

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

Stage per V-IV-III KYŪ, MILANO

19-20 FEBBRAIO 2011

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

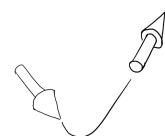
Sabato 19 febbraio:

Shōmenuchi ikkyō: quando Uke attacca, Tori cerca di ricevere rimanendo frontale, ed usando entrambe le braccia per andare a controllare il gomito. Il maestro ha sottolineato l'importanza del ruolo della mano gyaku, prima di tutto conta il tempo, la mano gyaku deve arrivare al gomito con il maai per portare atemi al viso di Uke passando sotto il braccio dello shōmenuchi appena caricato. Deve arrivare a portare l'atemi con il braccio in estensione di kokyūryoku al viso, se il tempo funziona (dato che la prima gamba è aperta come in ayumiashi) con un secondo passo si trasforma in un kokyūnage. Quindi con questo maai la mano gyaku arriva al gomito del braccio di shōmenuchi e lo devia subito in modo che il corpo di Uke avvicinandosi a noi chiuda lo spazio disponendosi a croce. Per deviare ma restare forti Tori "sostiene" il deviare del braccio gyaku allargando la gamba anteriore, arrivando alla posizione tipo ayumiashi. Deviando Uke verso il proprio esterno e abbassando insieme il corpo di Uke resta ortogonale rispetto a noi, se Tori esegue un altro irimi il suo ginocchio investe le costole di Uke in pieno, e mentre le sfonda manda Uke a rotolare sul fianco a terra, la direzione è quella dritta originaria. Non eseguiamo quindi velocemente perché sarebbe pericoloso per Uke, quindi spingiamo anche con le braccia per eseguire "la ginnastica" ed arrivare fino alla chiusura a terra. Torniamo al momento che la mano gyaku arriva al gomito di Uke e lo devia, se funziona va in contemporanea anche con la mano "ai", altrimenti va al contatto dopo che lo abbiamo deviato. Quando Uke si trova con il braccio deviato lo piega per proteggersi dall'atemi-taglio che Tori può portare con la mano "ai" libera. Quando eseguiamo la chiusura di ikkyō a terra dobbiamo fare attenzione che controlliamo solo una delle due braccia, quando la tecnica si conclude Uke userà il braccio libero per cominciare il nuovo attacco appena si rialza, quindi è compito di Tori gestire la distanza, il maai per la tecnica successiva, riprendendo lo spazio necessario.

Shōmenuchi nikyō: il maestro ha spiegato nella forma kihon. Dopo aver ricevuto come per ikkyō sopra, in omote, Tori porta la mano fino sul ginocchio, lì appoggia e "comodamente" cambia la presa in nikyō, poi fino a terra come di norma. Per ura entra irimi, il braccio va al gomito un po' da sotto, tenkan e kaiten completo arrivando a poggiare il braccio fino al ginocchio anteriore, lì il cambio della presa in nikyō, con un passo dietro porta la mano alla spalla, poi esegue la leva, e lì porta giù a terra.

Shōmenuchi sankyō: forma omote, sono state distinte due forme. Una forma dove si marca la fase ikkyō, si inizia come sopra deviando e poi aggiungendo il contatto con la mano "ai", questa mano non va già a cercare il tegatana ma tiene normalmente il polso come per il normale ikkyō, poi Tori spinge il gomito bene avanti insieme al passo, come avesse cominciato la "discesa" verso la chiusura a terra di ikkyō, invece la mano al gomito lascia e va a prendere il sankyō, poi si prosegue come al solito, irimi tenkan e passo dietro. Nell'altra forma, dopo aver deviato lo shōmenuchi, la mano "ai" taglia fino a scivolare sul tegatana-dita e afferra cominciando in "decelerazione" la leva del pre-sankyō, lì entriamo passo avanti scivolando con la mano al gomito dal gomito fino al tegatana. Questa volta non c'è lo stesso controllo sul gomito di Uke, perché la mano "ai" non ha afferrato-tenuto il polso, ma lascia al "volo" per essere sostituita dalla mano gyaku nel sankyō, quindi Uke per un momento guadagna la possibilità di alzare il gomito, questo però non è un problema dato che Tori avrà "guadagnato" invece nell' avere un buon sankyō (il polso-tegatana di Uke non sarà mai allineato all'avambraccio, ma già su un cerchio, un po' tipo come la forma ura), quindi Tori per riabbassare gomito e testa di Uke dovrà solo accelerare, tagliando verso l'esterno, mandando Uke un po' verso il suo retro mentre contemporaneamente entra irimi tenkan e poi passo dietro. In una forma prediligeremo la parte di controllo ikkyō nell'altra la leva del sankyō. Per la forma ura eseguiremo irimi tenkan e kaiten, poi non mandiamo il gomito di Uke in alto per il cambio ma lo spingiamo avanti e basso, parallelo al suolo, cambiamo, la mano al gomito afferra il sankyō e quando Uke spinge per tornare scivoliamo in tsugiashi (od okuriashi) tenkan dietro di lui, poi il solito katame.

