la propria forza. Il maestro ha insistito sull'importanza del riuscire a controllare il gomito di uke (aveva sottolineato l'importanza di saper controllare il gomito anche sul rovesciamento della zampa di gatto, uke non deve poter chiudere l'ascella).

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage: stesso lavoro su hanmihandachi, su omote si accentua ancora di più l'unione delle linee delle braccia verso il retro. È importante non spingere il braccio lontano dove non c'è sotto la gamba di sostegno. Poi si deve passare sotto l'ascella perché se alziamo il braccio sarà facile per uke chiudere l'ascella. Per ura prima chiamiamo braccio a noi, poi tenkan, uniamo le ginocchia e afferriamo la mano, riapriamo e tagliamo.

Yokomenuchi shihōnage omote: cerchiamo di lavorare sempre sull'allineamento delle braccia come visto da katatetori. Quando uke attacca, entriamo irimi con due mani sul braccio (avambraccio e incavo del gomito), dopo il tenkan è importante non fermarci a chiamare le mani davanti il centro in modo lineare perché uke torna neutro (recupera lo sbilanciamento e assume aihanmi) e può portare atemi, si deve invece continuare il movimento del braccio di uke rialzandolo dopo averlo chiamato a noi, in modo che uke completi il testa coda, e le due spalle si uniscano.

Hanmihandachi yokomenuchi shihōnage omote: stesso lavoro, toccare a due mani il braccio di uke, chiamare a noi in modo che il testacoda sia ampio e porti all'allineamento delle braccia e al “contatto” spalla-spalla, su cui entrare.

Ushiwaza ryōtotori ikkyō: lasciamo che uke, venendo in aihanmi, abbassi la mano che offriamo senza che possa prenderla subito, poi girando kaiten gli offriamo la presa della seconda mano, ci troveremo in ushiwaza. Non alziamo le braccia, ma le ruotiamo e mandiamo avanti a convergere verso il “fascio di luce” emanato dal nostro centro, facendo attenzione a controllare la “stretta ad orso” di uke. Se alziamo le braccia durante questo movimento è facile per uke passare a kubishime. È importante il lavoro di rotazione ed “estensione” della mano, non tanto di quella fra Tori ed uke, ma di quella più lontana (il lavoro di rotazione ed estensione è quello su cui si è insistito finora sullo shihōnage). Portiamo uke avanti, poi abbassandoci, anche con la testa, facciamo un passo dietro e ci sfiliamo da sotto uke, questi cade quasi con una mano a terra. Tori avrà ritirato entrambe le mani, l'interna si libera prima e va al controllo del gomito, l'altra si libera e prende in semplice ikkyō, poi omote od ura.

Suwariwaza kokyūhō: classico.

Il maestro ci spiegava che prima l'insegnamento delle arti marziali era in rapporto uno ad uno, quindi il maestro (che attaccava, faceva uke) adattava il ritmo (capacità etc...) ad ogni singola persona. Ed anche (ma le due cose sono ovviamente connesse) che la capacità di diventare insegnante si raggiunge quando in un ruolo (es.: Tori) si è capaci di immaginare, guidare, descrivere il movimento dell'altro ruolo (es.: uke).

È poi tornato sull'importanza di sedersi avanti (nelle spiegazioni, o di stare avanti quando si pratica) perché si vede di più (o si vuole vedere di più), ma anche e soprattutto nel senso dell'atteggiamento mentale.

受けを流がして=うけをながして=Ukewonagashite=far circolare uke. Credo che il maestro parlando con koji si riferisse non tanto a qualcosa da fare nella tecnica quanto al fatto che avesse deciso di lavorare con più uke possibili alternandoli in ogni spiegazione delle tecniche (me, Laura, Pietro, Koji, Travaglini, Emilio, Cristina, etc...).

