

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

PORDENONE

24-25 APRILE 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Al maestro venne diagnosticato il tumore dopo lo stage dei 4°-3°-2° kyū a Milano, e ne diede notizia in occasione dello stage con il maestro Asai che si tenne a Milano all'inizio di marzo, io non c'ero ma ricordo ancora quando Manuela di ritorno dal seminario me lo disse. Dopo iniziò un periodo di cure che lo tenne fermo a lungo. Lo stage a Pordenone fu la prima occasione in cui fu possibile incontrarlo di nuovo, fu un'esperienza molto intensa per tutti.

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage: Tori parte in seiza, con una base ampia e ben piazzata, Uke non viene a prendere frontalmente ma dal lato (più o meno 45°), l'idea è quasi che vada ad attaccare in yokomenuchi e che Tori interponendo il proprio braccio lo costringa alla presa. Tori offre la mano per farsi prendere in modo statico sopra la verticale corrispondente al ginocchio, quindi con il braccio in estensione abbastanza lontano dal centro. Uke prende e non tira né spinge, ma tiene, a controllare-immobilizzare Tori tramite la presa, in potenza però è pronto a scagliare il secondo attacco con la mano libera, è questo il pericolo che Tori deve evitare. Tori quindi ruota la mano afferrata con il palmo verso terra, in modo da estendere il braccio di Uke, poi porta la propria fronte fino alla mano afferrata, reclinandosi avanti fino a sopra il proprio ginocchio, in questo modo è nascosto e protetto dietro il braccio esteso di Uke, con la mano libera Tori avvolge intorno al polso della mano che afferra di Uke (pronto a mettere in leva forzando l'estroflessione). È importante che Tori si sia "caricato" per mandare Uke verso il proprio retro, quindi reclinandosi verso dietro (un po' obliquo a seguire la direzione data dal proprio ginocchio) e, forzando con la mano libera dal polso la leva estroflettente sul braccio di Uke, forza Uke a girarci intorno verso il proprio retro, Uke avendo l'obbligo di muoversi con lo stesso lato in avanti e con le spalle alzate non può camminare "normalmente", ma va in tsugi-okuri-ayumiashi. Tori nel reclinarsi dietro supera la verticale del bacino, e poi torna a reclinarsi in avanti seguendo la direzione dell'altro ginocchio (disegnando quindi una V dall'alto), Uke dopo aver seguito fino a dietro è costretto a quel punto a rovesciarsi in parte pancia in su con un "tenkan", e a continuare a muoversi in retromarcia, il tutto gli permette di allentare la tensione del braccio piegando in parte il gomito verso l'alto. Una volta che Uke avrà completato la "circumnavigazione", Tori libera la mano presa e chiude lo shihōnage davanti a sé, senza lasciare che Uke si allontani. Buona parte del lavoro è svolto dalla mano libera di Tori che avvolgendo intorno ad Uke chiama con il mettere in leva, quindi il lavoro è svolto dalla mano "ai", la gyaku ruota per estroflettere il braccio, e poi insieme mandano uke dietro. Per quanto può sembrare "squilibrante" è importante l'oscillazione avanti ed indietro del busto-testa di Tori, che resta sempre in seiza. Altra forma: anche questa forma viene svolta restando in seiza. Prima Tori dalla posizione statica, muovendo il busto (quindi la sola parte superiore del corpo), metteva in moto Uke, questa volta lo fa evitando di partire da una presa statica. Quindi Tori offre sempre estendendo la mano sopra il ginocchio (ricordiamoci che come prima Tori parte in un seiza con base ampia), anche in questo caso Uke va a prendere dal lato, non partendo da davanti. Tori non si lascia afferrare subito ma invita chiamando sopra la propria testa. La mano chiama quindi nella stessa direzione da cui viene a prendere Uke, il braccio di Uke resta quindi sempre in estensione, e la leva, esercitata dalla rotazione della mano afferrata di Tori (che gira uchimawashi quasi oltre il parallelo al terreno), lancia Uke verso il retro di Tori. Per tenere la presa Uke va in estroflessione e poi come prima pancia all'aria con il tenkan, e da lì continua il movimento in retromarcia. Tori cerca di non arrestare il movimento e dopo che Uke ha superato il metà tragitto ritaglia avanti, contemporaneamente con la mano libera afferra il dorso della mano di Uke e libera la mano afferrata. L'idea è che se Tori avesse un tantō debba caricare quando Uke viene a prendere, e dopo che questi ha superato la schiena abbassare per tagliarlo, il tutto su una traiettoria diagonale simile al kesagiri. Quindi il caricamento non sarà proprio sulla linea centrale della testa, ma un po' verso l'orecchio della mano libera, in modo che Uke non ci tiri dietro. In questa forma il lavoro di messa in leva è svolto interamente dalla mano gyaku, l'"ai" interviene solo durante la fase della chiusura, afferrando il dorso della mano di Uke e riuscendo a liberare la gyaku, il movimento della mano gyaku dopo il taglio corrisponde ad un affondo verso il viso di Uke. Afferrare il dorso della mano ci assicura di piegare il braccio di Uke. Questa volta la tecnica è fin dall'inizio dinamica, la possibilità di evitare il secondo attacco di Uke (quello della mano libera) è collegato alla riuscita di

mandare Uke in rovesciamento dietro ed oltre di noi, questo ci permette di tenere la seconda mano lontana e costantemente inattiva, Uke cadrà davanti al centro di Tori senza che questo si sia mosso.