Katatetori shihōnage: la tecnica non è stata tanto incentrata sullo shihōnage in sé quanto sulla capacità di gestire il “musubi” con Uke in modo da farsi trovare nell’ hanmi di nostra preferenza, e quindi poter gestire le forme di shihōnage ricollegandole a quelle di base che già conosciamo (cioè che abbiamo già studiato da mukyū), cioè la forma in aihanmi per omote e la gyakuhanmi per ura. Il maestro infatti quando introduce lo shihōnage lo presenta dalla presa katatetori aihanmi per l’omote, e dalla gyakuhanmi per l’ura. Quindi Tori anche se si lascia sempre afferrare gyakuhanmi, per quanto riguarda i piedi cerca di gestire il maai come più gli conviene. Per omote offre la mano ed immediatamente, eseguendo un passo avanti diagonale tipo ayumiashi quando viene preso, si trova con i piedi già in aihanmi. Quindi girando kaiten verso il nuovo esterno e caricando la mano presa davanti al viso, devia subito la forza di Uke mandandolo in tenkan, la forza di Uke va tipo a “V” verso l’alto, sulla già cioè viene raccolta sulla “teorica” linea da cui veniva e reindirizzata linea indicata dalla gamba anteriore di Tori. È questo che manda subito testacoda, poi Tori entra irimi sotto il braccio e con tenkan completa la tecnica. Forma ura: offriamo la mano e quando Uke viene lo chiamiamo già sulla linea parallela interna rispetto alla nostra, oppure siamo noi che mentre offriamo ci collochiamo già su un binario parallelo fuori dalla linea di Uke. Comunque quando ci troviamo su un binario fuori dalla linea di Uke lo estendiamo verso il nostro retro e giriamo tenkan, poi kaiten e tagliamo. Il lavoro deve essere incentrato sul modo in cui offriamo la presa ed il rapporto di questa rispetto al movimento dei piedi, una attenta gestione del maai specie quando eseguiamo le quattro tecniche in sequenza.



subito
l’alto,
sulla
Uke in

già

Katatetori ikkyō: stesso discorso sull’hanmi reciproco cambiato in anticipo come per la tecnica di sopra. Per la forma omote: quando Tori offre la mano gyaku, prima di essere preso, cambia già la posizione dei piedi in aihanmi eseguendo subito il passo avanti, e porta già l’atemi al viso. L’idea è che avendo già eseguito il passo avanti che ci porta aihanmi sia anche già stato eseguito l’atemi. Dobbiamo trovarci in una condizione in cui la tecnica è eseguibile facendo già a meno dell’atemi, cioè essendo andati già oltre il conflitto, l’atemi indica ancora opposizione con il partner, invece al momento del contatto tramite kaiten noi ed Uke saremo già rivolti insieme nella nuova direzione. Questo è stato voluto già da Osensei che durante la seconda guerra mondiale si era ritirato ad iwama per smettere di combattere ed aveva già “girato” cioè si era dato alla coltivazione, pronto per quando finita la guerra la gente avrebbe avuto bisogno di cibo, cioè nel momento stesso del conflitto bisogna già aver superato il conflitto. Quando Tori già in aihanmi viene afferrato alla mano posteriore gyakuhanmi, con la mano aihanmi va ad attaccare il gomito di Uke e ruota subito kaiten a spedire Uke verso il proprio retro, poi lo chiama finendo il tenkan con ushiro. È importante che per tagliare il gomito mandi il proprio peso da sopra, quindi Tori non deve scendere sulle anche, comunque deve tagliare vicino a sé. Ricordarsi della rotazione del palmo verso l’alto della mano afferrata in gyakuhanmi, poi il resto normale come per aihanmi, prendiamo la mano e via. Per la forma ura se riusciamo a muoverci in anticipo e siamo già vicini ad Uke, cioè lo abbiamo attirato-invitato vicino, allora apriamo la gamba anteriore direttamente verso l’esterno retro, attaccando subito il gomito e poi richiamando l’altra gamba tagliamo verso il basso sotto di noi, sempre sarà necessario non abbassarsi, poi afferriamo ed andiamo dietro Uke in irimi tenkan. Se invece la distanza al momento della presa è maggiore allora uniamo i piedi avanti portando atemi e poi riapriamo 45° dietro verso l’esterno tagliando sul gomito. Poi come al solito, andiamo irimi tenkan e kaiten per portare fino a terra. Nelle forme dove andiamo in anticipo ad attaccare il gomito Uke può cadere subito o non riuscire ad afferrare la mano gyaku, questo non cambia molto perché Uke deve tendere comunque ad afferrare la mano di Tori, e questi può tramite questo contatto continuare il controllo dell’azione.

