

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

LACES 2-9/07/2011

di Marco C. D'Amico

Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Il maestro tenne solo le lezioni della mattina e degli ultimi tre pomeriggi. Il pomeriggio dei primi giorni si avvicendarono altri maestri, delle loro lezioni non ho appunti perché mi sembrò che le loro tecniche non si collegassero con il lavoro proposto dal maestro. Le sue lezioni infatti giravano intorno alla capacità di assorbire l'attacco per costituire ittai, un solo corpo, e da lì andare poi a definire ogni volta un aspetto diverso. Quel lavoro di assorbimento, di non contrasto, di cancellazione completa della separazione tra Tori ed Uke è secondo me rimasto lì sospeso, congelato dopo la morte del maestro, eppure secondo me è la parte più importante del suo lascito. Importante al punto che allora giorno per giorno si è ripartiti riproponendo ogni volta lo stesso lavoro, davvero delle lezioni in teoria a prova di idioti. Un grazie infinito a Paolo Bottoni per l'aiuto datomi a ricostruire piccoli spezzoni mancanti ed alla possibilità di poter verificare che quanto appuntato non fosse frutto di una mala interpretazione.

2/07/24 sabato pomeriggio

Katatetori gyakuhanmi tenchinage: quando Uke ci viene a prendere scivoliamo avanti e nella diagonale esterna in tsugiashi, quindi sia estendendo la gamba avanti sia richiamando il piede posteriore, senza richiudere del tutto. La mano afferrata, prima, con il palmo rivolto a terra, chiama Uke un po' nell'interno avvicinandosi al nostro centro (quindi quasi ad avvolgersi al nostro corpo) rivolgendo le dita verso il retro, poi, allo stesso tempo dello spostamento dei piedi, taglia verso l'esterno, ma non troppo lontano, più o meno all'esterno del nostro ginocchio anteriore, anche perché dobbiamo poter mettere il nostro peso nella presa di Uke. Questo pesare nella presa ci permette di "congelare" Uke nell'hanmi che ha assunto al momento dell'attacco, così che, inchiodato piedi a terra, sia arcuato nello squilibrio al suo esterno. La nostra mano libera sarà salita in ikkyō undō, passando se vogliamo attraverso la minaccia di un atemi al viso, fino al fianco del collo di Uke. Avremo ora lo spazio per entrare con un passo in irimi dietro di lui, e lo potremo fare profondamente dato che, richiamando il nostro piede nello tsugiashi, siamo al momento in una posizione corta e comoda, allo stesso tempo la mano libera, salita verso il viso, gira intorno al collo-viso, avvolge e chiude verso terra come per iriminage fino a proiettare. Non lo lanciamo lontano ma chiudiamo sotto e nella nostra parte interna, così che Uke, srotolandosi in una ushiro ukemi laterale, resti con la testa vicino a noi. Se Uke dovesse riuscire a mantenere la presa allora con la mano libera andremo al gomito e girando in irimi, o tsugiashi a seconda della posizione di Uke quando si è srotolato a terra, e tenkan intorno alla testa di Uke, lo rovesciamo pancia a terra, arrivando ad una chiusura che assomiglia al blocco di sankyō da in piedi, assomiglia perché non abbiamo la presa del tegatana in sankyō ma è Uke che ci sta ancora tenendo ed è il nostro dorso del polso che sta spingendo contro-dentro il palmo per tenerlo in torsione.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: usiamo l'uscita ed il punto di kuzushi visto nel tenchinage. Dato che non usiamo il braccio libero per proiettare Uke come facevamo in tenchinage appena si apriva lo spazio per entrare, accoppieremo allo scivolamento nell'avanti esterno, un atemi al volto con la mano libera. Una volta fermato Uke, ma ben posizionati nella sicurezza del suo esterno-ura, scivoliamo una seconda volta ancora un po' più profondamente nel suo ura, e qui sono state illustrate due versioni leggermente diverse. In una forma, nel momento che scivoliamo ancora di più nell'ura di Uke la mano libera va direttamente a prendere il dorso-tegatana della mano di Uke che ci afferra, lo fa sfiorando l'avambraccio. Quindi quando va a staccare non riuscirà poi a salire molto, allora nel rovesciare disegnerà un arco davanti al nostro torace, permettendoci di minacciare una leva di nikyō, sia che si stia eseguendo omote od ura, se vogliamo o se incontriamo resistenza al rovesciamento. Per l'omote, nel momento che stacciamo la mano gireremo kaiten verso Uke in modo molto pronunciato, quindi le mani di Tori nel rovesciare il braccio passeranno alla spalla quasi come quando si carica il kesagiri, da lì la possibilità di minacciare ed eseguire un nikyō, a spingere, anche in omote. Per ura scivoliamo dietro Uke o entriamo irimi, sempre a seconda di quanto si sia sbilanciato (e girato) Uke nel secondo scivolamento "dopo" il tenchinage, in kaiten (spezzando il tenkan) rovesciamo il braccio quasi fino al nostro centro, e con l'ushiro che completa il tenkan portiamo Uke a terra, seguendo il suo scendere alla fine con un po' di kaiten. Dato che non tagliamo il gomito Uke può girare verso di noi nel nostro secondo scivolamento, quindi dovremo essere attenti al tempismo, e dovremo essere attenti alla direzione, che sarà più verso il dietro di Uke di quanto fosse quella del passo iniziale "alla tenchinage". Inoltre durante quello scivolamento, "legati" ad Uke dall'atemi accennato al suo viso, il nostro corpo non sarà rivolto alla direzione su cui scivoliamo ma si girerà verso Uke, trasformando il secondo scivolamento in un cambio triangolare che è stato schiacciato o compresso su una linea. (Il maestro ha ripreso questa forma nello stage successivo di novembre). L'altra forma, è quella dove, durante il secondo scivolamento, con la mano libera si passa dall'atemi al viso al taglio del gomito verso il basso e sotto il nostro centro, mentre allo stesso tempo, in un kaiten naturale, ci rivolgiamo a guardare Uke. Anche Uke si rivolge verso di noi per lo sbilanciamento indotto dalla pressione del taglio al gomito, sarà però

