

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE VERONA

Ottobre 2009

di Marco C. D'Amico

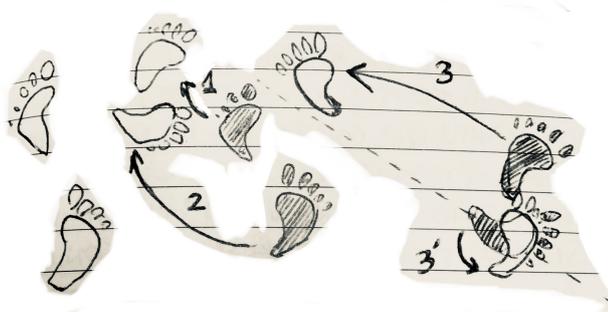
Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Katatetori gyakuhanmi tenchinage: quando uke viene a prendere, Tori si lascia prendere ed esegue un profondo tsugiashi verso l'ura di uke (la mano afferrata taglia verso l'esterno, se necessario puntando un po' le dita verso il retro prima), alla fine dello tsugiashi Tori avrà richiuso completamente i piedi a T. Poi quando avanza irimi attaccando con l'altra mano verso la testa di uke o porta atemi al viso o passa accanto all'orecchio per andare subito a puntare con le dita verso terra come nella conclusione di iriminage. (肘を張る=ひじをはる=hijiwoharu, haru indica il formarsi della superficie ghiacciata sull'acqua tipo in un secchio o bicchiere, lievemente rotondo, bombato. Quindi il braccio è esteso e rotondo perché il gomito è lievemente piegato). Dato che teniamo verso di noi la testa di uke questi potrà solo fare un ushiro ukemi aperta. All'inizio spezziamo l'azione dando molta importanza all'ashisabaki, poi lavoriamo perché la seconda mano non resti arretrata e riesca ad entrare e a curvare dietro uke.

Yokomenuchi iriminage: uke attacca yokomen, carica prima la mano posteriore in alto, poi esegue un passo avanti uscendo dalla linea, e poi taglia verso la tempia mentre riavvicina il piede dietro con una specie di piccolo tenkan che lo riporta in shizentai. Tori si muove ad intercettare l'attacco in anticipo, scivolando in avanti e all'esterno con lo stesso tsugiashi usato per la tecnica precedente, la mano gyaku intercetta il braccio di uke proprio quando questi inizia il taglio. L'applicazione della forza del taglio, più la propria rotazione opposta all'ostacolo stabile offerto dalla difesa di Tori porta uke a "cadere" sbilanciato verso l'esterno, per evitare di andare a terra allarga il raggio del tenkan in modo da sostenersi-puntellarsi sulla gamba posteriore. Questo "rimbalzo" permette ad uke di evitare in modo naturale l'atemi portato al viso dalla mano libera di Tori, uke e Tori si trovano quindi in gyakuhanmi con il contatto di "spinta" tra braccio attaccante e braccio intercettatore. Sulla spinta di uke Tori incrociando con la mano libera sopra la mano intercettatrice cambia il controllo, lascia passare oltre l'attacco portando la mano di uke verso il proprio interno, a questo punto vede chiaramente l'ura di uke, Tori allora va in tenkan, mezzo kaiten, ed ancora tenkan per chiudere iriminage tenendosi la testa di uke. È importante che uke si lasci spingere "fuori" dalla spinta del suo attacco contro la mano intercettatrice perché così si mette al sicuro dall'atemi di Tori, se la mano intercettatrice di Tori attaccasse l'occhio di uke invece dell'avambraccio uke sarebbe costretto ad evitare l'attacco nella stessa maniera, il maestro ha fatto anche lo stesso esempio nel caso Tori risponda con uno tsuki di jo. Altra forma, lasciando passare. Se Tori al momento di intercettare lo yokomen con la mano gyaku non tocca per arrestare ma assorbe passando direttamente all'incrocio con la seconda mano che fa passare il taglio oltre. Allora l'ashisabaki sarà sufficiente per portare Tori nell'ura di uke e da lì fare l'iriminage. Per Tori, se uke taglia sinceramente, lo spostamento è sufficiente ad uscire dalla traiettoria, ma l'uso delle braccia permette di controllare più facilmente il ma-ai, e di assicurarsi che lo yokomen sfogandosi pienamente nella sua rotazione ci porti all'ura di uke.