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: questa volta Tori non resta in seiza ma si mette in movimento. Si parte sempre in seiza, Tori offre la mano con il braccio in estensione, mentre Uke viene a prendere Tori chiama a sé, in modo che quando la presa si consolida il tutto sia davanti al proprio ombelico, ed allo stesso tempo si porta in kiza. È importante che il momento in cui la mano di Uke chiude la presa, la mano di Tori sia davanti al proprio centro e la posizione già stabilizzata in kiza, se ci si lascia prendere quando si è ancora in seiza non si riuscirà ad andare in kiza perché si avrà il peso o la spinta di Uke mentre si cerca di salire, se si è già in kiza ma la mano viene afferrata lontano dal centro Uke ci potrà tirare fuori dalla base di appoggio facendoci crollare. Dalla posizione in kiza la mano gyaku ha chiamato davanti al centro e quella “ai” chiamando il dorso del polso a noi tiene il braccio di Uke in estroflessione, da qui il maestro ha eseguito due forme, una dinamica, una didattica. Nella prima dimostrazione, quella dinamica, il maestro ha dimostrato che dalla posizione in kiza era sufficiente entrare con il piede gyaku in shikkō sotto il braccio di Uke, eseguire kaiten e chiudere subito, il tutto un movimento piccolo, asciutto e veloce, dove la “perturbazione” di Uke durante l’entrata è minima, e la chiusura rapida e portata sempre nella parte interna di Tori. Poi dato che molti nell’entrare in shikkō urtavano la gamba portante di Uke è passato alla versione didattica, questo perché nell’eseguire lo shikkō piccolo preparatorio al kaiten la caviglia posteriore di Tori rimaneva “fuori dalla campana”. La versione didattica è uguale fino al raggiungimento della posizione in kiza, poi tenendo-spingendo la mano afferrata al massimo all’altezza dello sterno Tori esegue un irimi grande con il piede gyaku, attraversando (e trascinandosi) di molto la soglia del braccio di Uke, prima di girare nel kaiten Tori, chiamando con il ginocchio che ha alzato, struscia fino a quando la caviglia posteriore sbatte contro il piede pianta a terra, allora il ginocchio sollevato, ma che sarà in parte disceso nel chiudersi dello spazio polpaccio-retrocoscia, ruotando sul perno dell’avampiede si poggia nella parte interna, permettendo e completando il kaiten. Le mani senza alzarsi seguono il cambio fronte. Nell’eseguire un profondo irimi Uke viene prima rovesciato pancia e gomito in alto e poi trascinato (dovrà seguire quasi saltellando sulla gamba portante, la gyaku, la stessa che fa da perno al rovesciamento). Nella versione dinamica Tori alza il ginocchio e chiama il secondo piede senza fare un irimi profondo, e quel ginocchio alzato lo ruota e lo poggia già nella nuova direzione. È da sottolineare come il movimento del centro e delle gambe di Tori risparmia movimento per le braccia e mani, queste si “raccolgono” davanti al centro e poi da questo vengono “sospinte” avanti senza salire, ma proprio in virtù del loro essere in basso con il braccio di Uke “caricato” in estroflessione, il profondo irimi verrà commutato in un attacco alla spalla ed al centro di Uke. Uke quindi non si vede semplicemente passare Tori sotto il braccio, ma riceve da questo una spinta che lo costringe a lasciare spazio rovesciandosi allo stesso tempo. Questo concetto il maestro l’ha mostrato meglio nella versione in Tachiwaza.