Ryōtetori nikyō: forma omote, Tori offre le mani in modo che Uke venga a prendere in aihanmi, quindi ci ritroviamo nella condizione vista sopra, piedi in aihanmi mani in gyakuhanmi. Nello stesso modo quindi andiamo ad incrociare la mano anteriore verso il gomito della mano più

protesa in avanti di Uke. C'è una differenza però, quella che prima chiamavamo mano "ai" non è libera perché è anch'essa afferrata in gyakuhanmi, quindi, se Uke ha correttamente afferrato da sopra, potrà spingere forte contro il tentativo di incrociare di Tori. Tori dovrà allora ruotare entrambe le mani palmo in alto, portando quindi i gomiti di Uke verso il basso, così che la forza di Uke scaricandosi attraverso i gomiti non arrivi fino alle mani che afferrano. Lavoriamo comunque in anticipo, sempre sull'idea che abbiamo sviluppato finora, quindi offriamo invitando in aihanmi e mentre lui viene a prendere, cominciamo ad incrociare e a ruotare il palmo delle due mani verso l'alto, mentre allo stesso tempo effettuiamo il mezzo kaiten. Per esercitare il taglio-pressione sul gomito è importante che Tori non si abbassi sulle anche, in modo da poter caricare il peso della parte superiore del corpo e mantenere la mobilità del corpo. Quindi dopo il mezzo kaiten Tori completa il tenkan ed il taglio del gomito, poi afferra la mano di Uke ed esegue il nikyō omote fino alla chiusura a terra. Per la forma ura invece incrocia le linee delle braccia eseguendo ayumi (attenzione che il piede anteriore incrocia davanti al posteriore) ashi verso il retro interno, sull'incrociare delle gambe converge con la mano sul gomito, con la riapertura delle gambe esercita la pressione e taglia, quando Uke cerca di "tornare" dopo lo sbilanciamento, Tori afferra la mano ma non esegue l'ingresso in irimi e l'ampio tenkan e kaiten della costruzione tramite ikkyō ura, ma in questo caso esegue un piccolo irimi, poi poco tenkan, quindi quasi un cambio hanmi anteriore e porta direttamente la mano afferrata alla spalla anteriore, lì esegue subito la leva del nikyō. Quindi la mano alla spalla non viene dopo aver scaricato grazie al giro di ikkyō ura, ma quasi direttamente dopo il taglio del gomito avendo badato ad aggiustare l'hanmi. Eseguita la leva di nikyō fino a quando Uke scende, Tori poi scivola dietro Uke in tsugiashi e tenkan portando a terra e lì esegue la chiusura. Questo tipo di lavoro per ikkyō, o nikyō etc..., lavora sull'aspetto dell'incrocio-unione delle linee, cioè trasformare le due direttrici della forza di Uke su un'unica linea, e di assumere poi il controllo di quella. Ci sta anche la possibilità di lavorare su un metodo opposto, cioè la separazione delle forze di Uke, come avviene per tenchinage, dove le mani di Uke vengono allontanate-separate l'una dall'altra in larghezza ed altezza, quindi far convergere le linee o al contrario farle divergere. Da notare che nella divergenza i palmi ruotano in direzione opposta all'altro caso.

Yokomenuchi kotegaeshi: cerchiamo di continuare a lavorare sull'idea di anticipo, cioè di incontrare l'attacco gyakuhanmi con un rapido spostamento di ashisabaki che ci porti immediatamente ad una relazione aihanmi. Quindi quando Uke porta l'attacco in yokomenuchi Tori esegue subito l'irimi ed incontra il braccio di Uke con la mano "ai" già girando in mezzo kaiten per scaricare dietro di sé, un movimento che il maestro ha già impostato finora nella lezione. Cerchiamo di ridurre al minimo il tempo di contatto della mano gyaku, "attaccando" subito l'avambraccio gomito di Uke con la mano "ai". Se la mano gyaku tocca-para dovrà comunque lasciare quando Tori completato il kaiten in tenkan con la mano "ai" taglia largo verso l'esterno. Quando Tori tramite il contatto "ai" taglia verso l'esterno cerca di non far allontanare Uke dopo che è riuscito a farlo avvicinare grazie al testacoda che ha innescato. Direttamente da qui Tori afferra il kote ed eseguendo tenkan sulla gamba anteriore esegue kotegaeshi. Il tenkan non sarà molto grande, più che altro per far spazio ad Uke dato che mentre schiacciamo giriamo verso dietro. Il movimento completo sarà: immediato irimi e mezzo kaiten, scaricare dietro, poi completare il tenkan mentre il contatto della mano "ai" porta Uke a fare tenkan, poi kotegaeshi quasi chiuso sul posto ma girando kaiten verso dietro e quindi aggiustamento dello spazio spostando la gamba posteriore in tenkan, poi chiusura e solito.

Yokomenuchi yonkyō: forma omote, quando Uke attacca Tori entra irimi kaiten ushiro, la mano "ai" taglia subito diagonale verso il basso, e chiama la mano di Uke verso il retro, poi taglia dal basso rotondo verso l'alto andando in ikkyō, insomma la normale forma per ikkyō. Qui due possibilità: o porto Uke fino a terra tramite il normale lavoro di ikkyō cioè due passi e poi scendo in ginocchio, poi da in ginocchio cambio la presa in yonkyō e con il ginocchio più vicino ad Uke alzato applico la pressione della leva, avrò quindi in questo caso l'altro ginocchio poggiato a terra, oppure quando ho solo rovesciato il gomito e l'avambraccio di Uke è ancora sulla mia