in “ritardo” a volgersi verso di noi grazie al posizionamento nel suo ura e per la necessità di rimbalzare su dopo essere stato tagliato-compresso verso terra. A quel punto, per omote, possiamo afferrare il suo tegatana e rinforzando il kaiten verso di lui generare dalle anche la forza per rovesciare il suo braccio in ikkyō omote, ed aiutati dal rimbalzo indotto dal taglio sul gomito potremo alzare il suo braccio fino a sopra la testa, allineando il suo gomito ad un nostro “unicorno”. Per questo, nel momento che tagliamo il gomito dritti davanti a noi, Uke verrà un po’ sparato e lo seguiremo subito con il primo dei due passi, per seguire ancora con il secondo ed arrivare alla chiusura a terra. Altrimenti per ura riscivoliamo dietro di lui con uno tsugiashi, o entriamo irimi se lui girandosi verso di noi ha creato spazio tra di noi, e rovesciamo il braccio sempre spezzando un po’ il movimento nel kaiten più ushiro come fa il maestro ultimamente invece di fiondarsi direttamente in tenkan, e sempre con il gomito di Uke a cuspide che passa sulla sommità del nostro “unicorno”.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: successivamente il maestro ha continuato a lavorare su ikkyō ma partendo da una premessa completamente differente, non poggiandosi al movimento del tenchinage ma a quello del tenkan. Anche in questo caso il maestro ha offerto due forme, una più lineare, una più rotonda. Una forma, quella più lineare, lavoriamo con il tenkan nel momento della presa, lasciando che il braccio afferrato giri portando il palmo ruotato in alto. Qui estenderemo il braccio afferrato in avanti, come per l’andata di Torifune (torneremo a porre attenzione il terzo giorno su come ruota il polso-avambraccio in Torifune ed ikkyō undō), girando allo stesso tempo il palmo verso il basso, questo porterà il gomito di Uke dall’essere piegato per poter mantenere il contatto del palmo sul polso, all’essere esteso, quasi come se Uke stesse venendo lanciato in un kokyūnage (o udekimenage). Quando il braccio di Uke si estende ed il suo peso va avanti, allora con un ushiro portiamo in controtempo il braccio afferrato dietro, mantenendo il punto di contatto quasi su un piano parallelo a terra sempre alla stessa altezza, e la mano libera va ad afferrare il tegatana di Uke. Per omote richiamiamo poco niente la gamba rimasta avanti, e con una buona spinta delle anche in kaiten esterno rovesciamo il braccio, e poi i due passi avanti per portare Uke a terra nell’osae. Per ura richiamiamo di più la gamba anteriore ed entriamo nell’ura di Uke in irimi, sempre poi un po’ frammentando il tenkan in kaiten più ushiro, e mentre Uke si spalma a terra lo accompagniamo ancora in kaiten. Come per la forma sopra dove non tagliavamo il gomito sarà difficile alzare più di tanto il tegatana di Uke, passeremo sempre per un quasi kesagiri, e potremo ricorrere sempre se necessario alla leva di nikyō. In entrambi i movimenti, omote ed ura, non dobbiamo avere la necessità di richiamare il piede anteriore perché quando abbiamo spedito Uke avanti ruotando il palmo a terra abbiamo ottenuto il braccio di Uke esteso e minacciato al gomito quasi come per un udekimenage, nel fare il passo dietro non dobbiamo tirare a strappare quanto chiamare mantenendo quel gomito ancora sovraesteso, questo impedirà ad Uke di “balzare” in piedi e richiudere facilmente la distanza, se invece tiriamo Uke ci seguirà facilmente volgendosi verso di noi e risalendo in una posizione naturale. [Questo punto tornerà in modo importante quando il maestro nei giorni successivi lavorerà sul ryōtettori in ushirowaza, anche lì nel momento del passo dietro non dovremo tirarci Uke addosso, dovremo lavorare in modo simile.] Altra forma, questa volta dopo il tenkan con il braccio afferrato che ruota palmo in alto, giriamo ancora mezzo kaiten, lasciando che la spinta da sotto di Uke, che ci segue, ci faccia salire il polso afferrato quasi fino all’altezza degli occhi. Arriveremo ad avere un hanmi neutro, piedi pari un po’ larghi, ed Uke alzato con il gomito alto quasi come per uno shihōnage che ci da in parte le spalle. Allora faremo un passo dritto dietro sullo stesso lato della presa, tagliando con il braccio afferrato verso terra. Uke per seguirci, causa il cambio di altezza, deve incrociare in ushiro ayumiashi. Quindi anche questa volta, come per quando sopra abbiamo tagliato il gomito, quando andremo con la mano libera ad afferrare il tegatana potremo alzare il suo braccio sempre mirando a caricare il suo gomito sulla linea di un nostro virtuale unicorno, perché Uke nel raggiungerci rimbalzerà su. Per omote raccogliamo poco niente il piede avanti, e girati con le anche verso di lui, tagliamo, con il braccio caricato “sopra” la testa, in modo molto verticale, questo lancia-rovescia Uke in un tenkan spanciato, lo seguiamo con due passi e chiudiamo a terra. Per ura raccogliamo il piede

avanti e rientriamo dietro Uke, in irimi e kaiten, rovesciando completamente il gomito di Uke davanti al nostro centro, e poi spalmandolo a terra in ushiro e kaiten. Questa forma è molto giocata sul ritmo alto basso, lo schiacciato del tenkan, il salire del mezzo kaiten, il taglio in basso del passo dietro, il rovesciamento verso l'alto della cuspidi del gomito, il taglio successivo del gomito in avanti sia che si vada dritto sia che si ruoti. Altra forma, questa è un po' la combinazione delle forme fatte sull'uscita "in tENCHINAGE" e quella fatta "in tenkan" più parte di kaiten, una sintesi interessante che per esempio può essere usata nel nIKYŌ di katadori menuchi. Quando Uke ci viene a prendere giriamo di nuovo in tenkan passando sempre da palmo rivolto verso terra a palmo verso l'alto, quindi Uke sarà al nostro fianco, con la sua presa del nostro polso che dà spinta verso l'alto perché vorrebbe risalire. Avviamo un kaiten, che sarà solo parziale o quasi completo, quel tanto per essere sicuri di trovarci nel suo ura. Il nostro braccio afferrato intanto, come per la terza forma provata, non sale ma ruota parzialmente di nuovo palmo verso terra. Quindi ci vorremo trovare anche se per una dinamica più arrotondata nella stessa profondità dell'ura che avevamo raggiunto durante il primo scivolamento nella forma da tENCHINAGE, allora scivoleremo dietro verso l'ura di Uke rivolgendoci poi a lui in kaiten (in quello che ho definito un cambio triangolare lineare) e lì andremo a prendere il tegatana di Uke per rompere la presa e rovesciare il braccio in ikkyō, poi la forma omote ed ura come abbiamo già visto nel caso dove non troviamo la condizione per alzare il braccio di Uke, ma qui raccogliamo velocemente la gamba anteriore quando vogliamo poi scivolare nell'ura. È una forma molto dinamica e fluida dove mettiamo Uke in movimento e poi cerchiamo di proseguire il nostro movimento attaccandolo-inseguendo il suo ura, concettualmente simile al nIKYŌ ura lanciato che abbiamo visto altre volte, lì però inseguivamo in tenkan per costruire lo gyakuhanmi, qui in kaiten.

[N.B. Quello che emerge dallo studio di queste differenti variazioni di ikkyō è la possibilità di rovesciare il braccio secondo due differenti direttive, quella di shōmenuchi e quella di kesagiri. Quella sul taglio in shōmenuchi ha un carattere molto verticale, investe Uke come un ponte levatoio che gli viene lasciato precipitare addosso, a volte se eseguita con il giusto timing "spremerà" Uke fuori dalla sua posizione in modo esplosivo. Quella in kesagiri ha apparentemente una componente fortemente diagonale, ma, credo, che emerga il carattere orizzontale del suo squilibrio, infatti spesso va a poggiarsi in un nIKYŌ a spingere attraverso.]

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: lavoriamo ancora in tenkan palmo basso nell'offerta, e palmo alto dopo aver completato il tenkan. Uke ci offre sempre uno spunto, dalla presa, a salire che conteniamo esercitando una contropinta verso il basso tramite la nostra postura ampia e la nostra forza peso. Quindi estendendo il braccio, ed avviando la rotazione del palmo verso il basso, lasceremo che il braccio salga altezza occhi in ikkyō undō. Lì la nostra mano libera si troverà, dopo aver seguito la salita, per prendere il dorso della mano di Uke. Uke un po' come abbiamo visto nella forma di ikkyō da tenkan si allungherà un po' in avanti e salirà con il centro sospeso, senza però girarci intorno, visto che noi ora non stiamo eseguendo il kaiten o muovendo la mano che gira su un piano orizzontale. Quando giro in kaiten per completare il movimento lo faccio scivolando con un misurato tsugiashi sotto il braccio di Uke, anche per recuperare lo spazio mangiato da Uke quando si è allungato in avanti. Questo tsugiashi sotto il braccio va a riprendere ancora una volta l'idea del secondo scivolamento visto finora nelle forme di ikkyō. Lo scivolamento mi permette di non ritrovarmi a fine kaiten con le braccia "rattrappite". E quindi a braccia distese, tagliando verso il basso, completiamo lo shihōnage.

Suwariwaza (ryōtettori) kokyūhō: proviamo tre differenti forme. Una forma, offriamo le mani all'altezza del plesso solare, avendo cura che la distanza reciproca in seiza ci permetta di offrirle con le braccia naturalmente distese, Uke ci afferra i polsi sempre dal lato e non da sotto. Alziamo direttamente le braccia in ikkyō undō verso il viso di Uke, cercando di non lavorare contro la presa ma seguendo la naturale estensione dell'ikkyō undō. Per tenere Uke è costretto ad alzare dapprima i gomiti, e raggiunta la massima altezza di questi a sollevare anche

il centro, a quel punto Tori avendo ottenuto il controllo del centro di Uke scarica a destra o sinistra, seguendo Uke in kiza, con un ginocchio sotto il costato, e le mani come al solito con una che controlla il polso e l'altra il plesso solare. Quando abbiamo scaricato Uke sul fianco l'avremo fatto sempre in estensione delle braccia, quindi lo proiettiamo sul suo fianco, per questo per seguirlo dovremo quasi fare un passo regolare in shikkō. Un'altra forma, questa volta non estendiamo verso il viso di Uke, ma piegando lievemente i nostri gomiti, chiamiamo i gomiti di Uke in alto, quindi anche Uke salirà con il centro in alto e in avanti, molto verso di noi, quasi a schiacciarsi, quindi quando è lì in bilico e sta per caderci addosso lo scaricheremo strettamente sul nostro fianco, molto vicino. Per seguirlo sarà sufficiente un passo rotondo sul perno del ginocchio già vicino al costato di Uke. Poi come prima. Un'altra forma, quando Uke afferra (è importante che non gli concediamo di farlo da sopra), ruotando le nostre mani in sotomawashi passiamo sopra i polsi di Uke, ed estendendo verso il basso e fuori schiacciamo le braccia di Uke larghe e basse, costringendolo ad abbassare testa e petto verso terra. Anche qui il centro di Uke sale perché inchinandosi in avanti ed in basso il suo sedere sale un po', guastando la seduta del seiza, allora girando, una mano mantiene la pressione sul polso in basso e largo, l'altra mano va a colpire il viso, Uke si srotola sul fianco, alla fine di tratta di una specie di tenchinage. Poi sempre seguiamo e blocchiamo Uke. La rotazione del braccio in ikkyōundō, su cui torneremo più volte poi nel seminario insistendo su alcuni dettagli, è stato il tema di tutta la giornata, ovviamente non va persa ora nell'esecuzione del kokyūhō.

