

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

ROMA

6-7/06/2009

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Se non ricordo male il maestro ebbe qualche problema con il treno venendo sabato e arrivò in ritardo.

Sabato 6 pomeriggio

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: una forma, quando uke viene a prendere ci lasciamo afferrare bene la mano, poi la ruotiamo palmo in alto rivolgendolo allo stesso tempo le dita verso dietro, non scavando ma quasi su un piano orizzontale, cerchiamo di guidare uke verso il retro girando kaiten, e senza fermarci entriamo in irimi per trovarci al suo fianco, come se avessimo eseguito un tenkan, il braccio lavora ad un'altezza costante, più o meno ombelico, perché deve dare peso ma allo stesso tempo permettere ad uke di seguirci (uke ha il suo gomito rivolto giù). Completato l'irimi allunghiamo ed alziamo il braccio fino a davanti gli occhi ruotando in ikkyō undō, l'altro braccio pure sale per afferrare il dorso della mano di uke quando è altezza occhi, poi ruotiamo kaiten e cercando di disegnare un unico arco (senza correzioni sulla scapola o richiamo del piede e riestensione) chiudiamo a terra. Altra forma, più anticipata, mentre uke viene a prendere scivoliamo un po' avanti e all'esterno in un hanmi compenetrato, scendendo sulle anche (per "incunearci" da sotto), la mano afferrata, restando palmo rivolto a terra, rivolge le dita dietro mentre il braccio si avvolge al corpo, il braccio di uke va in estroflessione, la nostra mano libera va subito ad afferrare il dorso della mano di uke (anche un po' di dorso di avambraccio) per impedirgli di lasciare la presa, ed abbassandoci sulle anche cerchiamo di forzare l'estroflessione chiamando uke verso di noi ed in alto. Quindi giriamo kaiten, costringendo uke a seguirci in punta di piedi, ed entrando in irimi alziamo il braccio in ikkyōundō altezza occhi (in confronto a prima alziamo un po' prima, tanto non dobbiamo controllare lo schiacciamento, facendo comunque attenzione a non tornare indietro fino al kaiten), poi kaiten e taglio come prima. In questo caso uke ha più difficoltà a seguirci se ci alziamo, cerchiamo di fare tutto ad anche basse, anche perché vogliamo chiamare uke in modo dinamico e guadagnare subito il suo sotto centro (di solito non facciamo questa forma in kaiten irimi, perché sfoghiamo il carico di uke in tenkan, ma ora stiamo preparando l'hanmihandachi).

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: cerchiamo di eseguire il movimento "tradotto" in hanmihandachi partendo sull'ultima forma da in piedi. Quando uke viene a prendere già chiamiamo al centro la sua mano mentre afferra, la mano libera come prima viene a rinforzare la presa e l'estroflessione tirando il dorso della mano-avambraccio verso dietro. La nostra posizione in kiza è già a ginocchia abbastanza ampie, rivolgendolo il busto dietro e usando come perno l'avampiede della gamba posteriore apriamo il ginocchio dietro sulla direzione dritta (cioè 180°), accompagnando uke in quella direzione rivolgendolo le dita della mano afferrata verso il retro, poi eseguiamo un passo di shikkō alzando il ginocchio pianta a terra e portando il braccio in avanti sempre ikkyō undō, senza lasciarlo alzare sopra la linea degli occhi. Il ginocchio alzato quando scende a terra piega all'interno per permetterci di girare kaiten tornando alla direzione-verso iniziale, allo stesso tempo il ginocchio dietro si alza sull'avampiede e si riabbassa ancora sulla stessa linea, mentre il ginocchio scende tagliamo giù fino a terra. Un po' più avanzato non alziamo il ginocchio dietro l'ultima volta, ma in quel caso dobbiamo tirare giù uke in modo più deciso vicino a noi.