coscia spingo avanti il gomito, la mano al gomito scivola allo yonkyō e applico subito la leva tagliando verso la testa di Uke, poi continuando a tagliare cammino ancora verso la testa di Uke fino a quando questi non è sdraiato a terra in leva. Forma ura, non entro irimi kaiten, ma lavoro anticipando il colpo scivolando tsugiashi ed estendendo kokyūryoku. Dopo aver anticipato il colpo fermandolo con la mano gyaku ne controlliamo la pressione fino a portarlo ad incrociarsi tipo awase con la mano “ai”, da qui eseguiamo ikkyō ura, con tenkan e kaiten. Dovremo fare attenzione ora al cambio mano per la presa in yonkyō, non posso fargli alzare il gomito, perché a differenza di sankyō poi non potrò con “l’accelerazione” di una sola mano far riabbassare Uke, allora sarà necessario che durante il cambio della presa per yonkyō il braccio di Uke sia sempre controllato per essere parallelo al terreno. Cambiata la presa in yonkyō Tori esegue tenkan e poi, tagliando, anche kaiten, poi aggiusta i piedi per eseguire la pressione finale quando Uke è già a terra. Per entrambe le forme, omote ed ura, se al momento della pressione finale la pressione stessa dello yonkyō non dovesse funzionare si può lavorare mettendo in leva la spalla, in modo simile alla pressione che si esercita quando si porta a terra Uke tramite l’ikkyō, cioè girando il gomito “attorcigliandolo” intorno al ginocchio anteriore, questo mentre si manda il ginocchio in avanti e si esegue lievemente kaiten, si può arrivare anche a poggiare quel ginocchio sopra il braccio-braccio di Uke fino ad arrivare a terra (ma a quel punto la spalla sarà già dislocata).

Ushirowaza ryōtotori ikkyō: quando Uke viene ad afferrare Tori lo porta nel proprio ura eseguendo subito un passo avanti, la mano “ai”, che Uke cerca di prendere, viene portata subito davanti al proprio centro mentre “cede”, così pure la seconda mano subito dopo aver fatto da esca. Tori parte quindi da una base di forza avendo il controllo delle proprie mani davanti al suo centro, ci sono invece delle volte che Tori deve partire dall’aver entrambe le braccia tenute dietro di sé, allora dovrà lavorare per riportarle prima davanti al proprio centro e poi procedere. Tori porta le proprie mani in alto costringendo Uke ad alzare il proprio centro, poi eseguendo un passo dietro le riabbasserà. Enfatizzando il cambio dell’hanmi per il passo dietro, anche con un certo kaiten verso il retro libera la mano interna allo spazio Tori-Uke. Quella mano va a controllare il gomito della mano di Uke che ancora regge, “rovesciandolo-portandolo” in avanti. Poi per omote avanza due passi fino a terra, per ura fa ushiro tenkan e kaiten.

Domenica 20 febbraio:

Tainohenka: il maestro ha illustrato “solo” (lo stage era rivolto a 5°-4°-3° kyū) due forme sottolineando in entrambe l’importanza di portare Uke sulla nostra linea cominciando un po’ la rotazione. Tenkan, offriamo dorso della mano in alto quando Uke viene a prendere, la chiamiamo vicino al nostro centro, poi eseguiamo tenkan e rovesciamo la mano, non lasciamo la mano sopra il ginocchio di Uke, perché lui su quella linea è molto forte ma lo chiamiamo in lieve estensione sulla linea ortogonale sopra il nostro piede, con le dita della mano afferrata rivolte un po’ verso il nostro interno, come se avessimo cominciato un kaiten. Se è corretto Tori eseguendo un passo dietro deve poter attaccare in kuzushi Uke, è per evitare questo attacco che Uke spinge in alto contro la pressione di Tori. A Tori ovviamente va bene la possibilità di entrare in un movimento di kaiten portandosi appresso Uke. Kaiten più irimi, offrendo sempre il dorso della mano verso l’alto e chiamando al centro. Poi giriamo kaiten e rovesciamo la mano palmo in alto, già qui controlliamo Uke con una lieve pressione, poi eseguiamo anche irimi, sempre allungando il movimento in un appena accennato kaiten che porti la mano afferrata davanti a noi. Ovviamente Uke è venuto a prendere katatetori.

Katatetori kotegaeshi: partiamo dal movimento di tainohenka, dopo aver eseguito tenkan ed aver portato la mano sulla nostra linea alziamo la mano afferrata davanti alla fronte, con la

mano aihanmi saliamo da sotto andando a prendere con il palmo il dorso della mano di Uke ed avvolgendo con le dita la ciccia della base del pollice, una volta che la presa è salda la mano tenuta ruota in uchimawashi liberandosi dalla presa di Uke. Poi Tori con un passo dietro comincia a tirare giù la mano di Uke (che tiene in kotegaeshi “rovesciato”) mentre con la mano gyaku, che ha liberato girandola anche verso l’alto, va a tagliare le dita di Uke, questi cammina all’indietro e poi cade in ushiro ukemi. La necessità di alzare la mano è dovuta al bisogno di aprire uno spazio tra il palmo della mano di Uke ed il dorso della nostra mano afferrata, senza quello spazio non riusciremmo a prendere la mano di Uke. Tori segue la caduta di Uke semplicemente in kaiten quando va a terra e poi in tsugiashi tenkan, quando vuole trasformare la tecnica da nagewaza a katamewaza.