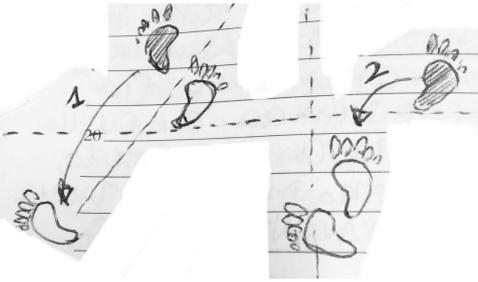
Yokomenuchi ikkyō omote: quando uke attacca yokomen, Tori come prima entra anticipando sull'avambraccio, quasi chiudendo i piedi a T (o incrociando un po' il posteriore verso l'esterno), poi Tori riallarga il braccio di uke andando ad allargare il piede anteriore nella direzione data dalla linea del piede posteriore che ha avvicinato. Mentre la mano intercettatrice disegna un taglio verso l'esterno, Tori, allargando, scende molto con il bacino e taglia fino a molto in basso e uke che già partiva sbilanciato apre ancora molto più esterno sbilanciandosi quasi fino a cadere. Tori dato che "schiaccia" nel contatto va a finire "sopra", uke continua a "premere-tagliare" da sotto, il punto di contatto si sposta dall'avambraccio al polso di uke. A questo punto Tori lascia tornare su uke, incrocia con la mano



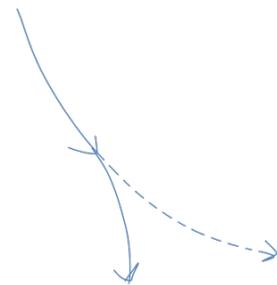
libera sopra la mano che schiaccia, con quella liberata va a controllare il gomito, con il nuovo contatto in aihanmi taglia e facendo un passo avanti esegue ikkyō omote.

Yokomenuchi nikyō ura: tutto esattamente come per la forma ikkyō, quando lasciamo rialzare uke incrociando con la mano libera la ex mano intercettatrice non va sul gomito ma sul polso (per rovesciare un po' poi come per hijikimeosae), la mano "ai" che controlla il contatto sposta il braccio di uke verso il proprio interno. Poi Tori va in tenkan scendendo con il bacino, con la mano ai taglia la mano di uke, con la mano gyaku sul polso gira tipo hijikimeosae, quindi porta la mano alla spalla e applica la leva in nikyō, dopo che uke riscende e batte Tori va alla chiusura a terra.

Yokomenuchi iriminage: il maestro ha introdotto un'uscita che ha poi usato anche nella pratica con il bokken, è un'uscita che usa raramente (ogni tre anni vi torna su). Quando uke attacca yokomen Tori allarga e sposta verso il retro la gamba anteriore (è a metà strada tra un'apertura laterale sulla linea orizzontale del piede posteriore ed un vero e proprio passo dietro), intercetta con il braccio gyaku l'attacco yokomen però non per fermarlo ma per accompagnarlo all'incrocio con la mano "ai" (incrocerà sempre sopra), esegue poi il secondo passo, cioè richiude con l'ex gamba posteriore a T (rovesciata) verso la gamba che ha allargato dietro, con le



mani ha effettuato lo scambio incrociato, la mano "ai" taglia lo yokomen verso il basso, fino al fianco di Tori, uke quindi viene allungato prima in avanti e poi verso il suo esterno risultandone sbilanciato. Nel disegno a destra la traiettoria dello yokomenuchi, dal punto di intercettazione e scambio la traiettoria del braccio di uke cambia "convessità". Da qui dato che uke è sbilanciato Tori continua a tagliare oltre il proprio fianco verso il retro, in modo che uke arrivi con la testa sulla spalla, con la mano libera controlla il collo, poi riestendendo la gamba anteriore chiude direttamente in iriminage.



Yokomenuchi sumiotoshi: stessa uscita della tecnica precedente, solo che, quando Tori avrà chiamato la mano dello yokomen sul fianco, scivola con il contatto del tegatana via dal polso di uke e attacca con la forbice dello spazio tra indice e pollice l'incavo del gomito di uke "affondandolo" nel punto del kuzushi esterno tipico di sumiotoshi. Se fatto dolce uke cade in ushiro ukemi rotolata, altrimenti è costretto alla proiezione.

Yokomenuchi kokyūnage: sempre stessa uscita, solo che quando Tori richiude le gambe a T (rovesciata) lascia il gambo verticale un po' più rivolto e aperto verso uke. La mano "ai" che controlla lo yokomen chiama sempre vicino al fianco, a quel punto con la mano libera Tori va a unire verso la mano ai passando sopra il braccio di uke, ed allo stesso tempo si torce in uno spintissimo kaiten esterno (i piedi gireranno sul posto fino a quando le ginocchia non saranno unite e attorcigliate tipo fune). Nel fare questo uke viene chiamato con il viso verso il braccio-spalla di Tori, molto sbilanciato quasi fino a poggarsi, allora Tori "svolgendo" la sua torsione, levandosi il cappello esegue kokyūnage estendendo la gamba del braccio-cappello dietro uke.