Katatetori aihanmi shihōnage ura: una forma, attenzione che offriamo il braccio come per gyakuhanmi, nella stessa posizione con cui teniamo il Ken, offriamo e quando uke viene a prendere giriamo veloci il palmo in alto (in sotomawashi sull'asse dell'avambraccio). Sempre senza interrompere facciamo cambio hanmi, ruotando il palmo giù (in uchimawashi) per passare sopra la presa di uke. Con la mano libera andiamo, nel completare il cambio guardia, all'incavo del gomito, proviamo a schiacciare il gomito, uke è incomprimibile sulla sua base, quindi proviamo ad attaccarlo lievemente nel suo esterno,

uke per non cadere coricato risponde con forza, deviamo il suo gomito un po' verso l'interno, e poi girando tenkan lasciamo salire il gomito altezza viso, infine in kaiten completiamo lo shihōnage, tagliando fino a terra. altra forma, come prima cominciamo sempre palmo in basso e cambiando hanmi facciamo le due rotazioni di polso palmo sopra e palmo sul polso di uke, con la mano libera andiamo all'incavo del gomito, attacchiamo l'esterno. Ma questa volta, quando uke risponde, con kaiten conduciamo uke verso il retro guidando dal gomito, fino al kaiten completo quel gomito è ancora sotto il nostro centro, uke ci seguirà con passi "scivolati" (cioè senza cambiare hanmi), infine lo spingiamo in alto con il passo avanti, già cominciando ad attraversarlo, in kaiten completiamo lo shihōnage e tagliamo fino a terra. In questa forma il lavoro è simile a quello gyaku ma lì avevamo il braccio di uke dritto, qui abbiamo il braccio piegato e il gomito "appuntito"

[partire in aihanmi con il palmo in basso ha un duplice scopo, serve al maestro per introdurre il movimento della mano identico che vedremo in ushirowaza, ma anche per un discorso sempre collegato alla spada. Katatetori, come presa dovrebbe sempre partire dal tentativo di uke di controllare la mano che ha il ken, quindi la mano comincia nella posizione di quando tiene la spada in chūdannokamae. Ed uke, che voglia venire in gyakuhanmi o aihanmi si avvicina sempre per controllare l'avambraccio-polso come se stesse afferrando la tsuka, da sopra e lievemente dal fianco. Sta a Tori quindi ruotare la mano al momento giusto per essere preso con il palmo alto, aperto, è sempre un lavoro di "iniziativa" di Tori.]

Ushirowaza ryōtotori shihōnage ura: offriamo il braccio alto e chiamandolo a noi portiamo uke dietro con il solo passo avanti, quando uke gira e afferra la seconda mano, alziamo le braccia in alto in ikkyō undō e girando un po' kaiten ruotiamo le braccia in uchimawashi fino a pollici puntati a terra. Poi un passo indietro, la mano più vicino ad uke gira come per l'aihanmi di prima, prima fuori e poi dentro, per scavalcare e salire con la chela pollice indice sul polso di uke, l'altra mano durante il passo dietro va all'incavo del gomito, lo pinza pollice-indice, e lo porta verso l'interno come prima quando uke rispondeva, in kaiten, lo porta sempre più sotto al centro fino ad avere il gomito sotto l'ombelico alla fine del movimento quando guarda 180° dietro. Lì dovrebbe un po' provare a provocare la risposta di uke (tagliando un po' su e giù il gomito), così sul rimbalzo entra irimi alzando e gira un'ultima volta kaiten come sopra. Mi ricordo la sensazione come uke, di essere aspirato nel vuoto nella conduzione del gomito, e che sembrava pesare tonnellate quando cercava il tuo rimbalzo.

Ushirowaza ryōtotori kokyūnage: cominciamo ancora l'ushirowaza nello stesso modo, lavorando sul solo passo avanti (anche se ogni tanto anche al maestro nel condurre uke fuori verso l'ushiro ogni tanto si sposta un po' il piede dietro verso l'interno). Questa volta cerchiamo di alzare entrambe le mani un po' meno, meno di altezza spalle, inizialmente addirittura solo altezza sterno, lavorando sul timing della rotazione pollici in giù, che alza uke per effetto del rovesciamento dei gomiti in alto, sempre con un po' di kaiten. Quando uke è alto sulle punte, in stessa guardia, ma un po' oltre il nostro fianco, eseguiamo un passo dietro un po' rotondo, la mano vicino uke taglia in bassa e poi allarga un po', la mano lontana da uke sale fino a sopra la testa (avanti), facendo da supporto-respingente ad uke. Infatti uke per "seguire" la mano che taglia bassa esegue tenkan sulla gamba avanti, ma allo stesso tempo per la resistenza-supporto offerta dall'altra mano di Tori comincia a rovesciarsi pancia in alto, il suo braccio alto gli sta praticamente passando sopra la testa. Tori fa un secondo passo dietro sempre un po' rotondo, e la sua mano alta scende anche lei, fino a quando le due mani di Tori sono estese avanti altezza anche un po' larghe, tutta la postura di Tori è ben stabile, uke avrà completato il suo rovesciamento