[Il maestro all'inizio è apparso in una condizione fisica molto provata, di grande stanchezza, poi già dalla prima tecnica è sembrato caricarsi dell'energia collettiva dei partecipanti tornando a muoversi, a scherzare, a essere quello di sempre.]

[Le tecniche illustrate oggi richiedono un taisabaki molto preciso, avendo cura di muoversi in degli angoli che sfruttino il più possibile i punti deboli di Uke. Questa precisione richiede anche che ci si muova senza spreco, rendendo gli spostamenti essenziali per sfruttare il vantaggio che lo squilibrio ci dà su Uke, per questo bisogna eliminare i troppi passi inutili. Se non togliamo i passi inutili Uke sarà in grado di colmare lo svantaggio e recuperare.]

3/07/2011 domenica

mattina

Kokyūhō: respirazione con le gambe poco più larghe delle spalle, nel ciclo intero le braccia girano sotomawashi, palmi rivolti verso l'alto quando giro fino a poco sopra le spalle nell'ispirazione, e poi palmi che ruotano giù e mani che circolarmente scendono ai fianchi nell'espiazione. Chinando lievemente la parte superiore in avanti forziamo l'aria fuori residua al termine dell'espiazione. Il problema al braccio del maestro è evidente, al termine dell'ispirazione le braccia sono alte diversamente.

Torifune: l'hanmi è ampio, partiamo peso e centro spostati in avanti, braccia stese avanti più o meno altezza plesso, dita delle mani aperte e lievemente curve in basso, poi tiriamo dietro portando il peso e le anche sul piede posteriore, i pugni si saranno stretti, e sono altezza dei fianchi, il polso ripiegato in accelerazione da motorino, la postura della colonna eretta. Quando riandiamo avanti le mani in distensione hanno la tendenza a salire, cercheremo di tenerle sotto la linea delle spalle, ci verrà sempre naturale inclinare il busto in avanti. Quando tiriamo dietro controllare i gomiti stretti è più facile, quando estendiamo avanti dobbiamo stare attenti che il polso ed il gomito non entrino in una rotazione sull'asse che ci porta il gomito verso l'esterno e ad alzarsi.

Furutama: alternato al Torifune, scaricare la rigidità della spalle (è qualcosa su cui il maestro ha insistito moltissimo), sentire che l'oscillazione delle mani viaggia in tutto il corpo fino ai talloni.

[Abbiamo eseguito kokyūhō, Torifune e Furutama, Taisō tutte le mattine nelle lezioni del maestro, anche quando non avendo osservazioni da aggiungere non l'ho specificato.]

Ikkyō undō: come diceva il maestro sul Torifune si deve fare attenzione nell'estensione e salita alla rotazione del polso e gomito, evitando di ruotare i gomiti verso l'esterno manterremo le ascelle chiuse, non le dobbiamo aprire per non far vedere la parte debole sotto (arterie etc...). Come abbiamo visto ieri sull'ikkyō da katatetori, il braccio che sale al gomito per rovesciare quando afferriamo il tegatana, deve salire a gomito stretto ed ascelle chiuse, il che funzionerà sia per la forma che carichiamo sopra la testa sia per la forma che minacciamo il nikyō (tanto li faremo la leva con il polso preso da sotto). Proviamo anche l'altro movimento, quello ad oscillazione invertita, le mani salgono quando porto il peso dietro, scendono quando lo riporto avanti, quando le portiamo avanti (in alto) non ci fermiamo dita altezza occhi ma le carichiamo sopra la testa, naturalmente si sfalsano con quella corrispettiva della gamba avanti che arriva più dietro.

Taisō: gli assistenti dell'Aikikai Milano si alternano nella conduzione della ginnastica preparatoria.

Katatetori aihanmi ikkyō: Tori adotta un hanmi un po' ampio ed offre il braccio disteso in avanti all'altezza del suo centro, Uke parte alla distanza di un passo dalla posizione gyakuhanmi, ed avanzando con un passo avanti va per afferrare in katatetori aihanmi, cercando di prendere il polso da "sopra" come farebbe per afferrare una spada. Omote, Tori non aspetta che Uke afferri ma mentre si avvicina comincia a caricare la mano anteriore in furikaburi, lo fa in modo che durante la salita Uke intercetti e prenda il polso sempre da sopra ma che non fermi il suo movimento di avvicinamento. Quindi Uke viene chiamato in avanti ed in alto, raccoglierà il piede posteriore e non si siederà con il peso in basso. Se Tori "chiama" correttamente allora Uke mentre si avvicina, per tenere la presa al polso deve alzare avambraccio e gomito alzando-aprendo l'ascella, allora la mano posteriore di Tori sempre salendo in furikaburi, ma a braccio più disteso, intercetta da sotto il gomito di Uke e lo porta ancora più in alto e dietro. Tori non deve chiamare solo con le braccia ma deve pure portare il proprio asse dietro, bisogna fare attenzione però a non caricarsi il peso di Uke nei lombi, quindi le anche oscillano verso dietro,