Yokomenuchi ikkyō ura: uke attacca yokomen, Tori riceve in irimi tenkan, assorbendo con la mano gyaku, mentre l'altra porta atemi al viso e poi scende sulla diagonale ad aspettare che arrivi la mano dello yokomen. La mano che va ad assorbire lascia che lo yokomen raggiunga la sua piena estensione nell'inseguire la tempia, poi lo taglia verso il proprio fianco posteriore accompagnandola fino alla mano "ai" che aspetta. "Passato il testimone" Tori con un kaiten fa sì che il tenkan di uke si trasformi in un, fuori equilibrio, passo incrociato e in un successivo passo

di riapertura. Tori quindi, per andare ura, fa un po' di controkaiten, porta uke a distendersi verso l'alto, richiude un po' la gamba anteriore (in modo che sia più facile scavalcare la gamba più avanzata di uke) poi entra ura, ma non in irimi tenkan, esegue invece irimi e kaiten, al termine di questo avrà già portato il gomito di uke sotto la pancia. Poi con un passo dietro e kaiten porta a terra uke.

Yokomenuchi sankyō ura: tutto come per la forma ikkyō ura, cioè assorbito, con l'atemi che taglia diagonale e va ad aspettare sotto, poi il kaiten in più per sbilanciare uke oltre il suo tenkan. Poi Tori richiude un po' per entrare nell'ura, lo fa sempre con irimi e kaiten, alla fine del quale avrà il gomito sotto l'hara. Poi durante il passo dietro la mano "ai" va ad afferrare in presankyō senza andare a schiacciare il gomito di uke a terra, quindi con uno spinto kaiten esterno e il sankyō rinforzato dalla mano che lascia il gomito e riafferra il tegatana Tori taglia in sankyō uke sul proprio lato esterno (come se dovesse fare la forma omote), quando uke è basso ed esterno (Tori sta tenendo solo con la mano esterna il sankyō) Tori con due passi dietro lo porta a terra. È volutamente differente dalla forma normale che per fare la forma ura fa irimi tenkan kaiten, fa rialzare uke per la verticale, e rientra di nuovo irimi tenkan.

Yokomenuchi shihōnage: uke attacca, Tori entra per assorbire ma in irimi kaiten, con la mano "ai" che attacca il gomito di uke per scaricare nel retro. Completa il tenkan con il passo dietro, e poi mentre taglia il gomito finisce di scendere con le due mani al polso, e con il kaiten esterno fa completare il testacoda ad uke. La mano gyaku sarà risalita verso il gomito (le due mani di Tori partendo dal primo contatto alla fine si scambiano praticamente di posto), poi Tori entra in shihōnage omote.

Yokomenuchi kotegaeshi: quando uke attacca yokomen Tori assorbe in irimi (piccolo e a piedi "pari") e tenkan, andando ad attaccare il gomito per scaricare dietro oltre di noi. Dopo che taglia il polso di uke fino a davanti il centro esegue tre forme diverse: prima, chiusura diretta in forma omote eseguendo direttamente la chiusura in tenkan, seconda, la forma ura "classica", riavvicinandoci spalla-spalla con irimi tenkan kaiten e il tenkan di chiusura, terza, una specie di forma Fujimoto+Tada, inizia come la forma ura, quindi dopo il taglio davanti al centro Tori entra in irimi tenkan e kaiten, ma invece di invertire per la chiusura in tenkan fa un passo avanti portando il polso di uke a terra subito davanti il piede, uke che segue in affanno è costretto a scendere su entrambe le gambe, poi Tori tenendo l'altezza a gedan torna indietro col passo e schiaccia il kotegaeshi (se necessario richiude con la gamba della mano che schiaccia). Uke quasi obbligatoriamente è costretto alla proiezione data la lunghezza della distanza a cui avviene la leva, cioè va in proiezione per "recuperare".