pancia in alto, e cerca di non cadere subito ma come se stesse facendo un ponte, come in sayūundō, può avere bisogno di assestare ancora un po' la gamba che girava nel tenkan. Infine Tori abbassa le braccia, spegnendo il supporto ed uke completa la caduta. Uke non può lasciare la mano che ha tagliato in basso perché quella mano, se fosse libera, completando un ampio giro di uchimawashi caricherebbe e porterebbe atemi con shōmenuchi.

Domenica 7 mattina

Katatetori gyakuhanmi tenkan: lavoriamo in due modi. Una forma: ci lasciamo afferrare bene da uke (tutto il solito discorso sul prendere sopra come il manico del bokken e non da sotto), poi, anche oscillando dietro con il peso, alziamo il braccio quasi allineandolo altezza spalle, per spingere, rioscillando peso avanti, e ricevere quindi la contropinta di uke. Quindi giriamo tenkan cercando di ridirigere la forza di uke, la nostra mano afferrata scende un po' scavando fino ad arrivare palmo in alto quando siamo fianco fianco con uke, anche l'altro braccio si è portato nella stessa posizione. Il gomito di uke sarà finito sotto, ed uke cerca di spingere in alto, Tori governa questa risposta, se riesce ad estendere lievemente la spinta fuori dalla base di uke il suo peso sale esponenzialmente, se uke prova a farsi avanti per coprire con la sua base lo riattacca verso dietro nel suo esterno. Altra forma, lavoriamo in modo più dinamico, cercando di deviare uke nella direzione fin dal momento della presa, quindi la mano afferrata non scava in basso ma verso l'interno, quasi parallela al suolo, così che già il piede avanti di uke poggia un po' nell'interno, e si trovi già un po' sovraallungato pronto a muoversi avanti, o scoperto per essere attaccato verso dietro schiacciando il gomito. Lo scopo del giocare con uke è quello prima di tutto di indurre una reazione di uke, e di esplorare la direzione su cui questa si esprime, non quella di "palleggiare" con uke per spomparlo.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi (gyaku): cominciamo con tenkan, poi quando uke ci risponde carichiamo il braccio afferrato, palmo rivolto a noi, poco sopra la fronte, a due pugni di distanza, in modo un po' rotondo, come se cominciassimo un po' di kaiten (stesso movimento dell'ushirowaza ryōtettori alto di ieri). Uke sale in modo molto simile a come si è mosso ieri sullo shihōnage ura da kaiten più irimi, gomito alto, parzialmente rovesciato e mantenendo l'hanmi, quindi avanza con un ayumiashi rotondo, o due passi, finendo un po' trasversale alla linea di Tori, quasi di spalle. Quindi Tori sale con la seconda mano, come ha fatto per la prima, sempre palmo rivolto a sé e dita in alto, come se volesse schiaffeggiare il proprio dorso ma un po' più in basso altezza polso, catturando con le quattro dita il tenar della mano che prende di uke, e con il pollice premere la nocca del mignolo. Quindi libera in uchimawashi la mano afferrata e poi con un passo dietro, poggia il palmo-tegatana della ex-mano afferrata sul dorso della mano di uke taglia e tira fino al retro, uke cade per favorire la torsione in passo dietro ed ushiro ukemi laterale.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi (gyaku): eseguiamo un'altra forma differente. Non andiamo noi in tenkan al fianco di uke, ma induciamo il suo tenkan. Quando uke ci viene a prendere avviciniamo la mano presa al nostro centro, portando il peso verso la gamba dietro, e ruotando il palmo (dopo che la presa di uke è salda) verso l'alto, quindi riportando il peso avanti scivoliamo con la gamba anteriore avanti, per aumentare la traslazione del centro, ed estendiamo il braccio avanti, un po' come l'ushirowaza basso di ieri, ma restando palmo in alto. Questo lavoro porta prima uke a caricarsi sul piede avanti, poi il suo gomito a precipitare sotto, ed infine ad andare in testa coda fino ad un tenkan quasi completo, a seconda della bontà del nostro timing. Qui come Tori per continuare la tecnica dobbiamo scegliere il tempo corretto, è inutile ripartire fino a quando il piede