così che l'asse resti quasi perfettamente dritto, restando dentro l'appoggio costituito dall'ampia base dell'hanmi (dal punto di vista delle anche si tratta dell'oscillazione di ritorno del Torifune, quando chiamiamo il remo dietro). Quando Uke segue, raccogliendo completamente il piede posteriore, cercherà di venirci addosso frontalmente, senza cadere alla nostra destra o sinistra, sarà però costretto a salire "in punta di piedi" se vuole riuscire a mantenere la presa in aihanmi senza piegare il polso. Al primo giro di questa tecnica ci siamo concentrati soprattutto sul "chiamare" Uke, perché dobbiamo riuscire ad invitarlo senza inconsciamente porgli un ostacolo all'avanzamento, il che non è affatto facile. Avviene naturalmente a tutti di tirare con la mano afferrata ma allo stesso tempo di respingere con la mano al gomito, che è un gesto inconsapevolmente schizofrenico. È importante che la mano che sale al gomito lo estenda sì verso l'alto ma anche lo porti verso dietro, altrimenti Uke non può entrare verso di noi. Quando chiamiamo correttamente, e senza porre ostacoli, ed Uke mantiene la presa salendo con il centro e restando frontali, saremo pienamente nel caso di un ikkyō caricato verticalmente, quindi inclinandoci in avanti, e riportando le anche avanti, taglieremo il gomito di Uke verticalmente dritto attraverso il suo viso, proiettandolo indietro sulla nuca, la nostra mano afferrata ruoterà lievemente palmo in alto permettendo ad Uke di tenere più facilmente la presa il che ci darà più possibilità di piegarli il gomito. Uke per non schienare è costretto ad un ushiro tenkan sul perno del piede posteriore mentre si rovescia a pancia in su, Tori lo segue subito con il primo passo avanti finendo di tagliare il gomito rovesciato sotto il proprio centro, e poi con un secondo passo lo porta a terra, lì la chiusura in osae. Nelle spiegazioni successive il maestro ha posto la sua attenzione anche su come tagliamo verticalmente attraverso l'asse di Uke, perché come Uke è venuto verso di noi così gli sarà possibile ri allontanarsi eseguendo all'inverso i passi con cui si è avvicinato. Se gli diamo la possibilità comincerà ri allargando il piede posteriore e da lì poi gli sarà possibile estrarre via il centro, quindi il taglio di Tori deve essere un po' come un'onda che si chiude sopra un surfista, deve arcuargli la schiena, portarlo in carico sui lombi, e costringerlo ad inchiodare con il peso il piede posteriore, allora Uke sarà costretto ad arretrare con il piede anteriore in un passo che è a metà tra un ushiro tenkan ed un ushiro ayumiashi. Solo quando il piede anteriore di Uke sarà arretrato a sufficienza, se Uke non si è già rovesciato a pancia in su, potrà sostituire l'ex-piede posteriore a tenere il peso del corpo, così che quel piede, liberato, arretri permettendo ad Uke di ruotare il torace verso terra e scendere fino a spalmarsi giù nel blocco dell'osae. Il tempo che abbiamo dedicato a chiamare Uke, e successivamente a tagliarlo in modo che arretrasse come volevamo è stato tantissimo, anche perché capire cosa fosse richiesto nel ruolo di Uke è molto difficile, c'era chi si strascinava e non ti raggiungeva mai, chi si sedeva, chi si appendeva, quello che piegava il polso e restava giù con il gomito, quello che era inconsistente e si sdraiava subito, quello che non riusciva a fare a meno di fare un passo in più di fianco all'interno o all'esterno, quello che quando tagliavi si girava subito di spalle con un ginocchio a terra, insomma una casistica di errori possibili infinita. Quello che vorremmo invece è un Uke che ci permetta di amplificare e sentire l'oscillazione di tutto il corpo che abbiamo già visto nel Torifune, permettendoci quindi di capire quale sia il momento giusto per invertire il movimento e tagliarlo senza perderlo. Se questo funziona allora dovremo andare a studiare l'effetto che il taglio ha su Uke, quando questo viene lanciato in tenkan rovesciato, e quando invece con un ushiro ayumiashi riesce a scendere in modo più graduale. Ura, resta l'idea di chiamare il braccio ed il gomito di Uke sopra la testa, ma non restando radicati in un ampio hanmi, quanto invece andando incontro, sempre cercando di trovare il braccio al gomito esteso in ikkyō undō. Ancora oggi io trovo questo lavoro molto più difficile della forma omote, non solo perché siamo in movimento dato che entriamo con un irimi al fianco di Uke mentre ci viene incontro per prenderci, ma soprattutto perché in quel momento, nella lezione, ci era difficile comprendere che questa forma ura fosse sempre nella stessa categoria del movimento assorbito studiato in omote. La mia interpretazione sul tatami, allora, era semplicemente di una forma molto anticipata, e come me pure tutti quelli con cui ho lavorato, mentre l'idea era di riuscire ad assorbire, a "chiamare" come amava dire il maestro, anche mentre Tori si muove verso avanti.

Quindi Tori parte in un hanmi più naturale, sempre offrendo il braccio esteso davanti il suo centro, quando Uke, partendo da una posizione gyakuhanmi, viene a prendere con un passo avanti Tori entra in irimi al suo fianco esterno ed allo stesso tempo carica in furikaburi il braccio che sta venendo afferrato. Trovare il tempismo del punto d'incontro con la presa ed il caricamento sopra la testa è molto complesso, se in anticipo il polso non sarà afferrato o si rischia di strappare o si alza la mano ma non il gomito di Uke, se in ritardo il braccio resta schiacciato dalla presa consolidata e non riesce a salire. Vorremo che il furikaburi, come per l'omote, inducesse la salita del gomito di Uke proprio in verticale, quindi in qualche modo bisogna comunque lasciar venire avanti la forza di Uke, lasciarlo "montare", se gli andiamo contro il momento di Uke si arresta, ma dato che stiamo andando verso avanti lo spazio orizzontale per "chiamare" si riduce, non ci resta alternativa che guadagnare anche qualcosa sul verticale. Per questo, anche se siamo partiti da uno shizentai, quando faremo in scioltezza l'irimi sul fianco di Uke entreremo con un passo abbastanza ampio, ma non per andare in profondità quanto per avere la larghezza sufficiente a scendere con le anche mentre chiamiamo ed alziamo il gomito di Uke, che cercheremo di portare su in verticale anche grazie alla mano libera che, al gomito di Uke, chiama in alto. A differenza dell'omote quindi saremo più bassi, in hanmi neutro ed Uke ci avrà già superati per il nostro scivolamento al suo fianco, allora girando subito kaiten taglieremo quel gomito sotto il nostro centro, Uke resterà inchiodato sullo stesso piede del passo con cui è venuto a prenderci, poi con l'ushiro ed il kaiten lo portiamo a terra, si tratta come sempre, da un certo punto in poi, del lavoro sul tenkan frammentato. È difficile riuscire effettivamente ad alzare tanto il gomito di Uke, ma la cosa più importante è di non strappare tirando dalla presa, pensando si tratti solo di fare un irimi kaiten anticipato, quello che si vuole è che il nostro avambraccio e quello di Uke allineati si comportino come la lancetta di un indicatore che va da estremo ad estremo del campo. Se viene bene Uke nell'arco dell'unico passo con cui è venuto a prenderci si trova a salire e riscendere con il suo centro. Uke ci aiuterà, anche perché gli conviene per evitare nikyō, mantenendo il polso dritto, senza piegarlo a becco. E Tori specialmente quando si gira per spalmare Uke cercherà di aprire lievemente il palmo della mano afferrata in alto perché gli permette di condurre senza cadere nella tentazione di tirare il braccio dal proprio gomito. Come abbiamo visto negli esercizi di ikkyō undō, sia per l'omote che l'ura cercheremo di mantenere i gomiti chiusi, è molto importante, sull'omote ci verrà da allargarli quando chiamiamo Uke in alto, su ura quando cominciamo a girare nel kaiten, è un errore da evitare (oggi maestri blasonatissimi, ed ex allievi del maestro, vanno di flappettoni larghi tutto il tempo, dove sia finito questo insegnamento non lo so).

Jōdantsuki nikyō: omote, lavoriamo proprio come per la presa al polso sull'idea di chiamare ed assorbire. Tori è in hanmi ampio ed aspetta lo tsuki con il peso sul piede avanti, Uke parte a distanza in gyakuhanmi così che portando il colpo con un passo avanti ci colpisce il viso costruendo una posizione aihanmi, che ci ricollega al lavoro precedente. Quando Uke attacca, Tori in furikaburi intercetta ed alza il pugno sopra la testa mentre porta peso ed asse verso il sostegno del piede posteriore, la mano libera sale al gomito per chiamare in alto e dietro. Quando Uke si sente aspirato in avanti ed in alto smette di tenere il braccio completamente esteso e lo comincia a piegare così che il gomito vada poi a proteggere il viso, continua però a tenere chiuso il pugno. Quando Tori ha finito di assorbire, proprio come nel lavoro fatto prima da katatetori aihanmi, inverte il movimento e taglia il gomito di Uke in avanti ed in basso attraverso il viso di Uke. Questi sarà sbalzato via come prima e lì Tori segue con il primo passo, approfittando poi che gli avambracci sono allineati ed aprendo la pinza pollice indice cambia la presa al polso in nikyō (piccolo giro di treno a vapore), poi sul secondo passo schiaccia il gomito di Uke a terra, piantandolo spalla nel tatami, quindi scende con il ginocchio dietro a terra, passa il braccio di Uke nell'incavo del gomito e scende con il secondo ginocchio direttamente a "pinzare" la spalla per il katame di nikyō. È esattamente lo stesso lavoro di katatetori aihanmi, dobbiamo lasciare entrare la forza dello tsuki senza creare resistenze, c'è la difficoltà di non avere la presa ma quello deve diventare un vantaggio nell'educarci a non tirare, è importante