Yokomenuchi udegarami: uke attacca yokomen, Tori entra deciso in irimi andando a chiudere lo spazio tra il suo petto e quello di uke (quasi come lo volesse afferrare per fare un tango insieme), facendo kaiten la mano del passo irimi va ad "abbracciare" uke, cioè il braccio di Tori filtra intorno al fianco di uke e poi va verso l'alto in modo da incrociare quel braccio con il braccio di uke. Quindi Tori non mira al braccio che attacca in yokomen ma al braccio "passivo", poi finendo il tenkan con il passo dietro il braccio che Tori ha agganciato viene portato davanti all'addome (il palmo è girato verso l'alto) in udegarami. Finito il tenkan il ginocchio della gamba che gira va ginocchio a terra. Quello che è importante è che Tori non miri con il proprio braccio ad incrociare il braccio di uke ma miri ad infilarlo nello spazio fra quel braccio e uke ed il fianco di uke, recando soprattutto di sfiorare il fianco, solo a quel punto andando con le dita verso l'alto finirà ad agganciare il braccio di uke.

Bukiwaza bokken

N.B. Usare la tsuba con il bokken!!

Shōmenuchi (mawashi) surisage: uchitachi e shitachi partono in seigannokamae, shitachi apre la guardia verso destra invitando l'attacco, uchitachi carica shōmenuchi e attacca e si ferma pochi cm dalla fronte di shitachi con il colpo e le braccia pienamente estesi. Shitachi alza il proprio bokken con la punta verso l'alto (dopo averla passata a sinistra passando da sotto), intercetta il menuchi e poi mentre completa il passo dietro, in tsugiashi, assorbe andando a schiacciare con lo shinogi verso destra il bokken di uchitachi, tenendo il filo della lama verso uchitachi. Poi si torna in posizione e alla distanza iniziale mantenendo il legame tra shitachi e uchitachi.

Wakigamae: la posizione in hidarihanmi è come segue. La spada è portata dietro di noi, un po' meno che parallela al terreno, il filo della lama è rivolto verso l'esterno, la mano sinistra è più o meno davanti al nostro hara, il tacco della spada e il nostro fianco sinistro sono alla stessa altezza rispetto a davanti. Partendo sempre da seigannokamae in migihanmi posso arrivare in questa posizione in tre modi differenti a seconda delle tre altezze per cui passo. Passando in jōdan: mentre faccio un passo dietro transito attraverso hassōnokamae. In chūdan: tenendo il filo della lama verso avanti, apro la punta orizzontalmente verso l'esterno e facendo il passo dietro continuo ad aprire su quel piano. In gedan: abbasso la punta in gedannokamae per poi aprire tipo mugamae, e continua ad aprire in quel modo fino a portare la punta dietro.

Yokomenuchi da wakigamae: partendo da seigannokamae in migihanmi, vado in wakigamae facendo un passo dietro. Poi mentre faccio un passo avanti largo carico in hassōkamae e infine mentre faccio un po' di tenkan taglio yokomenuchi.

Yokomenuchi contro shōmenuchi: uchitachi e shitachi sono opposti in seigannokamae. Shitachi apre un po' la guardia per invitare l'attacco, uchitachi carica e attacca shōmenuchi in tsugiashi, shitachi uscendo laterale con un passo avanti fino alla linea orizzontale avanzata del piede anteriore "para", lasciando scivolare via il colpo e poi completando il cambio hanmi (con un po' di tenkan aggiunto) porta yokomenuchi a uchitachi che è rimasto fermo dopo aver portato lo shōmenuchi. Uchitachi carica di nuovo, si gira verso shitachi e porta di nuovo shōmenuchi, shitachi esce di nuovo con il cambio hanmi anteriore, "para" e porta yokomenuchi dall'altro lato, e così via.

Yokomenuchi kirikaeshi suburi: è praticamente a solo il movimento di sopra. I piedi eseguono cambio hanmi anteriore. A piedi pari ("paro" e) carico, a piedi "verticali" (tenkan) taglio yokomen. È importante che la punta del ken ogni volta torni indietro, e che le braccia non "transitino" davanti ai nostri occhi. L'intenzione del maestro era di fare l'esercizio camminando in irimi e tenkan ma per motivi di spazio ce l'ha fatto fare sul posto usando il cambiohanmi "allargato" anteriore.

Yokomenuchi surisage a solo: usiamo lo stesso passo del kirikaeshi partendo da seigannokamae e andiamo a "piedi pari" alzando la punta del ken verso l'alto e anche la presa fino a portare il ken in verticale davanti a noi, poi durante il "tenkan" andiamo a schiacciare con il piatto abbassando la punta verso il nostro nuovo lato interno, per "schiacciare" poi abbassiamo tutto il ken, manico compreso. Il filo della lama resta rivolto verso avanti. Poi successivamente ripetiamo: piedi pari punta in alto, "tenkan" assorbiamo e schiacciamo. L'inclinazione del ken quando riceve il colpo è tale da creare una rampa di atterraggio (a testa in giù), non deve essere tale da ricevere l'impatto ortogonalmente.