25 settembre domenica mattina

Katadori ikkyō: omote, uke va a prendere la spalla, deve partire quando Tori è pronto (sempre riuscendo a considerare il grado) perché non ci deve essere stasi (cioè che ha preso e Tori non si muove perché non ha già chiaro il movimento). Quando Tori viene toccato alla spalla deve già cominciare l'allargamento del piede posteriore per l'ushiro (quasi un pareggio dei piedi) tenkan, può portare atemi e tagliare o puntare direttamente il gomito di uke per abbassare uke, nella spiegazione del momento ha accennato atemi e subito tagliato. Il tenkan non è enorme, è più tipo un semplice ushiro tenkan, il braccio della spalla afferrata tira dietro. Finito il taglio del gomito, è importante che uke torni su (corpo e gomito compreso), la mano che ha tagliato va a tenere la mano che ha afferrato la spalla, perché vorremmo che uke tenga la presa. L'altra mano va a tagliare il gomito di uke circolarmente verso l'interno (uchimawashi) con il tegatana, il braccio di uke si rovescia, poi continuiamo l'omote fino a terra (non avanzando troppo lontano ma scendendo a terra piuttosto vicino). La presa di uke si stacca facilmente quando c'è differenza di altezza (come quando si va alla chiusura), per esempio in suwariwaza dove si è alti uguali uke riesce a tenere, quindi se (importante se) vogliamo far tenere dobbiamo restare bassi sulle anche per essere alla stessa altezza di uke. È importante che il cerchio a rovesciare il braccio di uke non sia a spingere-staccare ma quasi al parallelo al piano frontale tipo apertura della maniglia dello sportello del sommergibile. Per ura, usciamo con lo stesso passo di ieri. O unisco per portare atemi e riapro esterno, o allargo il piede anteriore direttamente fuori attaccando il gomito verso il basso. Quando uke torna (rimbalza su) non lavoro grande per staccare ma piccolo per rovesciare il gomito, quindi il taisabaki sarà irimi e tenkan q.b. per portare uke faccia a terra giù. Ricordarsi di non afferrare il gomito con la mano gyaku ma solo di usare il tegatana per rovesciare.

Suwariwaza katadori ikkyō: omote ed ura, stesso lavoro in suwariwaza, sarà più facile che uke riesca a tenere la spalla, anche se magari rotola per aver perso l'equilibrio quando tagliamo sul gomito.

Katadori nikyō: passiamo a fare nikyō in piedi. La sostanza è che vogliamo che il gomito di uke torni su, normalmente, quando uke “rimbalza” dopo che è stato abbassato (mediante il taglio sul gomito), porterà su anche il gomito (magari un po' piegato, su un piano parallelo al terreno) almeno ad un'altezza dove la mano gyaku di Tori venendo da sotto può toccare per rovesciare circolarmente (ricordarsi che Tori può rinforzare la pressione del braccio tramite il movimento della spalla). Se invece uke si alza tenendo il gomito basso basterà un “colpo” di leva di nikyō per provocare il rimbalzo del gomito verso l'alto (anche perché quando uke accusa la leva la sua testa va a terra lasciando che il suo gomito vada su). Quindi, anche su omote se uke tiene il gomito basso, nikyamo verso avanti e poi sul rimbalzo del gomito rovesciamo il braccio e completiamo l'omote, questa volta con la chiusura a terra. Per ura, come in omote, se dopo aver tagliato basso nell'allargamento uke torna a gomito basso, allora provochiamo il rimbalzo nikyando subito, poi controlliamo il gomito e giriamo, e procediamo fino alla fine della chiusura. Se uke si presta normalmente (rimbalzando) allora come per ikkyō precedente rovesciamo il gomito e poi lo portiamo basso, e quando uke, dopo il rovesciamento e il tenkan, torna per risalire frontale verso di noi facciamo la leva in nikyō. Dobbiamo fare attenzione in questo caso, che, dopo aver fatto la leva ed uke ha battuto, quando allentiamo, non ci dobbiamo rialzare tirando su la mano alla spalla, ma dobbiamo sfruttare il rimbalzo del gomito che andando su ci permetterà con un piccolo cerchio che diventa rovesciamento di portarlo, e scendere, a terra con un piccolo movimento (senza un grande tenkan). Il maestro ha sottolineato di trattare la presa katatetori come uno tsuki (sia per il parallelo nel caso gyaku che in quello ai) all'addome. E katadori come uno tsuki al viso, per questo si può reagire curandosi di andare subito a toccare il gomito abbassando-deviando uke. Ai tempi di Osensei gli tsuki non si portavano mai, si consideravano solo le “linee”.