posteriore di uke non si è ripoggiato a fine tenkan, non sarà in grado di tornare a spingere fino a quando non avrà di nuovo base, lo abbiamo sentito ieri nel lavoro di aihanmi shihōnage ura. Quindi quando uke risponde, “rimbalzando”, carichiamo il braccio alto palmo alla fronte come prima, salendo allo stesso tempo con la seconda mano per afferrare (questa mano nel tenkan indotto ha comunque lavorato a vuoto nello stesso modo, simmetrica), però eseguiamo anche un passo avanti, un po’ rotondo fino alla linea di uke. Rompiamo la presa e come prima prepariamo il tegatana-palmo sul dorso di uke per tagliare, e giriamo tenkan per poi andare a tagliare fino al piede posteriore. Possiamo lavorare tagliando appena finiamo il tenkan come abbiamo fatto prima sul passo dietro ma ora permettiamo ad uke di lavorare un po’ in rovesciamento. Dato che Tori si è avvicinato eseguendo irimi, Uke può piegare-raccogliere un po’ il braccio come farebbe se ricevesse shihōnage, e facendo mezzo tenkan rovesciare più su la pancia cercando di avvicinare l’orecchio al dorso della sua mano, poi quando Tori tira-taglia scendere con un passo dietro ginocchio a terra e finire in ushiro ukemi laterale. Tori può dare un po’ di sostegno ad uke nel rovesciamento, e poi giocare un po’ con la distanza che preferisce da uke, se uke è troppo vicino può spingere (come per uno tsuki con il ken) il suo gomito (di uke) contro il corpo (di uke) allontanandolo per poi tirarlo giù.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: quando uke viene a prendere chiamiamo il gomito a noi girando il palmo in alto e portando con la mano libera il tegatana al gomito mentre entriamo irimi e kaiten (passiamo un po’ rotondi e rapidamente davanti al viso come se avessimo attraversato un atemi), poi completiamo il kaiten ed ushiro per finire il tenkan, mentre allo stesso tagliamo l’incavo del gomito sotto il nostro centro. Finito il tenkan lasciamo risalire uke, allentando la pressione, mentre giriamo kaiten fino a che la mano dal gomito scivola ad afferrare il dorso della mano di uke all’altezza dell’anca posteriore. Quindi, senza staccare la presa, in controkaiten alziamo il braccio come per ten di tENCHINAGE, l’altra mano sempre sul dorso, il tutto mirando al viso di uke un po’ dal suo esterno. Uke per la resistenza della presa ed il suo stesso gomito che va verso il viso viene spinto dietro, esegue un passo dietro con il piede dello stesso lato con cui ha afferrato. A quel punto Tori starà esercitando tutta la sua spinta in linea, cioè il braccio afferrato (ora libero) che spinge il gomito, tutto quel fianco, fino alla gamba posteriore radicata a terra sono allineati a spingere in diagonale avanti, dato che la presa si è rotta la mano che ha afferrato il dorso (in nIKYŌ) tiene l’avambraccio di uke allineato con la testa. Tori continua a spingere cominciando a deviare un po’ il suo taglio verso l’esterno, Uke mentre esegue un secondo passo dietro si gira pancia in sotto per il rovesciamento del gomito di ikkyō, Tori conclude il taglio richiamando un po’ il braccio per portare il gomito in linea al suo centro, poi un passo avanti per chiudere la distanza che si è aperta nel rovesciamento di uke ed un secondo passo portando il ginocchio dietro a terra per la chiusura. In osae a terra esercitiamo un po’ di leva al polso.