Katatetori ikkyō: montiamo la tecnica sul movimento precedente. Quando Uke prende la mano giriamo tenkan portando il palmo faccia in su. Poi mentre eseguiamo mezzo kaiten portiamo il palmo di fronte a noi all’altezza del viso. Questa come forma base permette ad Uke di seguirci comodamente mentre manda il suo gomito nella stessa direzione del nostro sguardo. Al termine del mezzo kaiten Uke sarà in uno gyakuhanmi profondo, però spalle a noi. Poi Tori eseguendo un passo indietro (con la stessa gamba della mano afferrata), porta giù ed indietro la mano costringendo Uke a seguire incrociando con la gamba posteriore (quella della mano libera), poi Tori richiama un po’ la gamba anteriore va a prendere con la mano libera la mano di Uke afferrandone il dorso e poi esegue ikkyō omote od ura. L’unica cosa importante è che Tori ha lasciato il palmo rivolto a sé nella fase iniziale e non ha rovesciato palmo a terra (quello lo faccio quando lavoro parallelo al terreno) marcando la variazione di altezza della mano afferrata. Questa si rovesciava solo al momento del passo dietro, con un lento uchimawashi che poi lo porterà al gomito al momento dell’ ikkyō.

Katatetori nikyō: il maestro dopo aver mostrato la tecnica non ce l’ha fatta praticare causa una generale non comprensione. Cominciamo il movimento come per la forma ikkyō di sopra dopo il tenkan e mezzo kaiten, quando facciamo il passo dietro la mano libera va ad afferrare la mano di Uke ma non per staccarla, ma il contrario, per fargli tenere la presa anche quando sentirà la leva in nikyō, poi Tori esegue un secondo passo indietro mentre con la mano gyaku gira uchimawashi applicando nikyō. Schiacciato Uke verso terra e un po’ verso il nostro interno, con le dita della mano gyaku ci rivolgiamo verso il basso, non usiamo il tegatana, quando Uke batte ed ha entrambe le ginocchia a terra, la mano gyaku scivola intorno al braccio di Uke ed arriva in udegarami. Lasciamo che Uke si rialzi e controllandolo con un solo braccio in udegarami giriamo fino a trovare il punto dove lo vogliamo portare alla chiusura. Lì scendiamo e poi controllando il gomito con la mano aihanmi blocchiamo la mano nell’incavo del gomito e chiudiamo nel katame di nikyō.

Katatetori kotegaeshi: lavoriamo in modo classico ma cercando di anticipare il momento in cui si consolida la presa della mano da parte di Uke. Tori offre gyaku, quando Uke va a prendere lo invita a sé e prima che prenda taglia in anticipo con la mano aihanmi mantenendo il contatto, con la mano gyaku completa il movimento andandosi a poggiare sopra il polso della mano di Uke mentre Tori gira tenkan. Al termine del tenkan Tori ha già portato la mano di Uke un po’ avanti a sé, non l’ha lasciata davanti ad Uke. È importante che anche se il movimento è eseguito velocemente Tori poi sia stabile durante ed al termine del tenkan. Lavoriamo in scioltezza, in anticipo su Uke fermandoci solo dopo il tenkan per controllare la nostra stabilità. Poi da lì completiamo il kotegaeshi, inizialmente con il cambiohanmi posteriore (allargo e chiudo). Se funziona il controllo della stabilità sul tenkan allora lo andiamo a “cercare” anche su altri attacchi. Su aihanmi, giriamo uchimawashi e poi irimi tenkan, su shomenuchi, irimi tenkan, su yokomenuchi, irimi tenkan poi allargo e nuovamente irimi tenkan, su ushiro ryōtitori mando avanti poi passo dietro e tenkan. Ogni volta Tori controlla che alla conclusione del tenkan Uke sia costretto in sovraestensione a spingere dal basso verso l’alto contro Tori che sta “comodamente” poggiato con il palmo sul suo polso. Se il tenkan funziona correttamente allora

posso legare subito il kaiten, prolungando quel movimento rotatorio che avevo già innescato per portare la mano di Uke nel mio spazio. Nel cambiare in tenkan più kaiten legati insieme cambio la chiusura del kotegaeshi aggiungendo un ultimo tenkan, poi chiudo a terra. La possibilità di legare in modo fluido il kaiten dipende proprio dalla stabilità a conclusione del tenkan, sono quindi step interdipendenti.

Katatetori aihanmi shihōnage omote: la tecnica è stata eseguita in modo base con il cambiohanmi posteriore chiamando Uke a noi per poi schiacciare il gomito sotto di noi, se vogliamo portare Uke a terra ci basterà premere il gomito verso il nostro retro, l'esterno di Uke. Uke deve continuare a "scarrocciare" in tenkan fino a quando non trova una linea di forza su cui spingere per tornare eretto, Tori "favorisce" quella linea eseguendo il passo avanti (che completerà il cambiohanmi posteriore) ed il kaiten che chiude lo shihōnage. La condizione di debolezza di Uke viene dal trovarsi a croce (ortogonalmente) rispetto all'avanti di Tori, Tori ricerca questa condizione "chiamando" e poi allargando il piede anteriore. È possibile arrivare a croce anche tramite un'altra forma: quando Uke viene a prendere Tori esegue un passo avanti in diagonale verso l'esterno di Uke poi gira kaiten, la mano gyaku va sull'incavo del gomito e quando eseguiamo il kaiten (mezzo più o meno) schiaccia sotto di noi mentre l'ex piede anteriore apre girando verso l'esterno, ci siamo riportati alla condizione dove Uke è a croce rispetto al davanti di Tori.

