

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

SEMINARIO MILANO

29-30 MAGGIO 2010

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

La condizione di salute del maestro restava molto critica. Forse questo era uno dei motivi per cui il suo insegnamento in quel periodo si focalizzò su alcuni elementi essenziali.

Katatetori aihanmi kokyūnage: Tori offre la mano con il palmo rivolto verso terra, quando Uke viene a prendere Tori anticipa la presa e girando sotomawashi guida Uke rimuovendolo subito dalla linea centrale. Mentre Tori cambia la direzione di Uke entra contemporaneamente in irimi e kaiten. Qui abbiamo due volte due possibilità, primo possiamo usare la mano libera per controllare il rovesciamento del gomito di Uke (che si rovescerà comunque se Uke tiene forte la presa) con il tegatana, altrimenti la mano libera passa direttamente sopra il gomito per andare verso la spalla opposta ad accompagnare l'avvolgimento, in entrambi i casi è importante che il gomito di Uke si rovesci come per un nikyō ura ma che la mano libera di Tori nel controllare o meno non transiti davanti ad Uke. La seconda coppia di possibilità è quella di scendere o meno in ginocchio durante il kaiten, scendendo in ginocchio si accentua lo schiacciamento che per risposta provoca il ritorno di Uke. In entrambi i casi il kaiten di Tori non si limita a 180° ma va oltre, in modo che le due direzioni si uniscano e i due corpi ne diventino uno solo. È Uke che per difesa poggia il viso alla spalla e poi cerca di tornare con il busto in posizione eretta, Tori accompagna questo movimento con un (contro)kaiten, la mano libera passando sopra la testa (metti cappello, togli cappello) disegna un cerchio verticale che va a schiacciare Uke reclinandolo all'indietro, la mano afferrata pure ritorna ma è importante che non si alzi ma vada verso il centro di Uke (il maestro ha insistito che quella mano serve ad evitare il calcio di Uke da terra mentre questi cade). È importante che la mano afferrata non si alzi, proprio come avverrebbe se eseguiamo la tecnica contro shōmenuchi. Se alzassimo la mano tornando dietro Uke potrebbe eseguire ikkyō in kaeshiwaza. Il maestro prima ha proposto la tecnica come esercizio di allungamento per la schiena, solo poi l'ha proposta completa di proiezione a terra. In entrambi i casi ha sottolineato l'importanza di guardare nella direzione della proiezione.

Shōmenuchi sankyō (soto) ura: quando Uke attacca in shōmenuchi Tori cambia hanmi e assorbe scaricando nel suo nuovo lato interno. Tori deve lasciare che il colpo quasi arrivi e poi scaricarlo chiamando verso il retro in modo che Uke risulti sbilanciato in avanti. Tori sarà venuto in contatto con la mano "ai" con il polso-dorso dello shōmenuchi e con quella gyaku con il gomito di Uke. La mano "ai" di Tori afferra a "pinza" il taglio della mano di Uke (verso le dita), lo fa con la punta delle dita rivolta verso l'alto ed il pollice che tocca il palmo all'attaccatura delle dita dalla parte del tegatana (se invece prende dalla parte del pollice poi dovrà entrare per uchikaitensankyō). Presa la mano Tori la deve afferrare dalle dita (ma in modo da tenerle piatte e che non si pieghino a coppetta) e poi torce in presankyō (tipo con il gesto del rubare), la cosa importante è che non chiami a sé ma spinga la mano ed il gomito verso Uke quasi a dare con la mano di presankyō un atemi al viso di Uke. Quando il sankyō è caricato allora Tori o esegue tenkan o incrocia dietro il piede anteriore, e cambia la presa in sankyō. Quindi il cambio avviene al sicuro, tanto più quanto siamo riusciti già a mandare nel retro durante l'assorbimento-scaricamento. Poi Tori completa la forma ura con due passi dietro, di cui il secondo si conclude in ginocchio. Se invece di shōmenuchi fosse stato jōdantsuki il presankyō non avrebbe potuto sfruttare la torsione delle dita di Uke, allora Tori si sarebbe dovuto aiutare usando la mano sul gomito a tegatana per spingere in alto il gomito. Il maestro ha sottolineato il controllo durante la fase di presankyō, di non essere davanti ad Uke, di non ostruirsi la via all'ura o peggio ancora di darsi il gomito di Uke in faccia, da qui l'idea di portare l'atemi al volto con la mano che fa presankyō.

Shōmenuchi kotegaeshi: Uke attacca in shōmenuchi, Tori prima cambia hanmi e scarica, di nuovo la mano gyaku sarà al gomito e quella "ai" al polso, se deve controllare Uke lo fa non allungandolo nel retro ma provando a schiacciarlo nel kuzushi esterno. Poi con il tenkan la mano al gomito scivola fino al polso, mentre quella "ai" va via insieme alla gamba del tenkan. Tori senza interrompere continua il movimento circolare con il kaiten, tagliando verso il basso portando la mano in gedan, questo proietta Uke con il viso in avanti compromettendone ulteriormente l'equilibrio, completato il kaiten Tori lascia risalire Uke disegnando con la mano di Uke un arco verso l'alto per poi rovesciare con il tenkan chiudendo in kotegaeshi. Il maestro ha suggerito che la forma è più raffinata se Tori esegue un irimi e tenkan e tagliando con la mano gyaku direttamente il polso fino al gedan nel proprio interno (omote) anteriore. Ovviamente se Uke attaccasse con il tantō il primo contatto di Tori deve essere direttamente gyaku, che però comporta un rischio

maggiore perché bisogna già essere educati al giusto maai, poi il resto prosegue come la forma vista prima, dal punto in cui ho già scaricato e fermato prima di andare in tenkan. Nella forma raffinata quindi non arresto mai la circolarità verso il basso e la successiva risalita andando a trovare subito il polso, questo richiede una grande gestione della distanza.