(A causa della stanchezza il maestro ha passato il testimone per un po' al maestro Foglietta che ha proposto due forme di katatetori kokyūnage, poi shōmenuchi nikyō, e shōmenuchi shihōnage, poi il maestro ha ripreso la conduzione della lezione)

Katadori sankyō: quando uke viene ad afferrare ci muoviamo in anticipo, uscendo in ushiro tenkan, con la mano “ai” che va a toccare e tagliare verso il basso e lontano da uke. La mano di Tori può anche toccare prima che uke sia quasi arrivato alla spalla ma lo lascia estendere il più possibile prima di tagliare. Come per le tecniche precedenti il taglio risulterà sempre verso l'esterno (cioè rotondo, non a tirare). È importante che la mano di Tori non debba “picchiare” su quella di uke, ma arrivarci direttamente “giusto giusto” dal basso. La forza di uke sarà rivolta l'alto, e quando tori taglia verso l'esterno questa “resistenza” del braccio lo porta in testa coda così da chiamarlo a sé e rendere più semplice la presa a zampa di gatto. Quindi Tori dal lavoro di rovesciamento della zampa di gatto (visto ieri su yokomenuchi) eseguirà dalla presa di nikyō sia l'omote che l'ura di sankyō. Per omote eseguiamo il movimento di ikkyō (ma con il vantaggio della presa di nikyō) rovesciando il gomito e poi mandandolo sempre avanti e in basso lo cambierà al “volo” senza offrire ad uke l'opportunità di alzarsi. Per ura procederà sempre tipo ikkyō (con la presa di nikyō) ma tagliando molto reso il basso, nel momento che uke sarà quasi faccia a terra cambierà al volo e gli scivolerà dietro completando il sankyō ura. A parole sembra semplice ma trovare il momento giusto dove uke non riesca a rovesciare il braccio è molto difficile, il maestro ha solo indicato come criterio il punto più basso dove abbiamo portato (il gomito di) uke.

Katadori kotegaeshi: forma omote, stesso lavoro di anticipo che abbiamo svolto prima ma, chiamato uke vicino a noi, la mano gyaku afferra il polso-carpo, la mano “ai” lascia la quasi presa a gatto ed esegue lo schiacciamento di kotegaeshi nell'omote mentre ruotiamo in (ushiro) tenkan (non necessariamente grande, più o meno mezzo tenkan) sulla gamba “ai”. Se uke si

muove molto mi si aggiunge spontaneo un kaiten finale con uke che rotola nel mio interno. Forma ura, stesso lavoro di uscita in anticipo, quando la mano gyaku va per premere non la mando direttamente al polso ma prendo la misura sulla spalla e vado in tenkan sulla gamba gyaku (a seconda della necessità potrò agevolarmi nell'ura di uke con uno scivolamento), spostatomi nell'ura di uke la mano scivola dalla spalla all'incavo del gomito al polso. Anche qui la difficoltà sta nel trovare pienezza nel braccio di uke, mi sembra che il maestro riesca rivolgendolo il suo scivolare-tagliare sul braccio nel retro kuzushi di uke, il che costringe uke a rispondere offrendo resistenza nel braccio. Trovato il polso Tori chiama circolare con kaiten e tenkan finale per chiudere.

Yokomenuchi kotegaeshi: nel passaggio quello che cambia è l'uso delle mani, invece di intercettare solo con la mano "ai" (come si farà quando da avanzati affronteremo gli attacchi con il tanto) tocchiamo-difendiamo-scarichiamo con il braccio che abbiamo più avanzato, quello gyaku. Avremmo potuto farlo anche per katadori ma ci avrebbe un po' incartato le distanze per via della differente natura dell'attacco (taglio contro spinta). Comunque la gyaku intercetta e taglia-chiama fino al nostro centro poi la "ai" continua a chiamare fino al nuovo esterno completando il testacoda di uke. Se nel tagliare ci fermiamo al centro torniamo ad una parità aihanmi. Portato uke in testacoda lavoriamo come dal katadori di prima per l'omote e l'ura.