Yokomenuchi nikyō ura: lavoriamo in irimi e tenkan (kaiten più ushiro). Sull’irimi con la mano esterna riceviamo il menuchi in ikkyō undō, e con l’altra mano accenniamo atemi al viso, girando kaiten la mano dell’atemi taglia già giù in diagonale davanti al centro, mentre la gyaku taglia verso dietro. Concludendo il tenkan con l’ushiro la mano gyaku taglia fino a centro-dietro, la mano “ai” raccoglie da sotto con il dorso-tegatana, poi allunghiamo in kaiten non per muovere ancora uke ma per alzare il braccio di uke senza sforzo, quindi girando in controkaiten il tegatana della mano “ai” taglia sotomawashi fino a sopra e davanti la testa. Il braccio di uke che mantiene il contatto tegatana-tegatana sale e comincia a rovesciarsi mentre uke rimbalza su cercando shizentai. La mano gyaku di Tori, liberata dal passaggio al controllo-contatto dalla mano “ai”, sale al gomito come faceva per katatetori prima, ma non afferra, invece dopo essere salita riscivola giù fino al

polso di uke e lo afferra da “sotto”. Quindi Tori si trova a controllare il polso con la presa gyaku ed il tegatana della mano “ai”, va in ushiro tenkan (allargando il piede dietro nel retro di uke, e facendo un angolo di 180° molto abbondante) tagliando quasi fino a terra con il tegatana (come ha fatto nel gyaku kotegaeshi), controllando il polso cambia la presa in nikyō ruotando il dorso del polso di uke con il dorso della V pollice-indice, e poi porta subito il nikyō alla spalla. Rialzandosi un po’ sulle anche esegue la leva (la forma di nikyō è quella con la presa da sotto e i gomiti stretti in basso), poi scivola dietro e chiusura in katame. Il movimento di kaiten più ushiro deve diventare pian piano più fluido fino a diventare un normale tenkan.

Yokomenuchi shihōnage omote: ancora con uscita irimi tenkan. Sull’irimi portiamo atemi e poi quella mano scende al centro, la mano gyaku sale ikkyō undō per intercettare e poi taglia rotondo, con il tegatana in sotomawashi, fino a davanti il centro con il tenkan, quindi meno verso dietro di prima. Davanti al centro la mano “ai” prende la mano di uke, ruotando però prima a palmo in alto, per avvolgerla da sotto, per cercare di raggiungere il dorso e catturare con le dita il tenar, così che accelerando lievemente (un po’ di torsione di gyaku kotegaeshi sul braccio di uke senza alzarlo) uke vada un altro po’ in testacoda fino ad essere trasversale. Allora con il compagno trasversale la strada per omote è spianata, quindi la mano gyaku afferra a sua volta il polso tra indice e pollice (ora la mano “ai” allenta la tensione e prende il dorso di uke come per il normale shihōnage con la nocca del mignolo sotto il nostro mignolo), con la doppia presa alziamo entrando in irimi, giriamo kaiten e tagliamo fino a terra. N.b. Il lavoro è di cominciare a cambiare l’allungo di uke per cercare di ottenere invece un maggiore testacoda, fino alla posizione trasversale.

Yokomenuchi kotegaeshi: lavoriamo sempre in irimi tenkan. Questa volta la mano che porta atemi, durante il kaiten, passa sopra il braccio di uke, così nel tenkan la mano gyaku tagli verso il dietro-centro con il tegatana in sotomawashi, e finito il tenkan la mano “ai” tagli con il tegatana fino all’esterno così che uke vada di nuovo in testacoda fino ad essere trasversale (come avevamo ottenuto prima con la torsione, l’effetto è simile se il taglio della mano si “incastra” allo scalino pollice-polso). Quindi entriamo irimi verso il suo ura (considerato quanto ha scodato uke piuttosto piccolo) e tenkan per portarci fianco fianco con uke, la mano gyaku non va diretta a prendere il polso da sopra ma nell’irimi “prende la misura” sulla spalla di uke (vale anche come atemi non dato), e nel tenkan scivola all’incavo del gomito. Poi Tori in kaiten, scivolando con la mano al polso, guida uke fino a quando si trovano rivolti nella stessa direzione nello stesso hanmi, uke un po’ più avanti. Lì la pressione di Tori sul braccio di uke si è indebolita, quindi uke ha più forza nell’alzare il braccio, allora Tori favorisce la risalita circolare e in tenkan rovescia la mano in kotegaeshi vicino al suo centro, con la propria mano “ai” che ricalca la mano di uke. Non stiamo già proiettando, ma giusto per permettere ad uke di lavorare come abbiamo fatto prima sullo gyaku kotegaeshi, rovesciandosi e riavvicinando l’orecchio alla mano in leva (girando sempre mezzo tenkan fino ad essere di traverso rispetto ad uke). Quando uke è a ponte Tori allunga la gamba avanti e completando lo schiacciamento in kotegaeshi proietta uke in ushiro ukemi laterale.