Shōmenuchi nikyō: Uke attacca shōmenuchi, per omote Tori scivola subito avanti a chiudere la distanza pancia pancia, la mano gyaku va a controllare il gomito di Uke tenendolo in alto, anche la mano "ai" passa verso il gomito per andare subito a minacciare il viso e trovare il contatto con l'avambraccio-polso del braccio che Uke avrà piegato. Chiudendo lo spazio in questo modo la testa di Tori sarà già passata oltre la capacità offensiva dello shōmenuchi di Uke essendo in pratica aderente al suo petto. Poi dal contatto pancia pancia Tori taglia dritto contro Uke portandolo al rovesciamento, poi da lì il cambio mano rapido, i due passi e la chiusura a terra. Forma ura, sempre con la stessa logica della forma omote, cioè quella di andare a chiudere lo spazio andando pancia (di Tori) fianco anteriore (di Uke), la difficoltà è quella di non comprimere il braccio gyakuhanmi di Tori. La soluzione possibile è quella di controllare il gomito di Uke arrivando dal fianco ma in quel caso il rischio è che sotto il gomito ci sia solo il pollice, rischiandone quindi la frattura, allora bisogna lavorare per arrivare al contatto da sotto, chiudendo lo spazio tra i due corpi, ed estendere il braccio spingendo verso il dietro (in modo che l'avambraccio di Tori aderisca al "braccio" di Uke), quindi il corpo di Tori avrà già cominciato parzialmente il kaiten. Poi Tori completa l'ushiro per il tenkan mentre taglia il braccio di Uke per portarlo sotto il tanden. Poi senza eseguire il kaiten ma solo controllando il gomito cambia la presa in nikyō, porta direttamente alla spalla ed esegue la leva, poi scivola dietro, porta a terra e chiude. Forma ura variazione, un'alternativa sembrava "passare" per sotokaitennage. Quando Uke attacca Tori esce dalla linea e sebbene "offra" un primo contatto incrociato usa subito la mano gyaku per attaccare-deviare il fianco del gomito dello shōmenuchi. Se fosse sotokaitennage userebbe la mano libera per attaccare la nuca di Uke, invece quella mano scenderà disegnando un arco grande in uchimawashi. La mano gyaku continua il contatto in tegatana tagliando allo stesso tempo verso il basso e il retro di Uke (quindi anche questo braccio girerà in uchimawashi), quindi Tori scenderà con le anche per rinforzare l'effetto. Le due mani di Tori andranno una verso l'altra come se stesse per applaudire a dita in giù, ma la mano "ai" di Tori va ad afferrare il tegatana di Uke e se tutto è giusto si trova già nella presa di nikyō, cioè con il pollice sul pollice etc... La difficoltà maggiore di questa forma è proprio questa, cioè trovarsi in modo dinamico ad aver già preso in nikyō lo shōmenuchi, non quindi ad afferrare genericamente l'avambraccio ma a scivolare lungo questo e fermarsi alla corretta presa in nikyō. La mano gyaku lascia il contatto con il gomito, passa da sotto e liberandosi dall'incrociare le braccia torna sul gomito. Dopo i cambi mano Tori avrà solo scarrocciato lievemente in un quarto di tenkan. Da qui avremo tre possibilità. La prima è di caricare direttamente il nikyō alla spalla ed eseguire subito la leva e poi portare la chiusura a terra. Altrimenti la seconda è di alzare la mano e di eseguire il tenkan dell'ikkyō ura, abbassando il gomito e portare poi subito la presa alla spalla in modo che appena Uke torna si esegue la leva e poi va alla chiusura a terra. L'ultima forma è quella di eseguire "l'ikkyō" ura, poi lanciare l'Uke nel retro con un kaiten e poi, quando Uke torna, eseguire un passo dietro portando la mano presa alla spalla ed eseguire lì la leva, e poi come al solito la chiusura a terra.

Shōmenuchi udegarami: esiste una quarta possibilità dalla forma di nikyō ura alternativa che va direttamente alla chiusura ma secondo me assomiglia di più ad un udegarami. La tecnica assomiglia di più alla prima delle tre variazioni sull'alternativa di nikyō che abbiamo visto. Quando la mano gyaku lascia il contatto del gomito in tegatana, "scrocia" passando da sotto poi non va a ripoggiarsi sul gomito con il palmo (da cui si sarebbe andati al nikyō diretto) ma si intreccia ad elica. Se l'intreccio è buono con tsugiashi tenkan puoi chiudere l'udegarami a terra. Altrimenti la mano che afferrava il nikyō lascia e va a rinforzare il controllo sul gomito chiamandolo aderente alla pancia. Il maestro ha poi mostrato che da lì va bene qualunque chiusura anche quella di sankyō volendo.