Yokomenuchi shihōnage omote: cerchiamo di mettere il lavoro svolto sul katatetori aihanmi dentro lo yokomenuchi. Quando Uke attacca riceviamo in irimi kaiten ushiro (scomponendo l'irimi tenkan), durante l'ushiro le mani di Tori e di Uke avranno ricreato la condizione di aihanmi, quindi come per quella forma Tori cerca prima di chiamare Uke verso la propria anca posteriore, il contatto sarà mantenuto grazie alla pressione che Tori dà verso il basso e la conseguente risposta di Uke. Chiamato Uke a sé Tori allarga la gamba anteriore andando a piedi orizzontali, ma a differenza del katatetori non usa la mano gyaku per schiacciare il gomito di Uke sotto di sé, ma la usa per seguire l'allargamento verso l'esterno andando quasi a fare un anello intorno al polso di Uke con l'indice e pollice delle due mani. In questo modo non ferma la dinamica di Uke, lasciandolo scarrocciare in modo più ampio. Uke arriva quindi a croce, in estensione con Tori. Se i tempi sono giusti Tori alzando il braccio di Uke sopra la testa riesce a farselo girare intorno da solo. Altrimenti alza il braccio ed entra sotto completando il cambiohanmi. È importante non schiacciare il gomito perché arresteremmo la dinamica di Uke, e chiamare Uke verso la nostra anca posteriore al termine del tenkan per poi usare l'apertura del bacino verso l'esterno per allungare ed amplificare il suo testacoda.

Shōmenuchi kokyūnage: quando Uke attacca shōmenuchi, Tori alza la mano avanti ad incontrare awase, poi esegue un lieve tsugiashi laterale e tenkan mentre con la mano tiene il contatto con il tegatana di Uke sul dorso della mano, se cede sotto l'attacco senza offrire resistenza, accompagnando fino a terra, Uke arriva al rotolamento in quanto sarà stato portato ad un testacoda ma a testa verso terra.

Shōmenuchi (kokyūnage) shihōnage omote: come sopra ma Tori non accompagna fino a terra a più o meno fino all'altezza del ginocchio, Uke quindi dopo l'allungamento sulla gamba anteriore va in testacoda mantenendo il contatto mano su mano, causa rotazione del corpo il suo tegatana girerà un po' palmo in su. Tori per abbassare la mano avrà dovuto eseguire un tenkan di angolo ampio e sarà sceso giù con le anche, a seconda delle sue possibilità anche il suo hanmi sarà ampio. La mano gyaku va al polso della mano di Uke, andando a pinza con il pollice alto, afferrerà cercando di mantenere il gomito di Uke verso il basso ed avanti. La presa della mano quindi assomiglierà a quella fatta sullo yokomenuchi, quando non si andava a schiacciare il gomito ma si scivolava al polso. Preso con la mano gyaku anche la mano aihanmi passa da sotto a sopra e afferra, poi Tori alza, passa sotto e girando kaiten completa lo shihōnage omote. Una volta consolidata la presa a due mani si può eseguire nelle stesse due forme che si usano per lo

shihōnage omote o allargando o girando kaiten verso l'esterno, comunque sempre allargando il braccio di Uke verso l'esterno in modo che Uke non recuperi dal testacoda.

Il maestro durante lo stage ha parlato molto affrontando diversi argomenti culturali e teorici, tecnici. Prima di tutto bisogna abbandonare la componente egoica costruita nella società, bisogna lasciare che si è fatto un'altra arte marziale, o che si sia una persona importante, bisogna lasciare andare l'armatura che abbiamo costruito, bisogna tornare bianchi, puliti, in una condizione pronta alla ricettività, si deve svuotare la testa ed essere pronti a cominciare un'attività diversa. Il maestro ha sottolineato come nella cultura giapponese ci sia proprio questa importanza data alla costruzione, organizzazione di una condizione che ci faccia trovare pronti, che ci metta in una condizione per ricevere adeguatamente. Si vede anche nella gestione di un bar, il proprietario già si prepara per l'ora di pranzo, fa un tot di panini, li espone, così che il cliente deve solo entrare e scegliere, si fa trovare "pronto", non come in Italia che uno entra e quello gli chiede "che vuole?" "Un panini al prosciutto" e vedi uno che esce per andare al supermercato a comprare il prosciutto. L'Aikidō non è uno sport con la competizione, o uno scontro, si deve creare il presupposto per creare una condizione di ricezione, di reciproco studio e ricerca, non di individualista opposizione. Il maestro ha sottolineato proprio che Osensei era un grande ricercatore, passava giorni e giorni a fare sempre ikkyō, Fujimoto pensava fosse sempre la stessa tecnica ma Osensei insisteva che era diversa, anche i suoi senpai gli confermavano che la tecnica da fuori era uguale, quindi ciò che cercava era un determinato cambiamento della condizione interiore, una ricerca personale. Quindi cosa siamo noi, dei ricercatori o degli stupidi che ripetono meccanicamente la stessa cosa di nuovo e di nuovo? Dobbiamo accogliere la tecnica che ci viene proposta e studiarla tramite la pratica, nella pratica dobbiamo trovare la nostra evoluzione, sentendo ciò che facciamo, ricercando. Per questo dobbiamo lasciare andare ciò che siamo già, per poter scoprire. Le tre ore a settimana di pratica nel dōjō non possono essere sufficienti, dobbiamo lavorare anche per conto nostro di simulation, dobbiamo immaginarci mentre eseguiamo la tecnica, usare la visualizzazione per ripetere infinitamente la tecnica. A riguardo della forma il maestro ha sottolineato che la cultura giapponese è proprio una cultura della forma 型の文化=かたのぶんか