Tachiwaza katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: Tori offre la mano palmo verso terra senza allontanarla troppo dal centro, Uke in gyakuhanmi afferra in modo statico, senza né tirare né spingere. Tori in ayumiashi si avvicina alla mano afferrata (importante che proceda in linea retta non in direzione 45°, vedremo che le due versioni sono differenti, una “verticale”, l’altra “orizzontale”), qui con la mano libera chiama a sé il braccio di Uke chiamandolo dal polso (non dal gomito) e portandolo quindi in estroflessione. Da qui prima di tutto è importante che la mano afferrata di Tori non salga verso l’alto, cioè non venga tirata su, il maestro mi ha invitato a tenerla il più basso possibile, non davanti al mio centro ma praticamente davanti ai genitali, perché se la mano è così bassa prima di tutto sarà più facile che il braccio di Uke sia esteso, poi sarà più facile caricare il peso di uke

sulla spalla anteriore rafforzando quindi l'effetto della leva, anche la seconda mano di Tori sarà ugualmente bassa. Anche se abbiamo parlato di ayumiashi Tori avanza con l'anca "ai" verso Uke mirando proprio a spingere verso la spalla del braccio teso di Uke. Quindi facendo attenzione a non alzare le braccia Tori mandando dalle anche avanza mirando la spalla di uke, questi sarà costretto ad alzarsi sulle punte e poi a portare il peso sulla gamba anteriore (se si "siede" su quella posteriore la spinta verticale di Tori non viaggerà fino alla spalla ma si scaricherà tutta sul gomito, spezzandolo). Continuando a "spingere" verso la spalla Tori costringe Uke a ruotare sul perno della gamba anteriore in tenkan aprendo la strada a Tori per entrare con un secondo passo in irimi. Con il secondo passo Tori carica le braccia sopra la sua testa e ruota kaiten, per poi chiudere lo shihōnage omote. Tori riuscirà quindi ad avanzare diritto avanti a sé, liberandosi la strada, quindi il caricamento e la chiusura dello shihōnage avverrà su un cerchio verticale. Il maestro ha sottolineato che ci sono diversi cerchi su cui si può sviluppare una tecnica: verticali, orizzontali (vedremo dopo), obliqui. È importante sottolineare che per attaccare la spalla Tori deve abbassare la presa, il punto della leva deve scendere per caricarsi il peso di Uke sopra, più riuscirà a scendere più Uke monterà sopra fino a che il braccio di Uke sarà sulla verticale, allora Tori potrà attaccare la spalla fino a costringere Uke a saltellare, e volendo lo può anche proiettare dietro di sé in kokyūnage, e poi deve mirare come direzione dritto contro Uke lasciando che il braccio in leva trasferisca la forza del suo bacino in avanti portandolo alla rotazione, le anche devono puntare dritto ad uke. La mano afferrata di Tori va con il palmo parallela a terra, l'altra mano di Tori "chiama" a noi il dorso dell'avambraccio di Uke restando molto vicino all'attaccatura del polso, e poi durante il cerchio verticale scivola sul dorso della mano di Uke.

Tenokō: in tutte queste forme di shihōnage il maestro ha sottolineato l'importanza che la mano libera di Tori, quando va ad afferrare la mano di Uke impegnata nella presa, lo faccia avvolgendosi intorno, per arrivare a controllare il dorso della mano, appunto in giapponese Tenokō. 手の甲=てのこう= tenokō= il dorso della mano. 手の掌=てのひら= tenohira= il palmo della mano. I giapponesi hanno preso l'idea del lato forte della tartaruga (il guscio= 亀の甲= かめのこう= kamenokō) ed hanno usato quel vocabolo affibbiandolo anche alla mano, chiamando il dorso della mano letteralmente "guscio della mano". Stessa cosa ad esempio il dorso del piede= 足の甲= あしのこう= ashinokō= "il guscio del piede".

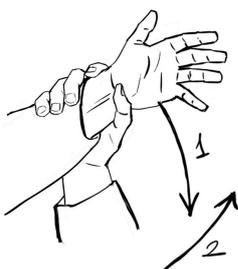
Tachiwaza katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: questa volta lavoriamo su un cerchio orizzontale. Quando Uke viene a prendere scarichiamo la sua forza nel nostro lato omote cambiando la sua direzione. Quindi Tori mentre avanza in ayumiashi, 45° avanti, alza la mano afferrata ruotandola come per ikkyō undō, e portandola nella stessa direzione del piede fino all'altezza del viso. Uke per tenere è costretto a fare tenkan, o se è molto flessibile a fare un kaiten che gli permetta di tenere la presa. Le braccia di Tori ed Uke si appiccicano, se lavorano entrambi correttamente il braccio di Uke (cioè se Tori distendendo il braccio gira uchimawashi) si troverà sopra il braccio di Tori, se il braccio di Uke allentando la presa si trova sotto Tori dovrà semplicemente chiudere la tecnica schiacciando in kokyūnage. Quindi Tori cambiando la direzione di Uke fa sì che la distanza tra le due spalle gyaku si chiuda del tutto, e può controllare con il proprio gomito che Uke non pieghi il suo gomito verso il basso ma lo distenda e lo ruoti verso l'alto. Da qui Tori afferra con la mano libera il tenokō e poi entra irimi e kaiten facendo proseguire alle braccia il movimento sul piano orizzontale cominciato con il cambio direzione- scaricamento laterale della forza. In questo modo le mani restano sempre davanti al viso di Tori, Uke quindi avrà un tale rovesciamento pancia all'aria che il tenkan, cominciato per tenere, proseguirà con un altro passo indietro, facendolo continuare a ruotare intorno a Tori, lo porterà a terra nella chiusura di shihōnage. Questa forma prevede che ci sia in atto una dinamica per cui Tori scarica lateralmente (interno) sul piano orizzontale la forza della