Suwariwaza shōmenuchi nikyō: eseguiamo lo stesso lavoro che abbiamo eseguito in piedi, però prima di tutto è necessario attaccare correttamente, quindi Uke deve fare attenzione a, partendo da kiza, cominciare prima con il caricamento dello shōmenuchi e solo dopo sollevare la gamba

anteriore con la pianta del piede a terra e chiamare avanti il bacino consegnando lo shōmenuchi, senza però buttare il ginocchio a terra. Allora sarà possibile per Tori lavorare correttamente e cercare su omote di lavorare chiudendo prima la distanza e poi tagliando avanti invece di scaricare lateralmente. Per la versione ura lavoriamo questa volta passando per il pseudo sotokaiten come abbiamo fatto per tachiwaza.

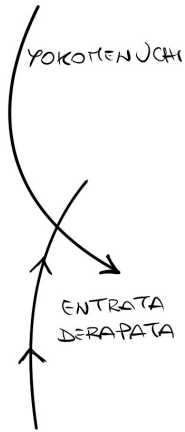
Yokomenuchi ikkyō omote: Uke attacca yokomenuchi, Tori entra in anticipo prima che l'attacco superi la verticale e prenda velocità, e lo fa senza "scodare" ma puntando 45° in modo rettilineo. Quando impatta sul braccio dello yokomenuchi la mano gyaku andrà all'avambraccio (verso il gomito), quella "ai" a portare atemi al viso di Uke, i piedi di Tori chiuderanno verso avanti.



Il maestro ha sottolineato che richiudono a contatto (a \perp) e non incrociano. Se incrociano è più difficile che il centro resti a "guardare" la direzione in cui ci vogliamo muovere, perché probabilmente girerà verso il lato omote. Nel momento dell'impatto ci troviamo in pieno ikkyō undō con i tegatana più o meno altezza spalle. Poi Tori riallarga il passo scivolando avanti con il piede anteriore mentre con la mano gyaku taglia verso il basso il braccio di Uke fino al di sotto del proprio bacino. Uke prima, offrendo resistenza nello yokomenuchi, andrà ad inclinarsi busto in avanti, sollevando il piede posteriore e poi si ristabilizzerà con un tenkan che lo porti in gyakuhanmi con Tori (anche se profondamente schiacciato), se il taglio di Tori fosse molto "profondo" arriverà anche a coricarsi sull'esterno (come se avesse ricevuto un

kokyūnage) e poi dovrà tornare in hanmi (più o meno allargato). Poi Tori con un irimi chiude lo spazio con Uke, con la mano "ai" va da sotto a "raccolgere" il braccio dello yokomenuchi, andando al contatto polso-polso, disegna un grande cerchio verticale, la mano gyaku scivola a controllare il gomito ed a spingerlo verso il volto, da qui Tori esegue ikkyō omote. È importante che cerchi il contatto pancia-pancia entrando praticamente con la testa già nello spazio sotto il braccio di Uke, poi taglia non verso l'esterno ma dritto contro Uke in modo che si rovesci o che sia costretto al doppio passo indietro o a rimbalzare su una gamba. È importante nella tecnica la direzione rettilinea e il movimento di apertura/chiusura/apertura dei piedi. Altra forma: la versione precedente lavorava sull'anticipo, invece questa volta Tori aspetta che lo yokomenuchi quasi arrivi a bersaglio, poi intercetta il polso con la mano gyaku mentre la "ai" taglia in kesagiri verso l'esterno, allo stesso tempo la gamba anteriore allarga verso il lato esterno quasi fino a 90°. L'idea è quella di "raccolgere" il colpo nel momento di massima estensione e di sovraestenderlo ed abbassarlo nel kuzushi esterno anteriore di Uke, mentre contemporaneamente si porta l'atemi al viso. Se eseguito con il bokken il maestro ha mostrato che abbassandosi sotto la "punta" dello yokomenuchi Tori si allarga e taglia kesagiri. Tori non si limita a tagliare dritto nella nuova direzione data dall'allargamento della gamba anteriore ma "apre" il piede anteriore con la punta verso fuori, aprendo quindi l'anca in kaiten esterno per quanto possibile data la posizione allargata-estesa delle gambe), quindi anche le mani taglieranno obliquamente verso l'esterno. Uke già carico sulla gamba anteriore, per la massima efficacia del colpo, sarà sbilanciato in avanti e all'esterno per cui entrerà in tenkan, e si fermerà solo quando si troverà in gyakuhanmi schiacciato con Tori. Da qui in poi la forma è la stessa del caso precedente, avendo schiacciato fino a sotto la vita, la mano "ai", dopo aver tagliato il viso, andrà a raccogliere da sotto mantenendo il contatto in tegatana e disegnando un ampio cerchio verticale mentre chiuderà la distanza pancia-pancia con un passo avanti. Poi come prima.