Yokomenuchi surisage kirikaeshi (a coppie): l'esercizio non è altro che la somma del precedente con il kirikaeshi. Uchitachi e shitachi partono uno di fronte all'altro a piedi pari. Uchitachi avrà lo yokomen caricato, shitachi avrà la spada verticale davanti a se'. Quando uchitachi attacca shitachi farà perno sulla stessa gamba (reciproca) che uchitachi ha davanti, in modo da trovarsi alla fine di ogni assorbimento in aihanmi. N.B. Un'altra versione di questo esercizio prevede che shitachi dopo il surisage nell'andare a piedi pari vada a cercare di tagliare la testa ad uchitachi.

Il quale nell'andare a piedi pari parerà alzando il taglio di shitachi sopra la propria testa. Quando shitachi ritira un poco la lama uchitachi completa il caricamento per il men successivo.

Kumitachi per yokomenuchi surisage: questa forma è la traduzione con il bokken del movimento visto nello yokomenuchi iriminage a mani nude. Uchitachi e shitachi partono uno di fronte all'altro in seigannokamae (in migihanmi ovviamente). Shitachi facendo un passo dietro va in wakigamae (passando per una delle tre altezze a sua scelta). Uchitachi avanzando di un passo solleva la spada portandola in hassōkamae circa (la lama può stare o inclinata a 45° verso l'alto o parallela al terreno indifferentemente, un po' quasi tipo とんぼ tonbonokamae la posizione della libellula da cui si parte per kesagiri). Uchitachi e shitachi saranno quindi in aihidarihanmi, uchitachi parte quindi per primo portando yokomenuchi alla tempia sinistra di shitachi. Quando il colpo sta per arrivare shitachi apre la gamba sinistra verso 45° dietro (anche più dietro, quasi un misto con un passo dietro), come abbiamo visto per il taijutsu, il che lo dovrebbe portare già fuori dalla traiettoria dello yokomenuchi, allo stesso tempo del passo la punta del suo ken passando da gedan torna avanti, per poi cominciare a salire mentre punta allo yokomen, poi al momento dell'impatto alla tempia lo intercetta dal basso verso l'alto alzando il colpo sopra la propria testa per poi rischiacciarlo in surisage sul lato destro (il movimento è quasi la somma di suriage e surisage). Come per la tecnica in taijutsu lo yokomen continua sulla sua traiettoria ma venendo controllato nel momento del teorico impatto con la tempia. Al momento di schiacciare il surisage shitachi richiama la gamba destra davanti a sé (anche più dietro, quasi un misto con un passo dietro). Uchitachi che ha il ken schiacciato a sinistra, gira la punta del ken dietro, ricarica lo yokomen e porta di nuovo yokomen in tsugiashi tenkan. Lo tsugiashi sarà molto laterale in modo da ritrovare la distanza per arrivare con il kissaki alla tempia. Ci siamo fermati qui. Attenzione che il surisage è particolare, non va come quello del kirikaeshi a schiacciare nella parte interna, ma scavalca per schiacciare nella parte esterna. Una delle cose più importanti è come uchitachi porta il primo yokomenuchi, prima di tutto quando esegue il passo avanti ed il caricamento ad hassōkamae lo deve fare nel modo più economico e leggero possibile, semplicemente scivolare con un piede avanti (quello posteriore) e alzare il ken per portare il manico accanto alla tempia, poi quando porta il colpo è importante che il ken non scenda ancora più dietro (tipo frusta) ma che dalla posizione di caricamento vada subito a tagliare avanti (senza ondeggiare).

La mosca, il leone e l'Aikido: questo discorso si riallaccia a quello di prima sull'economia e leggerezza di movimento. Il maestro Fujimoto ha sottolineato l'importanza del nostro atteggiamento mentale, se immaginiamo di voler colpire-affrontare un leone saremo tesi nel tentativo-convinzione di voler dare un colpo forte. Questa tensione è un freno alla nostra potenza e velocità, invece se pensiamo di voler colpire una mosca avremo quella scioltezza derivante dal dover colpire una cosa piccola e "inoffensiva", che ci permette di essere veloci e senza tensioni che frenino la forza. Quindi specialmente nella spada è importante colpire la mosca e non il leone, caricare in scioltezza, portare il taglio in pulizia e velocità. E poi capiremo che anche gli atemi a mani nude vanno portati nello stesso modo.