Yokomenuchi iriminage: lavoriamo lo stesso taisabaki irimi e tenkan, passando la mano dell’atemi sopra il braccio di uke così che alla fine del tenkan il tegatana tagli fino all’esterno, però questa volta altezza avambraccio e non polso. Uke scoda sempre fino a trovarsi trasversale, a fine taglio il tegatana della mano “ai” con cui abbiamo tagliato il braccio di uke ruota in asse in sotomawashi fino a trovarsi a prendere a pinza il gomito (rotola sulla manica). Controllando il gomito siamo a T con uke, eseguiamo irimi dietro di lui ed andiamo con la mano a prendere il collo, in tenkan squilibriamo uke come in tutti gli

iriminage, ma facciamo kaiten solo per portare il suo braccio fino a terra (vicino all'interno della gamba avanti di fine kaiten), mentre allo stesso tempo lo teniamo in squilibrio tirando dietro con la mano al collo-trapezio. Lavoriamo per giocare proprio a tenere uke in bilico tra la possibilità di rialzarsi girando intorno a noi o cadere sedere a terra sotto di noi, il "manubrio" con cui governiamo è il controllo mano al gomito-mano al trapezio, la mano al gomito manda verso la gamba avanti, e oscilliamo con il peso avanti, la mano al trapezio richiama sotto il centro, e oscilliamo un po' dietro per dare più forza al "richiamo". Quando alla fine uke cerca di rispondere con più energia rimbalzando dritto su, giriamo un ultimo tenkan per inforcare il collo di uke e portarlo sempre di traverso davanti il nostro centro, per proiettare estendiamo la gamba avanti, la mano intorno al collo ruota dita a terra, ci abbassiamo fino a sfiorare il tatami.

Suwariwaza kokyūhō: una forma, offriamo le mani altezza plesso solare, palmo lievemente rivolto in basso, quando uke afferra ruotiamo entrambe le mani in sotomawashi portando il dorso-tegatana sopra i polsi di uke, poi apriamo allargando e schiacciamo fino altezza cosce. Uke resta incastrato a mantenere il contatto, non può lasciare la pressione perché ci siamo portati nella parte interna e possiamo portare atemi a piacimento se liberi. Alziamo un po' la mano del lato dove vogliamo proiettare uke, quando lui risponde tagliamo quel lato fuori fino a terra, la mano dell'altro lato salendo ad ikkyō undō da largo fino al viso "spinge" dove vogliamo proiettare. Uke si corica sul fianco, lo seguiamo con un piccolo passo shikkō per finire con il ginocchio puntellato sotto il suo fianco e schiacciamo giù estendendo in ikkyō undō le braccia, quella dove abbiamo proiettato sul polso, l'altra sul viso. Altra forma, carichiamo in alto entrambe le mani come per il "ten" (di tenchinage), uke si alza sulle ginocchia (tipo genuflessione) e per tenere porta i gomiti in alto. Tori carica portando un po' il peso verso dietro, poi apre il ginocchio dal lato che vuole proiettare e taglia vicino dietro al fianco con la mano dove vuole proiettare, con l'altra mano taglia shōmenuchi il viso dritto nella direzione dove proietta. Uke si corica con più energia, al limite di una maeukemi laterale, quindi lo seguiamo più rapidamente come prima e stessa chiusura. Uke mantiene la sua pressione contro Tori anche dopo la proiezione. Cercare di alzare uke chiamando, non spingendo.