Yokomenuchi iriminage: questa volta Tori torna ad un movimento anticipato. Quando Uke attacca, Tori entra prima che lo yokomenuchi abbia passato la verticale, si muove con un profondo tsugiashi che deve anche scodare in modo da portare testa e lato posteriore fuori dalla linea di attacco, dalla traiettoria dello yokomenuchi, in pratica ad incrociarsi in un possibile contatto è solo la parte anteriore gyakuhanmi di Tori. È interessante ciò che sembra che avvenga e ciò che effettivamente alla fine avviene, la mano gyaku che va in anticipo a toccare l'avambraccio vicino il gomito dello yokomenuchi di Uke, sembra prima estendersi di più fino ad attaccare direttamente il



viso-occhio di Uke per poi ritirarsi ed incrociare lievemente avambraccio-avambraccio con Uke, ad Uke sembrerà quindi di ricevere atemi al viso per poi invece non incontrare alcuna resistenza durante tutto il taglio dello yokomenuchi. La mano gyaku di Tori non deve fermare l'attacco ma serve quasi principalmente per regolare il maai, la mano "ai" incrocia sopra la gyaku, che sta seguendo, a scudo dallo yokomenuchi e lo taglia verso il suo esterno prendendone il controllo mediante il contatto. Tori quindi per "appoggiare" quella mano eseguirà un kaiten, il taglio non sarà verso il basso ma altezza occhi mirando solo ad estendere e deviare lo yokomenuchi non a schiacciarlo. Con il kaiten e la deviazione dello yokomenuchi le direzioni di Tori ed Uke saranno unite, Tori avrà recuperato uno shizentai abbastanza stretto, e la mano gyaku sarà già scivolata al collo di Uke, tagliando verso il proprio retro per Tori sarà facile "vedere" l'ura di Uke, inoltre il controllo a contatto della mano di yokomenuchi porta Uke a pendere verso l'esterno facilitando il controllo di Tori. Poi qui liberamente Tori esegue l'iriminage dell'ampiezza che vuole: o tenkan e poi ritorno con passo avanti, o tenkan

mezzo kaiten e tenkan sull'altro (tipo due passi indietro), o tenkan e kaiten grande (tipico della forma base), oppure posso anche fare la forma diretta chiudendo subito con kaiten e passo avanti. L'elemento importante è quello di scivolare in uno tsugiashi rapido che ci porta fuori dalla linea di attacco ma allo stesso tempo recupera subito in un shizentai stretto, mentre la mano "ai" assume il controllo dello yokomenuchi incrociando sopra la gyaku, da qui avendo unito la direzione è tutto fatto.

Katatetori aihanmi shihōnage: forma base omote, come al solito allargo sulla linea orizzontale dietro mentre la mano afferrata gira sull'asse in uchimawashi e con la gyaku schiaccio il gomito. È importante che Tori schiacci perpendicolarmente sotto il proprio centro, però se invece, dopo il testacoda di Uke, lo vuole coricare sul fianco manderà il gomito schiacciato verso il ginocchio più vicino ad Uke, dove si trova appunto il suo kuzushi esterno. Comunque poi sulla risposta di Uke completiamo lo shihōnage omote come al solito. Forma base ura, come al solito cambio hanmi portandomi in gyaku mentre la mano afferrata ruota uchimawashi e quella libera va a poggiarsi nell'incavo del gomito con la L del pollice-indice. Tori non può andare direttamente al tenkan perché alla fine del giro si troverebbe Uke stabile nel proprio retro, quindi con la mano al gomito "respinge" Uke mandando il gomito nel suo kuzushi esterno. Uke dovrà un po' scodare per riassetarsi con il piede posteriore, e dopo aver ristabilito la base spingere verso l'alto dal braccio a contatto con Tori. Se l'esecuzione è corretta, il gomito schiacciato-controllato di Uke sarà sulla perpendicolare del piede anteriore di Tori, ed in linea con il gomito sarà anche la spalla di Uke, quindi Tori facendo tenkan con perno sul piede avanti si troverà a chiudere a contatto perfettamente lo spazio spalla-spalla con Uke, avendone anche il controllo del gomito e del centro, poi da lì con kaiten completa la chiusura dello shihōnage ura. Forma alternativa omote, Tori offre sempre palmo in alto, appena Uke viene a prendere lo manda verso il proprio retro girando mano e gomito in uchimawashi mentre contemporaneamente gira tenkan. Alla fine del tenkan si ritrova con Uke che è già dovuto scendere un po' sulle anche per seguire in testacoda, poi Tori senza lasciargli recuperare il centro allarga e prosegue il movimento già visto nella forma base. La differenza maggiore è che data la dinamica di Uke può non essere necessario richiudere passando sotto il braccio e chiudere lo shihōnage con il kaiten, ma basta un po' abbassarsi sulle anche e lasciare che sia Uke a girarci intorno passandoci con il braccio sopra la testa. Il movimento totale di Tori in questo caso sarà tenkan, apertura gamba anteriore e completamento del mezzo kaiten verso l'esterno, e lì la chiusura dello shihōnage. Forma alternativa ura, quando Uke viene a prendere, tori gira subito la mano in uchimawashi mentre quella libera va già al polso ed esegue rapidamente ed in modo continuo irimi tenkan e kaiten, portando rapidamente con il taglio la mano nel kuzushi retro esterno di Uke che è costretto ad una subitanea ushiro ukemi o alla proiezione. La difficoltà è data dall'ampiezza del tenkan che deve "recuperare" quei gradi dal rettilineo persi nell'irimi. Forma alternativa ura, Tori si muove come per la forma alternativa omote che abbiamo visto sopra, fa tenkan e poi allarga ma non va a schiacciare forte il gomito ma controllandolo gira in kaiten esterno spingendolo in avanti di fronte al proprio centro che gira, quindi Uke non "ci passa sopra" come per l'omote ma "saltella" o incrocia sulla gamba più vicina a noi per seguirci. Tori avrà