presa di Uke, non stiamo quindi considerando ora la possibilità che invece Uke venga a prendere ed usi la sua forza+peso per impedirmi di alzare o muovere la mano afferrata. Anche la forma precedente, quella dove attaccavamo la spalla, anche se non partiva da una condizione dinamica, non era neanche una situazione di inchiodamento.

Tachiwaza katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: altra forma, nel caso in cui invece Uke eserciti tutta la sua forza+peso per controllare il polso che afferra, a Tori risulterà impossibile alzare o spostare orizzontalmente la mano, non resta altro che scendere. Tori quindi scivolando con un piccolo tsugiashi, scende repentinamente sul ginocchio anteriore mentre esegue allo stesso tempo kaiten, questo gli permette di filtrare dentro lo spazio di Uke, mentre la forza di questi gli si scarica ormai alle spalle (di dove era prima). Uke vedrà Tori entrare davanti ai propri piedi, mentre l'incavo del gomito girerà verso avanti (la mano di Uke che afferra, a causa della presa, segue il braccio di Tori ruotando sotomawashi), a quel punto per non precipitare sul braccio estroflesso non gli resta che abbassare testa e busto ed entrare in proiezione, tanto più che Tori starà utilizzando la mano libera per chiamare lo shihōnage verso il basso. Sostanzialmente il punto in cui Uke aveva afferrato Tori e caricato il proprio peso resta fermo, è Tori che vi scivola sotto e oltre per poi farlo precipitare una volta che sia passato il tutto in un unico e repentino fluido movimento. Tori nel completare il kaiten resterà con il nuovo ginocchio anteriore alzato, il che rende il rischio per Uke ancora più alto, deve entrare nella proiezione senza frenare per il braccio estroflesso e carico di peso, assecondando allo stesso tempo la chiamata dello shihōnage di Tori che lo chiama verso il lato interno costringendolo a scavalcare proprio quel ginocchio.

Delle prese e della difesa personale: il maestro ha affrontato l'idea delle prese al polso e del perché le eseguiamo, una risposta banale è perché è lo studio che eseguiamo in quel preciso momento, ma questo ha una validità solo momentanea e risulta in generale idiota. Prima di tutto bisogna affrontare le origini di ciò che pratichiamo, e che la necessità di controllare il polso dell'avversario serve ad impedirgli di estrarre la spada. Quindi la presa serve ad esercitare un controllo sull'avversario e ad impedirne i movimenti, questo ragionamento assume ancor più senso nell'ottica della difesa personale, dove non si vuole arrecare un danno all'avversario ma "contenerne" le capacità offensive. Il lavoro sulle prese veniva sviluppato anche dalla polizia, che per esempio come tecnica di arresto usava partire dalla presa katatetori aihanmi e rinforzarla con un katadori (con la mano gyaku), strattonandolo in questo modo si riusciva a controllare l'arrestato. Certamente riuscire a controllare una persona partendo dalla presa katatetori gyakuhanmi è molto difficile e richiede un'enorme sensibilità nel tenere il controllato in un continuo potenziale kuzushi, ma la stessa presa può subito assumere un connotato offensivo se accompagnata da un menuchi con l'altra mano libera. Da qui nasce la necessità per chi viene afferrato di prepararsi ad evitare il possibile attacco della seconda mano.

Katatetori gyakuhanmi: come abbiamo detto sopra la presa (oggi, in questo stage) serve a contenere Tori, quindi oggi la eseguiamo senza tirare o spingere, ma solo andando a tenere fermo il polso afferrato di Tori. Tori quindi cerca di scegliere il momento in cui Uke riesce ad afferrare il polso, e di esercitare una spinta od un impulso che crei in Uke una risposta. Uke va a prendere come se stesse afferrando una spada e assolutamente non nel modo illustrato nella figura, perché in quel caso a Tori basta tagliare prima verso il basso (1) rompendo la presa, per attaccare istantaneamente in shōmenate (2).