=katanobunka=kata(forma)no(di)bunka(cultura) cioè ha la tendenza a racchiudere la sua conoscenza in delle forme, una cultura che tende ad assumere un connotato ben preciso inizio-svolgimento-chiusura, questo deve rispecchiarsi anche nelle forme dell'Aikidō che devono sempre essere portate alla loro conclusione, fino alla chiusura, non vanno abbandonate o mollate prima. Per cultura della forma si intende anche quella ricerca estetica della purezza della forma e del gesto, che ci ricollega al discorso sulla visualization, dobbiamo immaginare un bel gesto, chiaro, essenziale. Questa idea di essenzialità era propria dei samurai, i quali non avevano ricchezze, i suoi possedimenti erano solo il nome, e quindi l'onore ad esso associato, e le spade. Poi effettivamente il samurai curava l'aspetto esteriore suo e la facciata della casa ma dentro questa non aveva ricchezze, anzi spesso non avevano neanche da mangiare, e questo li separava nettamente da altre classi sociali, i contadini ed i commercianti avevano "sempre" da mangiare (forse nel senso che producevano qualcosa), invece il samurai aveva prima di tutto la responsabilità verso le altre classi sociali (come dovrebbe essere per i politici, i quali hanno responsabilità verso il bene comune, non il proprio). Ricordandosi pure che c'erano delle stratificazioni anche nelle classi dei samurai, la più povera, gli 足輕=あしがる

=ashi(piede)garu(karu, karui, leggero)=ashigaru, erano quelli che in battaglia costituivano la fanteria, non possedevano praticamente niente. Porre attenzione alla forma nella sua interezza, cioè fino alla sua conclusione, non vuol dire però che la parte più importante è la chiusura o la leva nella tecnica. Il maestro Fujimoto ha detto di porre attenzione soprattutto all'incontro dei movimenti di Tori ed Uke, alla fase aiki, quando le forze si incontrano, perché altrimenti non viene a funzionare la reciprocità tra le due persone, non avviene il movimento ying-yang (il tutto è stato accompagnato dal gesto delle due mani che ruotano a coppetta una intorno all'altra). Il maestro ha confessato che quando ha cominciato l'insegnamento, ed il suo soggiorno in Italia, si

era proprio prefisso lo scopo di portare il “movimento” nella tecnica aikidoistica in Italia, che, vuoi per l’età dei primi praticanti, vuoi per la loro provenienza (judo, etc...) risultava statica. L’idea è che fin dall’inizio Uke viene coinvolto in un movimento, viene chiamato. Per questo nell’Aikidō non si può parlare di difesa personale, perché non ci deve essere reazione, ad un attacco o ad una minaccia, è Tori che decide come e dove deve essere preso o attaccato (è capitato durante lo stage che Fujimoto abbia cambiato bruscamente Uke perché questi non “intuiva” la giusta presa od il lato), è Tori che si lascia prendere, non che viene preso. Per esempio se durante l’esecuzione di un 自由技=じゆうわざ=jiyū(libero)waza(tecnic)=jiyūwaza, tecnica libera, su un attacco preordinato, Uke non lo porta correttamente, allora Tori può portare atemi=当て身=あてみ=(colpo al corpo). Un colpo corretto viene portato sul lato giusto e con il 間合=まあい=ma(intervallo, distanza)ai(incontro)=maai (intervallo di spazio e di tempo, distanza) corretto, e che nell’Aikidō è stato ereditato dalla scherma giapponese, in particolare 一足一刀=いっそくいっとう=issoku(un passo)ittō(un colpo di spada)=issokuittō, cioè il colpo deve essere portato con un solo passo. Tornando all’idea di voler portare il movimento, il maestro sottolineava però che la propria immagine dell’Aikidō si firma nella propria “infanzia” aikidoistica, cioè nei primi tre anni di pratica. E lui ha sempre ricercato quell’impressione che ha ricevuto durante il suo imprinting in Giappone, per questo i primi tre anni sono molto importanti, poi diventa molto difficile cambiare la natura del proprio movimento, anche coscientemente. Il maestro spiegava che per apprendere una tecnica è necessario concentrarsi sugli elementi uguali alle forme precedenti e non inizialmente sulle differenze, così che si possa costruire in modo strutturato, aggiungendo al lavoro che si è già fatto. Partire dagli elementi comuni alla tecnica “propedeutica” e poi 一歩一歩=いっぽいっぽ=ippo(un passo)ippo(un passo)=ippoippo, passo per passo lavorare sulle differenze, sulle cose aggiunte. Durante l’esecuzione dell’esercizio di torifune 鳥船=とりふね=tori(uccello)fune(barca)=torifune= barca uccello (船漕ぎ運動=ふなこぎうんどう=funa(barca)kogi(remare)undō(movimento)= movimento del remare, adattato in movimento del rematore), lo scopo è di raggiungere la sincronia completa fra i vari praticanti, quando tutto il gruppo va insieme sia nel movimento sia nell’emissione del kiai allora, nelle parole del maestro, “unisca”, cioè si crea quell’unione che poi sarà d’aiuto nello svolgersi della lezione, cioè si crea quella condizione di unione d’intenti, della ricerca, dell’organizzazione di cui abbia parlato finora. Riguardo al kiai il maestro ha accennato che quelli che si usano durante le tecniche comunemente sono: EI-YA-TO, solo che il loro uso è cessato dopo la seconda guerra mondiale per ordine del GHQ (general head quarter), il centro di comando delle forze di occupazione. Questi vietavano tutte quelle attività che potessero riaccendere lo spirito bellico dei giapponesi, come appunto il kiai, nella sua funzione di innalzare ed unificare le energie vitali. Per quanto riguarda il movimento delle mani durante il torifune esse tracciano un otto, che nel caso della lettera giapponese va ad assumere lo stesso