girato aprendo l'anca nella direzione verso cui ha allargato il piede, e con la mano gyaku spinge il gomito di Uke a cuneo avanti a sé, poi continuando a spingere il gomito avanti ed in alto entra in irimi sempre sul binario parallelo ad Uke, poi kaiten e chiusura dello shihōnage. (La forma equivale a quella di ura fatta in kaiten ed irimi, di solito da katatetori gyakuhanmi, ma qui da aihanmi ed anticipata da un tenkan iniziale ed apertura).

Suwariwaza kokyūhō: caricando Uke in alto per poi scaricarlo sul fianco. Se Uke resta seduto allora spingiamo avanti e sterziamo, se invece si alza e ci pesa addosso allora dobbiamo scaricare sul nostro lato-retro. Poi seguiamo sempre portando il ginocchio vicino la sua schiena.

Domenica 30

Tainohenka: prima forma, Uke viene a prendere in katatetori, Tori non aspetta ma anticipando chiama Uke a sé avvicinando il proprio gomito interno al costato, poi girando le dita verso il lato e un po' verso il basso esegue subito tenkan, non va a schiacciare troppo scendendo moltissimo sulle anche o spingendo con il dorso verso terra ma cerca (in questa occasione) di mantenere il gomito di Uke verticale, ammesso che Uke spinga correttamente verso l'alto. La mano di Tori deve stare nella sua parte interna (dove a discriminare è il piano che passa per il ginocchio davanti), in modo che resti protetta e che Uke risulti più fuori dal proprio centro. Quindi l'avambraccio di Uke sarà verticale (cioè non disteso tipo ikkyō undō ma piegato più o meno a 90°) e inclinato verso l'interno di Tori. Seconda forma, sempre in anticipo, non ci lasciamo afferrare da fermi, quando Uke viene a prenderci chiamiamo a noi chiudendo il gomito e sempre guidando con le dita verso il lato ed il basso eseguiamo kaiten, senza schiacciare troppo, quindi il gomito di Uke sarà già verso il basso ed il suo avambraccio quasi verticale. Il gomito di Tori sarà chiuso e la sua mano ben davanti al nostro centro. Poi Tori continuando la pressione attraverso il dorso del polso esegue irimi. È importante che nel muoversi avanti non faccia impennare la mano ma la tenga alla stessa altezza.

Katatetori gyakuhanmi iriminage: Uke viene a prendere gyakuhanmi, come per la seconda forma di tainohenka giro kaiten, alla fine del kaiten porto la mano afferrata più o meno all'altezza del viso con il palmo rivolto a me, con la mano libera afferro il polso di Uke, poi la mano afferrata girando uchimawashi si libera e dato che Uke ci offre parzialmente il suo ura va a posarsi sul collo di Uke toccandone il retro-lato più lontano da noi. Se invece di controllare il polso di Uke vogliamo controllare il gomito dovremo spingere di più il kaiten e portare la mano di Kaiten più avanti ed in alto fino a quando il suo gomito sarà più o meno all'altezza dei nostri occhi. Afferrata la mano di Uke, Tori esegue tenkan (o meglio lo completa con il passo dietro rotondo) portando la mano di Uke a toccare palmo a terra (per farlo dovrà scendere molto sulle anche e cominciare anche un mezzo kaiten), mentre la mano al collo taglia– schiaccia sempre verso terra. La somma di questi movimenti porta Uke a precipitare nel suo kuzushi retro-esterno, per mantenere la mobilità Uke lascia scendere il busto mentre la gamba esterna segue con un ampio passo ad ascia. È importante che Tori porti la mano di Uke a terra perché questo gli assicura che quella mano sarà "occupata" e che tagli il collo chiamandolo con il palmo sul lato, inclinando la testa lateralmente verso dove lo schiaccia-precipita. Poi Tori completa iriminage o con un grande tenkan, o con un secondo passo dietro o un "contro" kaiten più passo avanti. È importante che al momento della chiusura dell'iriminage scenda di nuovo sulle anche "trattenendo" la testa di Uke. La tecnica avrà per Tori un ritmo alto (kaiten e liberazione mano) basso (schiacciamento taglio collo) alto (completamento del direzionamento dell'iriminage) basso (chiusura-proiezione).