Yokomenuchi shihōnage omote: questa tecnica è stata eseguita come estensione dell'ultima forma di shihōnage da katatetori, quella sul piano orizzontale. Quando Uke attacca in yokomenuchi Tori scarica dietro in irimi kaiten ushiro, Uke segue facendo tenkan. Alla fine del passo dietro Tori non allarga il passo verso l'esterno ma afferrando la mano di Uke gira in kaiten esterno, tirando su la mano. Lo spazio tra le due spalle si chiude e Tori ed Uke si trovano nella stessa direzione che in katatetori si otteneva dopo il passo in ayumiashi. Da qui Tori filtra sotto il braccio e con kaiten chiude a terra.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: premetto che la tecnica mi è venuta da schifo, soprattutto nel sentirla da Uke. Come esercizio propedeutico alla comprensione si può considerare la forma di tainohenka in cui prima chiamiamo Uke a noi e poi respingiamo avanti girando il palmo verso l'alto, mentre scivolando avanti con il piede anteriore schiacciamo, allora sarà Uke ad entrare in tenkan chiudendo lo spazio con il nostro fianco. Questa versione di kokyūnage è simile solo che non schiaccia mai ma gira ed alla fine si alza lievemente. La mano girerà in verso opposto a come abbiamo fatto per lo shihōnage. Uke viene a prendere in gyaku, Tori offre la mano in alto in modo da creare una contrapposizione di spinte da spalla a spalla, da centro a centro. Quando Tori avverte chiaramente il "ritorno" di Uke ruota il palmo della mano afferrata verso l'alto, ciò porta il gomito di Uke verso il basso. Poi il maestro nella prima dimostrazione è avanzato in tsugiashi poi invece è avanzato ayumiashi. Comunque, girata la mano, Tori avanza lasciando che la sua mano devii lievemente verso il proprio omote e verso l'alto, questo farà sì che il gomito di uke punti in direzione dell'ombelico di Uke, allora la spinta della spalla di Uke andrà a superare il gomito e la presa portandolo in tenkan fino a poggiare la testa e la spalla sul braccio di Tori. Nonostante il tenkan Tori deve controllare in modo che Uke non gli "impalli" la strada avanti, quindi continua ad avanzare, se in tsugiashi chiude e riapre, se ayumiashi completa il passo, sempre comunque estendendo il suo passo dietro Uke e non davanti. La mano afferrata sempre disegnando un cerchio verticale va a schiacciare kokyūnage. Attenzione che su questa forma non facciamo kaiten per "assorbire-chiamare" Uke, ma procediamo sempre in avanti, perché la mano prima spinge in avanti per mandare Uke in tenkan, anche sollevandosi un po' e poi continua in quella direzione andando a schiacciare, tanto sarà Uke a venirsi a "rifugiare" con il viso sul braccio con il tenkan (potrebbe bastare il kaiten? Solo che c'è il rischio di farsi schiacciare subito, forse potrebbe pure andare bene in questo caso, a Tori). Anche se gli appunti su questa tecnica non sono molti, il mio ricordo sulla lezione di quel giorno è fortemente legato a questa tecnica, come se il lavoro di studio della spinta visto sugli shihōnage servisse a portare qui, lo ricordo come uno studio importante, centrale di quella occasione, anche molto difficile da replicare.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: omote, nella prima versione il maestro ha portato un netto atemi con il pugno della mano libera, che veniva dal basso, mentre eseguiva irimi, la mano afferrata chiamata vicino al corpo per moltiplicare l'effetto dell'atemi, l'irimi non era largo ma proprio diretto ad Uke che deve reclinarsi per non prendere in pieno il colpo, poi Tori continua in tenkan schiacciando il gomito etc... Altrimenti Tori ruota la mano afferrata verso l'alto ed entra irimi kaiten ad attaccare direttamente il gomito scaricando dietro e poi chiama tagliando il gomito nell'ushiro etc... Ura, quando Uke afferra Tori esce esterno incrociando la gamba dietro e accennando atemi (ma senza portarlo), poi riapre mentre con la mano libera taglia l'esterno del braccio di Uke, è importante che, schiacciando, l'esterno del gomito di Uke quasi strofini l'interno del ginocchio avanti di Tori, così che Uke sia costretto ad incrociare il passo. Poi Tori afferra e rientra in irimi tenkan kaiten nell'ura di Uke.

Ushirowaza ryōtettori: il maestro ha accennato che allo stage istruttori yūdansha di febbraio qualcuno gli aveva chiesto perché prendendo da dietro Uke afferrasse le mani invece di colpire o strangolare, ed il maestro spiegava che è proprio perché Tori non possa andare ad afferrare la spada.