nel tagliare attraverso il centro di Uke generare un tale senso di minaccia che quello mantenga il contatto anche mentre lo rovesciamo invece di poter semplicemente abbandonare il braccio con cui ha portato lo tsuki. Quando rovesciamo Uke dall'ikkyō dobbiamo trovare lo spazio con Uke perché gli avambracci si allineino (avverrà se Uke viene sbalzato), perché questo mi renderà facile il cambio nonostante la mano di Uke sia ancora chiusa a pugno dato che nel giro di treno a vapore il pollice passerà da sopra il polso di Uke in ikkyō, a sotto il polso toccando il dorso (il braccio di Uke è rovesciato) del pugno chiuso. Ura, anche qui il maestro ha lavorato sulla costruzione esposta per l'ura da katatetori aihanmi, solo che la mano "libera" va al polso e non al gomito. Quindi quando Uke attacca, anche se entriamo al suo fianco, con la mano avanti che intercetta il colpo al viso che chiama e manda in alto e dietro, cerchiamo di non opporre resistenza, e restano gli stessi discorsi sullo scendere sulle anche, ma qui la profondità dell'ingresso sarà minore perché Uke viene ancora più verso di noi rispetto al katatetori. La mano libera non va al gomito per chiamare ed alzare di più ma al polso da sotto, però manda sempre in alto e dietro quanto può, non faremo un grande kaiten perché non possiamo rovesciare il gomito sotto di noi dato che non lo controlliamo, ma un parziale kaiten "intorno" al punto di contatto al polso. La mano che ha intercettato il pugno come per l'omote aprirà la pinza pollice-indice, e qui, anche se eseguiamo la conclusione del kaiten e l'ushiro per completare il tenkan, sempre come per l'omote andremo a tagliare, questa volta il polso, con lo scopo di andare ad allineare in modo spontaneo gli avambracci così da far avvenire il cambio della presa del pugno in nikyō. Cioè per l'omote il nostro taglio sbalzava Uke in avanti così che si aprisse la distanza per trovare gli avambracci allineati, ora siamo noi con il passo in ushiro ed il taglio in contemporanea che apriamo la distanza per allineare gli avambracci, quindi nel tagliare il polso cercheremo quel neutro che ci permetta di non tirarci Uke addosso, e neanche lo spinga via. Nella "retromarcia" dell'ushiro ci recliniamo in avanti, così che appena il taglio "neutro" (vedi lavoro di ieri sul tenere il braccio di Uke esteso quando andavamo ad afferrare il tegatana) e l'allineamento degli avambracci mi danno la presa in nikyō, lasciando che Uke dopo essersi girato mi marci contro, raccolgo la mano alla spalla lasciando venire la sua forza di nuovo verso di me, e rialzando la postura applico la leva alla spalla, più risalgo più Uke verrà schiacciato sotto di me dalla leva. Nel momento di applicazione della leva alla spalla quindi non staremo spingendo contro il polso di Uke, ma lo staremo chiamando mentre da reclinati e bassi torniamo eretti e in posizione shizentai, è ancora il movimento di ikkyō undō verso dietro come il ritorno di Torifune. Quando Uke, sotto di noi, batte per la leva gli scivoliamo dietro e tenkan rovesciando il gomito in un piccolo ikkyō ura e scendiamo a terra per il katame di nikyō.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: altra forma, il maestro è tornato sul katatetori aihanmi sia per spiegare un'altra versione sia perché questo gli permetteva di gettare le basi per il jōdantsuki shihōnage che segue. Partiamo come per le altre forme assorbite da un hanmi ampio ed il peso in avanti, ed Uke che partendo da una posizione a specchio ci viene a prendere con un passo avanti. La nostra mano, che viene afferrata mentre comincia a salire, non va in furikaburi sopra la testa ma segue una traiettoria diagonale verso la spalla posteriore, come se stesse andando ad afferrare una spada in equilibrio sulla spalla, caricata per un gyaku kesagiri (ricordiamoci Tonbo, la libellula, con le sue ali chiuse quando riposa). Allo stesso tempo la mano libera va al gomito chiamandolo in alto, ma non dritto verso il cielo ma sempre in linea con la mano afferrata e dietro, ed il nostro peso ed asse si porta sul piede posteriore. Uke ci segue non allineato all'asse del centro ma a quello della spalla. La differenza più evidente sta qui, dato che Uke non è in linea con il centro non andremo nel taglio a seguire la linea ortogonale a terra dello shōmenuchi ma taglieremo in diagonale, in kesagiri, sempre attraverso il centro di Uke, questi si "spancherà" più facilmente perché la componente laterale del taglio lo porta a rovesciarsi più facilmente nel tenkan con cui assorbe il taglio. La componente che ci porteremo nello shihōnage da jōdantsuki è lo scarto laterale (dall'asse sulla testa a quello sulla spalla) per Uke quando lo chiamiamo, sarà il modo in cui lasceremo passare lo tsuki accanto alla testa. Quello che interessava un po' illustrare al maestro era come anche da katatetori aihanmi avessimo sempre le stesse due scelte che avevamo visto per il katatetori gyakuhanmi, in gyakuhanmi quello con il caricamento sopra

la testa (ad unicorno) e quello alla spalla con la minaccia della leva di nikyō omote, in aihanmi il taglio del gomito dritto ed il taglio dal gomito in kesagiri. Lo scarto laterale di Uke quando lo chiamiamo alla spalla ci crea lo spazio perché la mano libera possa scegliere di portare atemi al viso da sotto (l'incrocio della braccia) piuttosto che andare a chiamare ancora il gomito, quella possibilità di portare atemi torna quando andiamo a studiare lo shihōnage.

Jōdantsuki shihōnage omote: quando arriva lo tsuki lo intercettiamo ed alziamo sopra la testa come fatto per ikkyō, ma allo stesso tempo allarghiamo il piede anteriore, senza arretrare né il piede e neanche il peso, e spostiamo il nostro asse verso l'esterno. Quindi il pugno che abbiamo alzato non sarà sull'ortogonale della nostra testa, ma essendo scivolati all'esterno sull'ortogonale della spalla del braccio libero (quello dietro), sulla stessa spalla come visto nella forma in kesagiri (ma ad altezza di una testa), quindi anche il braccio libero può salire in ikkyō undō con il tegatana a toccare per la seconda volta il braccio dello tsuki, abbiamo visto che quello stesso braccio può anche salire nello stesso modo a portare atemi al viso, come prima. Anche qui continuiamo a riciclare il lavoro già visto, la mano gyaku al polso di Uke non respinge il braccio dello tsuki ma aiutata dal kaiten (come nell'ikkyō ura) prolunga ed abbassa la traiettoria dello tsuki, e quando finito il kaiten completiamo il tenkan con l'ushiro chiama il polso al nostro centro. Uke completamente caricato sul piede anteriore e quasi oltre da questo movimento in assorbimento, non può fare altro che andare in testacoda in tenkan, allora Tori aprendo le anche verso l'esterno esegue lo shihōnage omote entrando irimi ed alzando il polso e girando kaiten. Quando allarghiamo il piede all'inizio manteniamo il piede puntato verso Uke, stiamo facendo in tsugiashi quello che facevamo in irimi, più kaiten ed ushiro, per l'ikkyō ura, e come lì non dobbiamo respingere o creare resistenze ma permettere alla forza di Uke di entrare. Questa forma di shihōnage omote è simile a quella che eseguiamo sullo shōmenuchi, ma lì il piede scivola in avanti ed all'esterno perché c'è la necessità di incontrare l'atemi prima che scendendo chiuda troppo lo spazio per fare entrare il braccio libero, qui invece allarghiamo e basta perché c'è la necessità di assorbire e far salire lo tsuki perché si crei lo spazio per far entrare il braccio libero. L'avvio di Uke nel testacoda può anche essere aiutato da un atemi al viso portato tagliando verso giù con la mano "ai" che ha prima intercettato e portato il pugno in alto, tanto quella mano deve comunque scendere perché ha "appuntamento" davanti il centro per afferrare a due mani il polso di Uke per lo shihōnage. Ura, il maestro ha solo accennato a questa forma che io ho visto e lavorato in qualche altro stage. Mentre entriamo sul fianco di Uke assorbiamo sempre sopra la testa con la mano "ai" come per l'inizio dell'ikkyō ura, ma entrando meno profondamente, lì la mano libera comincia a salire per andare al gomito ma non per alzare e rovesciare il gomito con il tegatana piegandolo, ma con il palmo girato su ed il pollice rivolto avanti. Allora completiamo in cambiohanmi portando fuori sul binario parallelo anche l'ex piede anteriore, ed allo stesso tempo rovesciamo il braccio di Uke, girando intorno al suo asse ed abbassandolo sotto il nostro centro, mantenendolo esteso, con la mano libera che palmo sull'esterno del gomito ne minaccia la rottura premendolo verso terra. Uke si trova con il braccio dello tsuki esteso e parallelo al terreno e sotto minaccia di rottura, come in un hijikimeosae molto basso, per difendere il braccio dalla rottura dovrà volontariamente ruotare il gomito dall'alto esterno al basso interno, questo darà a Tori una buona posizione in gyakuhanmi, con il palmo sull'incavo del gomito di Uke, ideale per uno shihōnage ura. Tori dovrà giusto attendere che Uke "rimbalzi" verso l'alto per la spinta-minaccia al gomito per completare la tecnica con il tenkan e kaiten mentre si passa il braccio sopra la testa.