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: usiamo ancora la seconda forma di tainohenka che abbiamo visto. Uke viene a prendere gyakuhanmi, sempre muovendo in anticipo giriamo kaiten, controllando con una spinta verso il basso Uke, il quale risponde con una pressione verso l'alto. Tori avrà girato il palmo verso l'alto e le sue dita staranno indicando il suo retro (dell'inizio). Poi senza alzare la mano Tori entra irimi, mandando sempre la mano afferrata avanti, quella mano "cavalca" la spinta di tutto il corpo proprio come se fosse uno tsuki, contemporaneamente gira uchimawashi andando con il palmo parallelo al terreno. È molto importante che, nonostante la spinta in avanti e la rotazione, la mano si alzi dal livello iniziale del kaiten il meno possibile, non

andando assolutamente a superare la linea degli occhi. Uke sia durante il kaiten, che durante il successivo uchimawashi della mano di Tori, che lo costringerà a portare il gomito ed il petto verso il cielo, resterà sempre con il proprio lato esterno rivolto a Tori, offendo pian piano sempre di più il proprio ura. Alla fine dell'irimi di Tori ormai Uke sarà completamente arcuato e avrà esposto completamente il proprio kuzushi retro-esterno a Tori, questi approfitterà del gomito al cielo per afferrare saldamente il tenokō (il dorso della mano) di Uke e poi con un kaiten basso girerà e taglierà decisamente verso quel kuzushi senza portare la mano di Uke prima alla spalla (questo provoca o la proiezione o una caduta a schiena piatta di Uke). Anche nel caso che Uke sia molto alto, è molto importante lavorare bassi sia sulle anche ma soprattutto con la mano che gira palmo verso terra, perché sarà questa che lo costringerà ad arcuarsi indebolendolo. N.B. Questo attacco così arretrato ad Uke sembra contraddittorio rispetto alla forma base di shihōnage ura da katatetori aihanmi, dove infatti si "respingeva" Uke premendo il suo gomito verso l'esterno, ma lì Uke lo volevamo più lontano prima del tenkan (e soprattutto essendo base non attaccavamo con il taglio di shihōnage lontano da Uke ma chiudevamo dolcemente alla spalla), qui il tenkan/lo squilibrio/l'ura di Uke li abbiamo già ottenuti tramite l'uchimawashi e la spinta avanti della mano, quello che vogliamo è finalizzare attaccando profondamente il retro.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: forma omote, partiamo dalla prima forma di tainohenka, quando Uke viene a prendere, Tori in modo anticipato esegue tenkan premendo verso il basso dato che avrà girato il palmo verso l'alto, poi con mezzo kaiten chiama Uke facendogli descrivere un ampio semicerchio, allo stesso tempo la mano afferrata gira uchimawashi con il palmo verso terra, questo propellerà il gomito e parte del busto verso l'alto costringendo Uke a seguire con un movimento più ampio. Completato il mezzo kaiten, la mano di Tori sarà rimasta alla stessa altezza del tenkan iniziale, Uke sarà parzialmente di spalle e Tori sarà in hanmi neutro a piedi pari (ma della larghezza del tenkan), quindi esegue un passo ushiro (chiamando tutto quell'emilatero insieme dietro) con la stessa gamba della mano afferrata. È importante che la mano afferrata di Tori vada dietro insieme alla gamba (come quando si chiama il remo in torifune), la mano libera di Tori poggiandosi sul dorso della mano di Uke pure seguirà lo stesso movimento dando quindi al busto un po' di kaiten. La mano di Tori che va dietro deve andare molto dietro, distendendo completamente il braccio e la spalla di Uke e portando la testa di Uke a sbattere contro il lato anteriore di Tori, proprio come se stesse tendendo un arco, continuando a chiamare quella mano dato che la testa di Uke fa attrito sarà il bacino di Uke a continuare a seguire, trasformando la posizione in un omote sempre più profondo ma allo stesso tempo permettendo a Tori di attaccare il retro di Uke. È da osservare che data l'inclinazione in avanti di Tori, Uke quando viene chiamato viene schiacciato verso il basso e allo stesso tempo tirato, questo gli "blocca" le gambe mentre il suo bacino continua a muoversi nella direzione portandolo spesso a cadere in ginocchio. Tori, chiamata la mano dietro e con quella libera che ha afferrato il dorso, attacca in ikkyō con la mano afferrata che girando da largo spinge il gomito di Uke verso il lato-retro della testa (o verso la tempia ma sempre girando ben largo). Questo porta Uke al rovesciamento indietro, poi Tori prosegue con ikkyō omote con due passi avanti. Al momento della chiusura a terra, con il braccio di Uke disteso a terra, Tori mette in leva il polso spingendo dal dorso le dita della mano di Uke verso l'avambraccio. È importante che Tori con un ginocchio al polso e l'altro al costato non guardi verso l'esterno ma abbracci nel campo visivo tutto il corpo di Uke volgendosi lievemente verso il primo ginocchio che ha poggiato a terra (il quale ovviamente è quello vicino al costato di Uke). Forma ura, la forma è tutta uguale fino a quando Tori chiama dietro la mano afferrata. Quando avrà ottenuto lo spiazzamento di Uke richiamerà il piede che ha davanti arrivando quasi a piedi pari e poi entrerà nell'ura con l'altra gamba mentre, sempre girando larghe, le mani eseguono l'ura di ikkyō. Entrato irimi non esegue subito tenkan ma girando kaiten porta il gomito di Uke al controllo davanti al proprio centro (altezza ombelico) e poi con il passo dietro ed un po' di kaiten lo porta a terra. Lì chiusura come sopra per la forma omote.