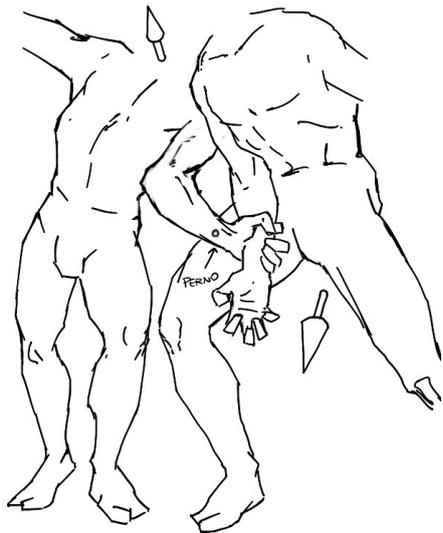
Ushirowaza ryōtettori ikkyō: il maestro ha chiamato la tecnica senza mostrarla. Io, che lavoravo con una yūdansha di Milano, ho provato sia a “pelle d’orso” che con kaiten forzato dopo il passo avanti, e ushiro un po’ rotondo. Niente da aggiungere.

Suwariwaza ryōtettori kokyūhō: anche questo forse solo chiamato. Lavoravo con una yūdansha di Milano. Unica osservazione: ho difficoltà a lavorare kokyūhō con le donne yūdansha di Milano. Una volta che le si chiama a gomito in alto le trovo viscosi, e quindi è difficile trovare quella resistenza che ti permette di buttarle giù alla fine, interessante.

Domenica 25 mattina

Tainohenka: il maestro ha riproposto tre forme: 1) tenkan, 2) kaiten più irimi, 3) rotazione palmo più spinta avanti. Ha poi lavorato sia partendo dalla contrapposizione delle forze, cioè offrendo la mano alta in modo che Uke, prendendo da sopra, si trovi con le braccia sulla stessa linea che unisce le spalle, a quel punto Tori spinge e comincia il movimento solo quando Uke risponde con la propria spinta. Se Uke riesce ad afferrare la mano di Tori quando questa è ancora bassa a Tori sarà impossibile spingere contro Uke usando la forza del proprio centro, allora con tsugiashi dietro, come tirando una corda, riuscirà a portare le braccia sulla stessa linea e poi da lì a mettere spinta. La forma interessante e diversa dal solito è sempre la terza, da spinta contro spinta Tori ruota la mano (sotomawashi) palmo in su, portando quindi in basso il gomito di uke, poi scivolando con la gamba anteriore in avanti schiaccia mandando Uke in rotazione sul perno della gamba avanti, facendogli fare quasi un tenkan completo. Sulla forma kaiten irimi invece bisogna prestare attenzione a non lasciarsi la mano afferrata dietro ma a mandarla sempre in avanti rispetto a noi. Dopo averle proposte dalla contrapposizione di spinte il maestro le ha riproposte da un anticipo. Quindi prima che la presa di Uke si consolidi Tori invita od entra in movimento guidando Uke. Quindi su tenkan Tori già comincia a mandare Uke verso il proprio omote e poi esegue tenkan libero di girare sul proprio perno, quando schiaccia fa attenzione a tenere la mano afferrata nel proprio interno non in quello di Uke. Nella forma kaiten prestare attenzione ad entrare nel kaiten senza lasciarsi la mano dietro ma anche senza superare in velocità Uke portandolo al distacco. Nella terza forma Tori chiama prima la mano a sé, allungando Uke in avanti, poi ruota e spinge, quindi lo scivolamento della gamba sarà minore.

Katatettori gyakuhanmi shihōnage ura: quando Uke viene ad afferrare Tori esegue tenkan, ma non tiene la mano a palmo aperto schiacciando semplicemente verso il basso, ma la tiene saldamente nel proprio lato interno andando quasi a poggiare il dorso della propria mano nell’interno del proprio ginocchio. Questo serve prima di tutto quando in caso di differenza di forza vogliamo ancorare la nostra mano afferrata nel nostro interno. Poi la nostra coscia può essere usata come perno della leva che porta il suo gomito verso l’alto. Quindi Uke prima viene mandato gomito in basso e quasi schiacciato durante la rotazione del tenkan, per questo avrà il braccio piegato, quando poi riceve la leva sulla coscia quel gomito si alza e la pancia va verso il cielo rompendo quindi del tutto la struttura di equilibrio. A quel punto Tori alza dritto verso l’alto, afferra con la mano libera il tenokō e con il kaiten completa lo shihōnage ura. Dato che il corpo di Uke è già molto arcuato Tori ha la possibilità di chiudere uno shihōnage molto molto stretto e duro. Il vantaggio sarà che il gomito di Uke è già verso l’alto grazie alla leva, quindi quando Tori alza, il gomito di Uke viene sparato in alto, e Uke risulterà “corto” rispetto alla chiusura nel kuzushi, da qui la durezza della chiusura. La parte difficile di Uke sarà quella di riuscire a tenere la presa