significato del nostro infinito. In kanji 八=はち=hachi il numero otto, se tracciato con il pennello assume un carattere continuo come il nostro infinito ∞. 八の字 =はちのじ=“lettera” del numero otto (vedi immagine). Per esempio nello shintoismo (i monaci) quando si fa un “esorcismo”

contro gli spiriti maligni o contro la “sfiga” si esegue 九字切り=くじきり =ku(nove)ji(lettera)kiri(tagliare)= kujikiri, cioè con il dito si traccia in aria o sul palmo (se si vuole fare di nascosto, tipo sigillo mentale) una croce, con nove tagli, cinque orizzontali e quattro verticali (per gli uomini, l’inverso per le donne), ed alla fine si emette il kiai “EIIIII” (poi appunto fu vietato). Eseguendo i nove tagli in modo continuo si disegna appunto l’infinito (questo viene da pratiche importate tipo il 九字印=くじいん=ku(nove)ji(lettera)in(sigillo, mudra), che sono nove mudra, posizioni delle mani, associate al mantra rin-pyo-to-sha-kai-jin- retsu-zai-zen). Il numero 8 (八の字) è profondamente associato con il concetto di infinito in

giapponese, infatti per indicare un'estensione molto grande (appunto infinita) si usa simbolicamente il numero 808=八百八=はっぴゃくや=happyakuya, come ad esempio 八百八寺=はっぴゃくやでら=happyakuyadera gli 808 templi di kyoto, gli 808 quartieri di Kōbe (神戸=こうべ) (una delle più grandi città del Medioevo giapponese), gli 808 ponti sui fiumi di Osaka, le 808 divinità, etc...

Il maestro ha anche tradotto o spiegato questi termini giapponesi:

膝行 =しっこう=shik(ginocchio, hiza)kō(andare avanti, iku)=shikkō= camminare in ginocchio in avanti (ricordarsi di salire di tono sulla kō finale, altrimenti stiamo dicendo pipì (しっこ))

退く=しりぞく=shirizoku= indietreggiare, retrocedere (lettura on "tai")

膝退=しったい=shittai= camminare in ginocchio all'indietro (siamo abituati a dire ushiro shikkō ma effettivamente...)

退場=たいじょう=taijyō uscita di scena +する=suru uscire da, andarsene (il tai è quello di shirizoku e il jō di dōjō, posto)

押さえる=押える=おさえる=osaeru= tenere fermo, fissare, trattenere

固める=かためる=katameru= indurire, serrare, stringere, consolidare

投げる=なげる=nageru= gettare, lanciare

技=わざ=waza= tecnica

Il maestro ha poi solo accennato a due modi di suddividere le tecniche.

In 5: 一教=いっきょう=ikkyō, 入り投げ=いりなげ=iriminage, 四方投げ=しほうなげ=shihōnage, 小手返し=こてがえし=kotegaeshi, 回転投げ=かいてんなげ=kaitennage

In 3: 押え技=おさえわざ=osaewaza, 固め技=かためわざ=katamewaza, 投げ技=なげわざ=nagewaza. Questo è un discorso articolato che bisognerebbe approfondire con il maestro, ad esempio nell'osaewaza rientra quasi solamente ikkyō fatto da aihanmi e da gyakuhanmi, nei katamewaza nikyō e sankyō, nei nagewaza iriminage, shihōnage, kaitennage. Ci sono delle tecniche che per esempio ballano da una classificazione ad un'altra come per esempio kotegaeshi, che se finiamo in proiezione volante è un nagewaza, se lo completiamo con la chiusura a terra un katamewaza. Stessa cosa può succedere per shihōnage, sulla carta sicuramente una proiezione, eppure lo alleniamo fissando il dorso della mano di Uke a terra, trattandolo come un osaewaza.