Chūdantsuki nikyō ura: usiamo la stessa forma che abbiamo visto per il katatetori gyakuhanmi ovviamente muovendoci in anticipo dato il colpo invece della presa. Quando Uke attacca tsuki, Tori deflette con la mano anteriore usando il tegatana come per kotegaeshi e va subito in tenkan. Tramite il contatto-attrito del tegatana sull'intersezione polso-pugno di Uke si chiama Uke appresso proprio come se fosse stato afferrato, e poi comincia il movimento del mezzo kaiten. È importante

che nel “chiamare” Uke dal tenkan in poi non alzi la mano dal piano iniziale di quando ha intercettato l’attacco, se alzasse il punto di contatto per Uke sarebbe facile contrattaccare (per esempio seguendo potrebbe fare facilmente la versione omote di kotegaeshi o dare atemi). Questo problema non si poneva nel katatetori perché Uke controllava grazie al gomito in su lo squilibrio di Uke, qua per ottenere quello stesso squilibrio sarà necessario portare il tegatana verso il basso, in modo da attaccare dinamicamente il kuzushi esterno di Uke. Tori completato il mezzo kaiten chiama giù la mano mentre esegue il passo dietro, con la mano libera incrocia sopra il pugno di Uke e afferra il dorso. Poi da lì possiamo decidere quale movimento usare per completare: o con un passo dietro porto direttamente la mano di Uke alla spalla ed eseguo subito la leva di nikyō, in questo caso la mano di Uke sale dal basso verso l’alto per arrivare direttamente alla spalla. Oppure dallo stesso punto dove ho cambiato la presa, sempre con un passo dietro (meglio chiamarlo ushiro tenkan), eseguo prima ikkyō ura disegnando un arco con il suo gomito e poi portata la sua mano alla spalla eseguo la leva di nikyō. Oppure dopo l’ikkyō ura eseguo un kaiten mandando Uke lontano e lasciandolo alzare, poi quando torna con un passo dietro porto la mano alla spalla ed eseguo la leva. Alla fine chiusura a terra come al solito.

Katatetori gyakuhanmi nikyō: forma ura, il maestro è tornato alla presa quasi come nella forma ura di ikkyō vista prima, ma dopo il tenkan più che fare mezzo kaiten e passo dietro si allarga su un binario parallelo, mantenendosi in gyakuhanmi. Quando allarga la prima gamba, dopo aver tagliato in basso e quando si è rialzato un po’, con la mano libera avvolge e blocca le quattro dita della presa di Uke, con le dita della mano afferrata avvolge e “chiama” al suo centro (mettendo direttamente in leva il polso), poi o manda un po’ avanti oppure gira in tenkan, comunque ottiene che il gomito di Uke si alzi, allora fa ancora un giro uchimawashi con la mano che è stata afferrata all’inizio e si muove tsugiashi più tenkan, o controllando o intrecciando subito tipo udegarami e va alla chiusura sotto di sé. L’origine di questo movimento viene dall’analogo in jōnage dove Uke tiene perché ha la punta del jō al viso. Forma omote, aggiungeremo un piccolo irimi e tenkan a quanto visto sopra. Quindi come per la forma ura fino al punto in cui abbiamo messo il polso in leva da gyakuhanmi “parallelo”, solo che prima del giro per la chiusura a terra spingiamo avanti di più nella leva così che Uke poggi la mano a terra, poi faccio il giro per intrecciare le braccia (o prendo il controllo del dorso della mano di Uke), e quindi l’irimi e tenkan passando davanti Uke (che però ha la mano a terra e non può afferrare il passo dell’irimi), Uke scarroccia un po’ appresso a noi, e scendiamo per la chiusura. In entrambe le forme se Uke resiste nella leva taglio mandando sul mio lato esterno.

Kaeshi sankyō: (ho usato nei miei appunti l’espressione kaeshi ma effettivamente si tratta di un henka, cioè di una tecnica che comincia in un modo ma cambia in un’altra tecnica, qui passando da nikyō a sankyō), sono possibili due forme, a seconda della posizione delle mani o afferro i polpastrelli delle dita o afferro il dorso delle dita (della mano di Uke che ci ha afferrato), dipende da Uke se ha ricevuto il nikyō scendendo di fronte a noi o soprattutto se alzando il gomito per resistere ci ha costretto a spostarlo sul lato, da qui nel momento che il gomito si alza (più facilmente) può convenire passare a sankyō, giusto afferrando con la mano “ai” le dita della mano di Uke e torcendo in presankyō passare il sankyō alla presa della mano gyaku. Il maestro ha giusto accennato la forma. Il kaeshiwaza da nikyō a sankyō vero e proprio è quando come Uke riceviamo nikyō dalla normale leva nella posizione alla spalla, lì la nostra mano in leva sarà “vuota” perché non avvolta intorno all’avambraccio gyaku di Tori, quindi ci sarà possibile, accettando di portare il nostro gomito in basso di girare la nostra mano “a becco” esponendo il tegatana di Tori alla presa in sankyō della nostra mano libera, allora in quel caso si tratta di un kaeshiwaza.