nel momento in cui subisce la leva, lo riesce a fare solo rinunciando alla propria centratura alzando il gomito mentre si rovescia a pancia in su.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: ancora lavoriamo sulla rotazione del gomito. Quando Uke viene ad afferrare andiamo in tenkan schiacciando il gomito di Uke verso il basso, poi andiamo subito in kaiten, è importante che la mano afferrata non si alzi ma si muova sempre sullo stesso piano orizzontale. Contemporaneamente al kaiten, che non sarà completo ma circa di 100° ruotiamo la mano in uchimawashi, così che mentre Uke cammina il suo gomito vada verso l'alto e la sua pancia verso su. Dopo il mezzo kaiten Tori avrà il palmo verso terra ed il braccio esteso (ma con la curvatura di ikkyō undō) ma sempre senza averlo alzato ed Uke per tenere ci starà offrendo quasi un'ura completo, mentre è parzialmente rovesciato pancia in su. Quindi Tori esegue un passo

dietro portando la mano afferrata dietro di sé, in modo che Uke venga chiamato dietro a chiudere lo spazio con Tori, poi Tori afferra con la mano libera ed attacca Uke da "dietro", se vuole rovesciare Uke farà un giro un po' largo tipo gancio, in modo che Uke sia costretto a reclinarsi all'indietro prima di potersi girare (da qui a volte il ribaltamento). Per la forma ura invece richiamiamo il piede avanti verso dietro (così che sia più facile scavalcare) poi entriamo irimi kaiten (così che il gomito di Uke scenda già davanti al centro) e poi l'ushiro per portare Uke a terra. Attenzione che quando andiamo a tirare Uke facendo il passo dietro, non andremo a tagliare-schiacciare il gomito (anche perché non "vedremo" l'incavo del gomito lì) ma semplicemente scivoleremo a prendere la mano che ci ha afferrato.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: forma gedan, quando uke viene a prendere allunghiamo la mano afferrata verso il nostro retro, ma non parallela al terreno ma lievemente puntata in basso, la mano libera va a tagliare a cuneo tra le due braccia. La mano afferrata si libera ruotando verso il pollice in uchimawashi, con il palmo verso terra, da libera va a riafferrare il polso di Uke mentre entriamo nel tenkan, lo facciamo prolungando la direzione di Uke verso il gedan, poi continuando a rimanere gedan eseguiamo anche kaiten e tenkan per chiudere il tutto gedan.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: come per la forma sopra di gedan ma anticipiamo un po' la chiusura della presa delle dita. Quando Uke viene a prendere, la seconda mano di Tori taglia e mantiene il contatto andando a prolungare nel retro di Tori sempre in una diagonale verso il basso (gedan), la mano che doveva essere presa disegna un cerchio verticale, "agganciando" la testa di Uke, e con un kaiten va a schiacciare attaccando il kuzushi nel retro esterno di Uke.

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: forma jōdan, dalla presa statica, chiamo assorbendo sopra la testa, caricando la mano afferrata in furikaburi, la mano libera salendo per seconda continua ad andare verso l'alto, spezza quindi la presa dato che la prima continua ad andare verso dietro. A questo punto la posizione delle gambe sarà gyaku mentre le mani incroceranno "ai", (* ㊦), la mano liberata riprende da sopra la mano di Uke, poi Tori va in tenkan e taglia davanti a sé fino a terra nel suo avanti-interno, poi senza alzare, ma tenendo in gedan allarga la gamba davanti e poi richiude l'altra gamba e schiaccia il kotegaeshi. Altrimenti invece di mantenere il gedan gira il kaiten e va di nuovo in tenkan per schiacciare.

Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: partiamo da * ㊦, la mano liberata passando da sotto si porta a contatto con il polso interno della mano di Uke che è in alto, poi taglia circolarmente verso il kuzushi esterno di Uke (assomiglia un po' ad un tENCHINAGE fatto solo con la mano "chi", di terra)

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: forma chūdan, quando Uke viene a prendere Tori chiama la mano afferrata verso il retro, con la mano parallela al terreno, il palmo rivolto a terra, il tutto all'altezza dell'ombelico. La mano libera di Tori va a prendere il tenokō (anche se tocca quasi palmo palmo) quasi come per uno shihōnage, ma usa la presa con la seconda mano per tenere la mano di Uke mentre libera la prima mano. Poi tenendo ancora la seconda mano (con una lieve "accelerazione") comincia il tenkan mentre la prima passa da sotto a sopra per afferrare il kote di Uke. Poi completato il tenkan continua in kaiten e di nuovo tenkan per chiudere il kotegaeshi, con il vantaggio di avere già la mano di Uke rovesciata (o quasi per l'"accelerazione").

[Katatetori gyakuhanmi kokyūnage: non l'abbiamo eseguito ma portando avanti il discorso parallelo con il kotegaeshi è possibile fare kokyūnage da chūdan, vedi Laces.]