Jōdantsuki katagatame (od udegarami): interno, il maestro ha accennato tutta una serie di possibilità che si aprono quando si assorbe lo tsuki invece di arrestare la forza di Uke, le ha solo illustrate senza farcele lavorare. Quando assorbiamo come per lo shihōnage omote, allargando il piede anteriore e passando il contatto alla mano gyaku sull'interno dell'avambraccio, se nel girare il parziale kaiten non abbassiamo lo tsuki ma lo prolunghiamo parallelo al terreno, Uke si estenderà ancora più in avanti e noi (se raccogliamo un poco il piede posteriore sulla nuova linea parallela) ci troveremo con il centro quasi alla profondità del secondo braccio di Uke. Allora la

nostra nuova mano libera entra sotto l'ascella di Uke e "cuce" sopra la spalla, girando il palmo in alto ed il tegatana verso di noi, quindi taglia in kesagiri sotto il nostro centro finendo il kaiten, e creiamo lo spazio completando quel movimento di kaiten con ushiro per avere quasi un tenkan. Uke sarà sotto di noi, come per un kaitennage, ma con il braccio intrecciato, la nostra gamba che ha girato nel tenkan scende ginocchio a terra e quindi possiamo portare Uke nel katame di nikyō. È importante infilare il braccio sotto l'ascella e non sotto il gomito altrimenti quando giriamo kaiten e tagliamo kesagiri il braccio diritto di Uke ce lo daremo in faccia. Il movimento ricicla quello che abbiamo visto a più riprese sull'ikkyō in kesagiri ma avendo assorbito Uke prima per raggiungere il secondo braccio. Ed esterno, è possibile fare il katagatame anche uscendo in "ura". Come per il nikyō ura assorbiamo lo tsuki sopra la testa con la mano "ai" mentre entriamo sul fianco esterno di Uke, la mano gyaku non afferra il polso da sotto e al lato ma si poggia con il tegatana sul polso come se preparassimo a prendere per un kotegaeshi. Allora anche l'ex piede anteriore esce sul binario parallelo, in kaiten le mani tagliano fino a davanti al centro, questo più l'assorbimento sbilanciano Uke in avanti, con il viso che supera la verticale del centro, la mano "ai" lascia e la gyaku, con un po' di controkaiten, taglia prima con il tegatana verso l'esterno come nell'inizio della mano di terra di tENCHINAGE, e poi come per prima nell'interno entra da sotto l'ascella ed intreccia a salire, sempre con il palmo ruotato su così che il tegatana poi tagli sulla spalla-scapola in kesagiri verso il nostro centro, allo stesso tempo giriamo kaiten e passo ushiro, accompagnando a terra per finire di nuovo con il katame di nikyō. Il braccio gyaku fa sostanzialmente due giri in uchimawashi, dove invece nella versione interna ne faceva uno.

Jōdantsuki uchikaiten sankyō: interno, è del tutto identico all'inizio del katagatame sulla parte interna, lasciamo assorbire e scorrere lo tsuki in alto parallelo a terra, fino a quando il nostro centro si trova alla profondità della mano posteriore di Uke. Questa volta non andiamo ad intrecciare sotto l'ascella ma la nostra mano libera, la "ai" rispetto allo tsuki, afferra al volo il tegatana della seconda mano di Uke, e lì entriamo con tutto il corpo sotto il braccio di Uke in irimi, come per un classico uchikaiten sankyō, giriamo in tenkan e kaiten con il braccio di Uke nella leva di sankyō, quando lo portiamo al fianco tagliamo e poi irimi tenkan e passo dietro come per la solita chiusura in omote di sankyō.

Jōdantsuki kokyūnage: interno, quasi in modo identico a come abbiamo raggiunto il katagatame, lasciamo scorrere lo tsuki mentre allarghiamo il piede anteriore, e passiamo il contatto con l'avambraccio alla mano gyaku. Questa però non prosegue parallela a terra ma taglia in basso sul proprio fianco durante il mezzo kaiten, quindi Uke si troverà pancia pancia con noi, quasi a croce (perché quasi orizzontale e del tutto caricato sulla gamba anteriore). La mano "ai" ora libera, non va ad intrecciare sotto l'ascella ma si poggia sul fianco posteriore di Uke, a quel punto se completiamo il kaiten Uke crolla sul fianco come un tronco. Altra forma da interno, come quella prima ma la mano "ai" non va al fianco dietro di Uke ma taglia sul viso-clavicola in kesagiri, dando più energia al kesagiri con il completamento del tenkan con l'ushiro, lì Uke crolla sul fianco dopo aver resistito-assecondato quanto poteva con un testacoda in tenkan.

Jōdantsuki kokyūhō: interno, assorbiamo sempre come per l'ikkyō omote, con la sola mano "ai" in furikaburi, magari schiacciandoci un po' meno con l'asse sul piede dietro, alzando il braccio dello tsuki sopra la testa si apre spazio sotto l'ascella, allora entriamo con la mano libera, quasi a portare atemi al viso di Uke, e con il corpo sotto il braccio, mentre con un irimi il piede va al fianco esterno di Uke. Il corpo di Tori sarà con la parte sotto fuori, e con la parte sopra dentro, "inforcando" Uke tra esterno braccio ed interno coscia. Quindi giriamo kaiten verso Uke e schiacciamo il kokyūhō mandando Uke in proiezione. Altra forma da esterno cominciando il movimento come per il katagatame dall'esterno, passando le due braccia sopra lo tsuki da fuori, e schiacciando in kaiten davanti al centro, quindi in controkaiten con il braccio gyaku che ruota sotomawashi schiacciamo il kokyūhō e proiettiamo Uke. Questa è stata l'ultima delle tecniche solo accennate durante la spiegazione dello shihōnage omote.

Yokomenuchi ikkyō: sembra strano che ci fosse un salto a yokomenuchi nel bel mezzo dello studio del jōdantsuki, ma vedremo che nell'esecuzione c'è un richiamo al jōdantsuki ikkyō. Quando Uke attacca in yokomenuchi entriamo in anticipo sul colpo con uno scivolamento avanti in tsugiashi e le mani che salgono in ikkyō undō, ad intercettare a metà avambraccio con la gyaku, mentre la "ai" sale sulla linea di un eventuale atemi al viso. Lo scivolamento è lievemente a banana, come è normalmente lo tsuki con il jo quando esce dalla linea e rientra. Normalmente la forma in anticipo si fermerebbe qui con le mani salite in ikkyō undō all'altezza del viso, ma oggi in più raccogliamo completamente il piede posteriore, e la mano gyaku, salita in ikkyō undō, invece di spingere rigidamente contro l'avambraccio assorbe deviando un po' verso l'alto in furikaburi. Quindi concateniamo uno okuriashi allo tsugiashi precedente, e su una diagonale un po' divergente tagliamo con il braccio lievemente caricato giù fino ad altezza ginocchio. Uke viene sbalzato sul fianco quasi fino al coricarsi, quindi scenderà moltissimo di quota, recupererà l'equilibrio alternando porzioni di tenkan ad allargamenti del piede anteriore, è la pressione del taglio di Tori che gli terrà il contatto sul braccio dello yokomenuchi. Quando Uke si assesta sarà in grado di riesplodere con il taglio del tegatana verso il viso di Tori, quindi il suo tentativo di portare atemi al viso salirà dal basso verso l'alto proprio come un jōdantsuki. Tori appena sente la risposta di Uke con la mano libera, la "ai", si pone sotto il braccio di Uke, con il dorso della mano-polso che incrocia il polso di Uke, quindi lo libera dal controllo-pressione della gyaku e quando Uke rimbalza su e verso il viso lo assorbe sopra la testa in furikaburi, la gyaku che ha liberato dalla pressione torna sotto il gomito per chiamare su e dietro. Per omote durante la fine del furikaburi entriamo in irimi davanti ad Uke e tagliamo e rovesciamo il braccio, Uke sta esplodendo verso l'alto quindi non è particolarmente radicato, quindi quando lo investiremo tagliandolo attraverso sarà sbalzato via, così da doverlo seguire subito con un secondo irimi per restargli vicino ed un terzo per spalmarlo completamente a terra. Per ura assorbiamo con il furikaburi senza muoverci, d'altronde siamo già in gyaku, abbiamo bisogno piuttosto di renderlo più profondo quindi tanto più Uke "rimbalza" verso di noi tanto meglio sarà, quando sarà al punto che abbiamo già visto sull'ikkyō ura da jōdantsuki, lo rovesciamo prima in kaiten, controllando il suo gomito sotto il nostro centro e poi lo spalmiamo a terra in ushiro e kaiten. Questa forma con l'anticipo di yokomenuchi in tsugiokuriashi è ovviamente ideale per studiare gokyō in tantōdori, in special modo su yokomennotsuki, qui disarmati la mano "ai" è andata a controllare-incrociare da sotto il polso di Uke, lì andrà a prendere con la posizione piegata a becco del polso per poter mettere il pollice al battito del polso di Uke, al sicuro dalla lama del tantō. Sappiamo che in tantōdori la normale forma anticipata deve abbassare il punto di contatto sotto l'altezza degli occhi, per evitare che il tantō se parte ci si conficchi nell'occhio, il che richiede un passo d'incontro un po' più profondo della forma disarmata, sappiamo che si vorrebbe arrivare alla forma completamente assorbita con lo scaricamento sul fianco, cioè quella mutuata dal taglio in gyaku kesagiri contemporaneo all'attacco in yokomenuchi, questa è una forma ponte tra le due, un anticipo, più profondo, con il taglio in basso fino all'altezza del ginocchio, ovviamente necessita della risposta di Uke, che ci dà l'effetto jōdantsuki.