Shōmenuchi sotokaitennage: omote, e entriamo in irimi e kaiten, la mano avanti sale a proteggere dallo shōmenuchi, lo fa estendendosi e non cerca il contatto ma sale per poter poi scendere di taglio sul collo, per schiacciare il naso di Uke al ginocchio avanti nel kaiten, poi quando Uke sarà di traverso nel suo sbilanciamento avremo la condizione per poterlo mandare in proiezione, Uke cade in ushiro ukemi, perché anche se abbiamo come condizione ideale la proiezione gli diamo il tempo per assestare la caduta. Anche se lavoriamo in gruppo mantengo l’intenzione di fare 2 tecniche ad Uke, quindi lavoriamo andata e ritorno con ogni persona. È importante mantenere l’idea che la deviazione dello shōmenuchi con la seconda mano (quella gyaku) lavori come per il

tantō, quindi non è la prima mano che sale a fermare ma la seconda che arriva dal fianco per deviare (come appunto shōmenuchi tantōdori kotegaeshi). Dopo aver tagliato il collo, quando spingiamo sul braccio per avviare Uke nella caduta la mano di Uke va portata sopra la verticale della chiappa non della testa. Ura, richiudiamo i piedi verso dietro ed entriamo irimi tenkan dietro Uke, ma in verità non ci importa dove cade, ci interessa che vada o in proiezione o in orizzontale a spazzare.

Suwariwaza kokyūhō: il maestro ha proposto diverse forme. Una forma, carichiamo alzando i gomiti di Uke e respingo scaricando la spinta di risposta a 45°. Un'altra forma, carichiamo sempre i gomiti in alto ma chiamando di più il peso di Uke ci arriva addosso, quindi lo scarichiamo dietro. Altra forma, chiamiamo (senza tirare) sempre per ruotare i gomiti di Uke in alto (ikkyō undō), poi ci incliniamo in avanti e spingiamo Uke per farlo crollare nel suo retro, o lievemente a destra o sinistra. Altra forma, allarghiamo ruotando entrambi i palmi in sotomawashi così da passare sopra entrambe le prese di Uke, poi chiamiamo (tirando un po' i gomiti a noi), poi mandiamo di lato.

Osservazioni:

Il maestro è tornato sul discorso dove esprime l'appartenenza delle tecniche omote al rapporto aihanmi, e delle tecniche ura al rapporto gyakuhanmi. È un tema su cui sono riuscito a prendere appunti più completi in occasione di altri stage del 2009. In questo seminario in particolare si nota come il lavoro su gyakuhanmi sfoci naturalmente nelle esecuzioni ura, e vada alterato fortemente con un irimi od ushiro deciso, che ci porta in posizione aihanmi per poter avere anche una forma omote.

Un'altro argomento su cui è tornato è la conclusione dello shihōnage, che come principianti è comprensibile si concluda a due mani. Però andrebbe controllato alla fine con una sola mano dopo essersi impossessati bene del tenokō, che ci darà un completo controllo del braccio di Uke, e questo ci permette di avere la mano libera per portare un atemi finalizzante al volto o per fronteggiare un altro attacco, a proposito di questa ultima possibilità il maestro ha fatto un paragone con il 二刀剣 (=にとうけん=nitōken) la scuola di spada dove si usano due spade contemporaneamente, una per mano, una con movimenti "indipendenti" dall'altra.

Un altro tema ricorrente su cui è tornato il maestro è sul metodo di lavoro, sul ricercare la morbidezza, sul lavorare con scioltezza e ritmo, specialmente quando si è giovani, perché quella è la fase dove dobbiamo costruire un corpo flessibile e reattivo, che risponda agli stimoli.

Quando facciamo Torifune (anche se non è listato tra le tecniche il maestro lo ha eseguito, come sempre, all'inizio della lezione di domenica mattina) dobbiamo fare attenzione nel momento in cui oscilliamo in avanti a non lasciare oscillare le braccia facendole procedere dal dorso degli avambracci, con le braccia distese, perché tra l'altro ci ingobbisce, ma a piegare i gomiti e a "lanciare" le mani dalla "punta delle dita", come ha detto più volte quasi come se si stesse allungando il braccio per andare a prendere un remo, non salendo da sotto a colpirlo con il dorso della mano.

L'Aikidō è una disciplina che proviene dalla pratica armata, in particolare dell'arma bianca e della lancia, quindi ad un certo livello si devono riosservare le tecniche in questa ottica, come se stessi lavorando contro una persona armata di bokken, jo, o tantō, o come se noi fossimo armati di bokken, jō, tantō, in questo stage in particolare il lavoro di sotokaitennage da shōmenuchi immagina che Uke sia armato, oppure il nikyō diretto al polso da katatetori immagina che siamo noi quelli armati con il jō, e così via. È il tema che il maestro ha accennato più volte di alcuni movimenti che da principianti impostiamo per apprendere le forme, ma che acquisito il corretto maai vanno cambiati perché le tecniche avanzate sottendono una pratica armata.