Hanmihandachi yokomenuchi kotegaeshi: stesso lavoro di in piedi. È importante che Tori muovendosi con il giusto anticipo trovi il contatto sulle braccia con entrambe le braccia. Se si fa trovare fermo dovrà controllare solo con la gyaku non riuscendo poi a sviluppare bene il tenkan (ushiro si intende), anche per questo, nell'idea di esercizio come forma di studio, uke si presta ad attaccare dosandosi correttamente (tempo-distanza-"foga")

Suwariwaza yokomenuchi kotegaeshi: da suwariwaza il maestro ci ha lasciato arrangiare da soli, senza spiegazione, è stata sottolineata solo la diminuita mobilità, e l'importanza di questo studio nella base proprio per la sua essenzialità del movimento.

Il maestro ha affrontato il tema dell'educazione, partendo dallo spunto offerto da un po' di persone che arrivate in ritardo si muovevano durante il kokyūhō iniziale facendo rumore. Ha detto che chi arriva tardi deve aspettare all'ingresso un segnale dall'insegnante, se il segnale non arriva sono cacchi suoi, può (deve) restare lì anche un'ora o più. Quando l'insegnante sta facendo un'attività (spiegazione, etc...) non si disturba, si aspetta che finisca. Questa educazione, che dovrebbe essere già nota, va comunque assolutamente assorbita nell'Aikido. Osensei spesso diceva che lui stava costruendo un ponte di argento (ginkōbashi?), riferendosi al fatto che formando alcune persone queste avrebbero poi a loro volta formato altre persone, fino alla costruzione di un ponte d'oro, e non si riferiva solo ad una diffusione-trasmissione di tecniche ma parlava proprio di questa educazione, di questa formazione dell'individuo. Infatti ora all'hombu dojo sul "depliant pubblicitario" una delle cose che viene sottolineata è proprio questa educazione, non la ginnastica o queste altre cose. いい事をしてても悪い事をしてても態度で示す= いいことをしてもわるいことをしてもたいどでしめす=

iikotowoshitemowaruikotowoshitemotaidodeshimesu= sia che faccia cose buone, sia che faccia cose cattive, lo devo mostrare (lasciar vedere) con l'atteggiamento corporeo. Quando una persona fa una cosa buona poi sta tutto baldanzoso, quando una persona fa una cosa sbagliata poi sta tutto mogio o pentito, il suo atteggiamento dovrebbe "denunciare" il suo comportamento, questo inteso nel senso che una persona deve essere in grado di riconoscere quando commette un errore o meno, deve capire e soprattutto ammettere di essere nel torto. Questa educazione comincia proprio dal riconoscere quando si è sbagliato, infatti quando si sbaglia e si viene richiamati bisogna riconoscere questo essere in errore, non reclamare: "No, ma io non ...", "No, ma mio padre è morto...". Il maestro riferisce sempre l'aneddoto di quella volta che la figlia è tornata in ritardo sull'orario di "coprifuoco", Fujimoto le disse "sei in ritardo" e lei rispose "ma l'autobus.....", e Fujimoto "ma tu sei comunque in ritardo!", cioè

qualunque sia la causa, o quello che noi pensiamo sia la giustificazione, si deve partire dal dato oggettivo, che la figlia era in ritardo, che rispetto all'orario richiesto era in stato di torto, bisogna prima di tutto riconoscerlo senza negazione. Invece oggi si insegna sempre di più a dire "No, ma" "No, è che....". Durante un viaggio in America, il maestro rimase molto colpito (negativamente sul piano culturale) quando entrando in ascensore urtò un signore e come era stato educato chiese subito scusa "i'm very sorry", il suo accompagnatore invece lo invitò a cambiare atteggiamento, perché esprimersi in quel modo in America voleva dire riconoscere di essere nel torto e dato che lì facevano tutti causa molto facilmente quel modo di ammettere la colpa era subito sfruttabile in tribunale. Per questo ora anche ai giapponesi fanno i corsi in azienda per imparare a dire "No, la colpa non è nostra, ma.....", ma questo è tutt'altro invece dall'educazione che si proponeva Osensei