Jōdantsuki kotegaeshi: torniamo a lavorare come per shihōnage omote, assorbimento dello tsuki in furikaburi mentre l'allargamento del piede anteriore lo porta sulla verticale della spalla, come fosse un caricamento di un kesagiri, lì troviamo lo spazio per l'atemi al viso o, meglio, per il passaggio al contatto della mano gyaku, con il kaiten l'avambraccio viene tagliato quasi fino al centro mentre la "ai" accenna un taglio al viso. Durante il completamento del taglio, completiamo anche il tenkan con l'ushiro, la mano gyaku, insieme poi alla mano "ai", per lo shihōnage prendeva il polso, invece qui taglia fino al centro con il tegatana e lì davanti completa la sua corsa perdendo il contatto, viene sostituita dal contatto della "ai" che, contemporaneamente ad un allargamento del piede anteriore, con il tegatana taglia verso il basso e fuori fino all'esterno della coscia, inducendo un altro quarto di testacoda in Uke oltre a quello già visto sullo shihōnage. Lì la mano gyaku torna a prendere il polso da sopra, pollice verso la mano di Uke, la "ai" andrà sul dorso della mano di Uke, e girando tenkan chiudiamo il

kotegaeshi, e poi chiusura a terra nel katame di kotegaeshi. Per il rovesciamento di Uke pancia a terra che porta al katame il maestro non lo ha fatto “leggero” in irimi e tenkan, ma sull’irimi è andato a schiacciare direttamente il gomito al viso di Uke, caricandoci sopra il peso del suo centro, quindi non è andato a strusciare-spalmare Uke ma ha messo pressione fino a quando Uke di sua sponte opta per girare pancia a terra così che il gomito abbia spazio per scendere, l’altra gamba invece di girare in tenkan scenderà direttamente nella nicchia tra spalla e collo di Uke rovesciatosi a terra, poi nella discesa dell’altro ginocchio il dorso della mano di Uke va già all’incavo del gomito mentre il ginocchio scende a filo costole. Bisogna dire che anche per il katame del nikyō il maestro era stato molto asciutto nella discesa, senza fronzoli tipo poggiare il braccio prima a terra, il che gli consente di essere a prova di fuga di Uke ma anche di sostenersi durante la discesa. Diciamo che questo kotegaeshi è in forma omote come lo era lo shihōnage di cui ricalca tutto il movimento iniziale.

Jōdantsuki shihōnage ura: tra le possibilità accennate durante la spiegazione del kotegaeshi omote c’è stata quella di poter costruire una posizione in gyakuhanmi da cui eventualmente eseguire la forma ura di shihōnage o di kotegaeshi. È una possibilità che poi in pratica si ricollega alla forma accennata di yokomenuchi ikkyō. Cominciamo con l’assorbimento dello tsuki sopra la testa sempre con il furikaburi della mano “ai”, poi raccogliamo il piede avanti verso dietro, quasi a pareggiare, ed un po’ largo, sempre in modo di andare sulla verticale del caricamento in kesagiri, questo aprirà la possibilità dell’atemi al viso o meglio del passaggio del contatto con il polso avambraccio dello tsuki alla mano gyaku. Allora da lì, come fatto prima quando sullo yokomenuchi avevamo raccolto i piedi dopo lo tsugiashi, estendiamo il piede posteriore iniziale sul lato interno tra i 45° ed i 90° anteriori, l’okuriashi nello yokomenuchi di prima in pratica, e tagliamo-scarichiamo con la mano gyaku fino a quando Uke sbanda al suo esterno in gyakuhanmi, da lì per lo shihōnage ura afferriamo a due mani e poi tenkan e kaiten, o per il kotegaeshi tagliamo con il tegatana della “ai” e poi afferriamo con la gyaku il polso, poi tenkan kaiten tenkan.

Pausa 10.50-11.00. Il maestro purtroppo ad un certo punto accumula una stanchezza pesantissima per la sua condizione, ed è costretto a fermarsi.

Jōdantsuki soto sankyō: cominciamo dalla forma ura, quando arriva lo tsuki Tori assorbe sopra la testa in furikaburi con la mano “ai”, ma dato che allo stesso tempo esce sul fianco esterno di Uke con l’inizio di un cambio hanmi anteriore, un po’ avanzato, ottiene di nuovo uno scarto laterale, questa volta sull’esterno. Nella prima forma che ha mostrato dopo lo scarto si è girato subito in kaiten verso il pugno, finendo in quel momento di estrarre anche l’ex piede posteriore dalla vecchia linea per portarlo sul nuovo binario, per poggiare il tegatana-palmo della “ai”, con la pinza del pollice-indice aperta, sul polso-dorso del pugno di Uke, e nel poggiarsi cominciare ad abbassare quasi fino a davanti il plesso il braccio di Uke. La mano gyaku intanto era salita, con la pinza del pollice-indice aperta, a controllare il polso dello tsuki da sotto, come si farebbe normalmente per l’uchikaiten sankyō quando però in quel caso il movimento del kaiten è completato in tenkan. La mano gyaku non ha bisogno di afferrare durante la prima parte del movimento, ma si tiene solo in zona polso. In controkaiten la mano “ai”, afferrato il polso-dorso del pugno, torce in presankyō verso la spalla opposta (ma senza raggiungerla perché si fermerà davanti il viso al termine del controkaiten) scendendo e transitando quasi davanti il centro per poi respingere su, come se fosse la mano a fondo tsuka in un caricamento in jōdannokamae. Caricato lì, senza interruzione, va in tenkan e passa contemporaneamente la presa al sankyō della mano in gyaku, Tori così si trova ben nascosto nell’ura di Uke con la possibilità di controllare il gomito in alto tramite la leva del sankyō. Poi, mentre normalmente avendo fermato il movimento, nel sankyō esterno scivola in tsugiashi, rotondo, dietro Uke, tagliando allo stesso tempo il braccio nella direzione dove scivola, questa volta, appena terminato il tenkan, con la mano gyaku abbassa lievemente il pugno e con la mano libera rovesciata va al gomito, per schiacciare sul posto giù Uke verso il piede posteriore e scendere