Proiezioni (Tobiukemi): il maestro ha approfittato della tecnica di kotegaeshi per farci provare le proiezioni. Laura ha lavorato estendendo la mano libera per anticipare l'impatto della schiena, la mano fa da intercettatore. Se la caduta funziona correttamente è possibile anche farla fuori dal tatami. Il maestro ha lasciato fare ad Uke il passo in più avanti e girarsi per fare la caduta in avanti, ma sempre chiamando prima Uke con un grande kaiten, in modo che, rovesciando, nel tenkan si attaccasse profondamente il kuzushi. Tori fa attenzione a chiudere il kotegaeshi basso e all'interno del proprio ginocchio, quindi Uke con il proprio braccio (coinvolto nella chiusura) scavalca la gamba di Tori (il tutto sembrava un po' alla Tissier).

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: per omote, Tori entra chiudendo subito lo spazio con Uke, poi taglia portando il gomito molto in basso così che sia facile cambiare la presa in nikyō sulla mano rimasta un po' più in alto, poi continua i due passi ed il piccolo tenkan e da lì la chiusura. Per la forma ura, eseguo irimi e tenkan e controllando il gomito cambio la presa in nikyō girando punta del coltello interna e con la mano a pinza che risale dal basso, da lì porto alla spalla e faccio la leva. Poi sulla risposta di Uke scivolo dietro Uke in tsugiashi tenkan e faccio la chiusura a terra.

Tachiwaza shōmenuchi nikyō: cerchiamo di ricalcare l'esecuzione della forma in suwariwaza.

Non so se lo stage si sia concluso come al solito con il kokyūhō da suwariwaza, non ci sono appunti al riguardo e non mi ricordo. Può darsi che il maestro l'abbia lasciato fare a noi e quindi non avessi osservazioni particolari al riguardo. L'andamento della lezione era fortemente condizionata dalla salute ed energia del maestro nel momento. All'inizio di sabato il maestro stava molto male, i suoi occhi non riuscivano neanche a sopportare la luce all'esterno, poi durante la lezione, quasi assorbendo in modo visibile energia dalle persone che erano accorse, entrava in uno stato fisico incredibile, da farti dubitare di come lo avevi visto mezz'ora prima. Al termine delle due ore di lezione la fatica si era nuovamente accumulata e il maestro quasi solo guidava le ultime tecniche. Un'esperienza che ancora oggi ha una forte impressione su di me. Il maestro ci parlò molto nel corso della lezione e nel rinfresco che seguì tornando su argomenti ed esempi che aveva accennato anche altrove. Per esempio in un discorso sul timing (probabilmente su shōmenuchi) fece un paragone molto bello con le gocce di acqua che scendono "apparentemente" tutte insieme in una cascata, sottolineava che guardando la cascata si dovesse giungere ad essere in grado non di vedere una massa fluida continua ma di poter distinguere le singole gocce e lo spazio che le divide, quello spazio è suki (隙= すき= spazio, intervallo, opportunità, punto debole) l'apertura di tempo e di spazio dove dobbiamo entrare, anche quando veniamo attaccati da una spada non dobbiamo vedere un taglio unico ma essere in grado di distinguere la posizione della spada "fotogramma per fotogramma". Un altro tema è stato di nuovo furutama, vi aveva accennato a Tyumen, qui ripreso in modo più aperto a tutti, lo scuotimento del gioiello/sfere. Il maestro è tornato alla memoria a questa compagna, credo di università, figlia di un sacerdote shintō, che era nota a livello nazionale, sembra anche in tv, come una

medium in grado di rintracciare gli oggetti spariti. Ci raccontava dei riti scaramantici che faceva come il kujikiri, cioè tracciare dei tagli seguendo una griglia e recitando le nove sillabe del potere (臨=Rin, 兵=pyo, 鬪=Toh, 者=Sha, 皆=Kai, 陣=Jin, 列=Retsu, 在=Zai, 前=Zen) che tracciava sul palmo della mano con il pollice (della stessa), prima degli esami etc. Il discorso verteva sul fatto che il maestro avesse praticato Torifune e furutama, e misogi in generale, con il padre di questa ragazza in occasione di qualche rituale e che la funzione fosse quella, attraverso la vibrazione fisica, pratica, delle sfere, di raggiungere una determinata condizione anche mentale e spirituale. Una delle difficoltà era proprio che la ragazza, nonostante fosse una medium e tutto, non potesse poi addentrarsi e portare come esempio la vibrazione delle "sfere", perché non ne era dotata. La difficoltà del caso, quindi, era un esempio (non una questione uomo-donna) nell'adattare e nel dover usare un certo insegnamento se non lo si poteva aver vissuto prima di persona, se non si aveva ricevuto l'impressione, la sensazione diretta. Fu un'occasione molto bella ed oltre al maestro sono ancora molto grato a Fabrizio che organizzò il seminario e agli allievi di Milano che accompagnarono il maestro confrontandosi con grandi difficoltà.