direttamente in ginocchio con il piede dietro, ed il katame di sankyō. Il non dover rientrare rotondo dietro Uke dipende dal nostro posizionamento nel momento che stiamo cambiando la presa, se siamo ancora troppo “avanti” ad Uke è necessario riscivolarlo dietro, se siamo ben nascosti possiamo tagliare direttamente, il maestro infatti alcune volte riscivola con il piede avanti guadagnando spazio nel momento che caricato il braccio davanti al viso sta per andare in tenkan, nella porzione di kaiten dove fa il cambio presa quindi quasi prima, a monte, del tenkan. Quando ha “caricato il jōdannokamae” e si lancia nel tenkan, il cambio mani avviene sempre all’altezza del viso mantenendo il braccio davanti il nostro asse centrale durante quel kaiten che avvia il tenkan. Questa forma è fatta in grande fluidità, quasi accettando del tutto la dinamica di andata e ritorno dello tsuki, alterandone la traiettoria ma senza imporvi un controllo che alteri l’equilibrio di Uke. Dato il caricamento in un jōdannokame altezza viso possiamo dire che questa è una forma “in shōmenuchi”. Nella seconda forma illustrata, come prima Tori assorbe in furikaburi ed esce sul fianco esterno per l’inizio del cambio anteriore un po’ avanzato, ottiene lo scarto che “lascia” il pugno dello tsuki sulla verticale della spalla così che la mano gyaku può andare con il tegatana al gomito di Uke, allora nel completare il cambio hanmi, con l’uscita dell’ex piede anteriore sul nuovo binario, Tori taglia sotto di sé con i due tegatana sul braccio di Uke. Compiendo allo stesso tempo un mezzo kaiten ci troviamo con il braccio di Uke disteso, allungato esattamente sotto il nostro centro e parallelo alle anche, allora la mano “ai” si chiude da sopra intorno al polso e la gyaku in tegatana-palmo va all’incavo del gomito. Per mettere pressione verticale sul braccio di Uke, sbilanciandolo in avanti così che non possa ritirare il braccio, scendiamo sulle anche mantenendo le braccia estese e pesanti sui due punti di contatto, quindi in controkaiten, cioè volgendoci di nuovo verso Uke, il tegatana all’incavo del gomito sale in hassōkamae sul lato esterno, la mano “ai” torce in presankyō per mettere l’avambraccio di Uke in verticale e portare quel gomito ancora più in alto. Questa azione dovrebbe alzare il centro di Uke, ma avendo aperto lo spazio verso di lui c’è la possibilità di essere colpiti, allora giriamo velocemente in tenkan tenendo il braccio di Uke fermo lì nello spazio, lo “scavalchiamo” in pratica, e passiamo la presa del polso-tegatana di Uke da una mano all’altra (Uke, come per l’altra forma, ha il pugno ancora chiuso ovviamente), trovandoci finalmente a tenere il sankyō con la mano più vicina ad Uke, la gyaku. Questo punto ci dà la comprensione della giusta profondità del cambiohanmi anteriore che abbiamo fatto quando assorbivamo lo tsuki, se corto ci troveremo nel tenkan ancora avanti ad Uke di schiena, se lunghi il passaggio di mano sarà molto più difficile, vogliamo trovarci il giusto dietro Uke per essere protetti ma anche poter passare la presa senza sforzo. Lì concludiamo come normalmente per i sankyō ura, il piede anteriore allarga girando intorno al retro di Uke, in tsugiashi, mentre la mano al tegatana taglia rotonda a seguire il movimento del suo ginocchio, l’altra mano va rovesciata al gomito e nel tenkan schiaccia sotto il nostro centro mentre completando la “parte ushiro” scendiamo direttamente in ginocchio, infine il katame di sankyō. Questa forma ci permette di controllare maggiormente Uke, inchiodando i suoi piedi quando scendiamo sulle anche, e rialzando il suo centro quando tagliamo il suo gomito nell’hassōkamae, dovremo controllare meno la tempestività dell’azione a favore del controllo. Questa forma ha uno scarto maggiore rispetto l’asse centrale perché il braccio viene portato in hassōkamae sul fianco esterno, possiamo dire che è “in kesagiri”. Nei miei appunti non c’è scritto purtroppo perché il maestro le abbia illustrate entrambe nell’arco di un’unica spiegazione, ma dopo la pausa successiva al kotegaeshi il maestro è ripartito dalla spiegazione di questa tecnica, eseguendo le due differenti forme, sempre proseguendo il discorso sulle forme da shōmenuchi e da kesagiri, io ricordo di aver lavorato con il mio compagno solo la seconda, non so dire però se il mio ricordo sia influenzato dall’aver poi lavorato la forma omote che segue o se sul momento non fossi stato in grado di distinguere nettamente le due forme. Forma omote, ricalca completamente la seconda forma di ura che abbiamo visto, quella con le due mani sull’avambraccio dello tsuki, ma questa volta nel controkaiten non andiamo a caricare in un morbido hassōkamae, ma andremo a tirare a strappo, dalle due mani sull’avambraccio, Uke fino al nostro fianco esterno (quello dopo il kaiten). Quindi la mano all’incavo del gomito non tocca con il solo tegatana ma afferra (senza

l'uso del pollice) così che in quel kaiten che ci volge di nuovo verso il retro di Uke tira, come in un ritorno del torifune slabbrato verso l'alto, dal gomito verso il nuovo fuori, la mano "ai" afferra il polso e torce sempre verso il nostro fianco esterno, Uke viene "aspirato" al nostro fianco, non solo alzato come prima. Appena Uke è stato trascinato al nostro fianco passiamo la presa alla gyaku per la torsione di sankyō, quindi continuando la nostra torsione verso fuori ci sbilanciamo lievemente con il busto in fuori ed avanti e tagliamo il braccio di Uke giù grazie alla presa in torsione di sankyō, cadendo avanti eseguiamo un irimi arrotondato intorno ad Uke ed andiamo con la mano libera rovesciata al gomito, e poi nel tenkan grande estendiamo completamente il braccio di Uke sotto il nostro centro, infine con un passo dietro che scende in ginocchio portiamo Uke nel katame di sankyō a terra. Altra forma omote, la precedente omote, come per la seconda forma dell'ura, passava dall'idea che, avendo lasciato scorrere la forza dello tsuki di Uke, le due mani, all'incavo del gomito ed al polso, potessero abbassare il braccio di Uke quasi al nostro centro prima di girare nel controkaiten, mentre la prima forma ura, contenendo il pugno tra la presa a pinza delle due mani non si interessava molto ad abbassarlo (avveniva naturalmente per l'oscillazione davanti il nostro centro di gravità nel controkaiten), sfruttava l'immediata torsione in presankyō per questo, ora pure in questa alternativa non ci curiamo di abbassare il braccio, anche se andiamo sempre al contatto con entrambe le mani all'avambraccio. Quindi assorbiamo in furikaburi come sempre, ed entriamo sul fianco di Uke con il primo passo di un cambio di hanmi avanzato (che poi si completerà quando nel mezzo kaiten derapiamo un po' fuori con l'ex piede posteriore) così da guadagnare la verticale alla spalla e poter portare il tegatana della gyaku all'esterno dell'incavo del gomito, mentre la "ai" resta al polso, il braccio di Uke scende naturalmente quasi altezza del nostro plesso quando avremo girato mezzo kaiten, così da trovarci paralleli al braccio di Uke. Afferriamo con entrambe le mani mentre entriamo con un irimi, con il piede più lontano da Uke (l'attuale piede dietro), verso l'omote di Uke, cominciando a "spingere" allo stesso tempo sul braccio in avanti, questo chiude ad Uke la possibilità di ritirare il braccio o di colpirci con l'altra mano. L'irimi ci porta a poggiare il primo piede su un binario parallelo alla direzione iniziale in quello che era l'omote di Uke, quindi giriamo tenkan fino a quando anche l'altro piede non arriva su quel binario, ed allo stesso tempo strappiamo come per l'omote di prima il braccio di Uke usando il tiro dal gomito della mano all'incavo del gomito e la torsione al polso, fino a qui lo "strappo" segue l'apertura del tenkan ma non ci fermiamo e lo prolunghiamo ancora in kaiten fino a trascinare Uke nel nostro nuovo esterno cambiando subito al termine del movimento di Uke la presa in sankyō, ed ancora senza interruzione tagliamo continuando come per la forma precedente la torsione esterna e giriamo irimi tenkan rotondo intorno ad Uke, con la mano al gomito rovesciata, ed il passo dietro con il ginocchio che scende a terra che ci porta nel katame a terra di sankyō. L'idea (per noi la pretesa purtroppo) è di arrivare a tirare a strappo Uke senza quasi fermarlo, andando a favore dell'affondo di tsuki. C'è anche un'alternativa a questa ultima forma di omote, ma giusto nel taisabaki finale, cioè quando spingiamo con l'irimi nell'omote di Uke non fermiamo il tenkan sul binario parallelo ma lo proseguiamo completo cambiando in quel momento la presa in sankyō davanti al nostro plesso solare, così che il pugno in torsione segua il nostro piede che si svolge in tenkan e la mano "ai" rovesciata al gomito lo abbassi sotto la nostra pancia. Quindi non avremo applicato la torsione in sankyō, quando Uke ha il gomito a cuspide, con la forza del kaiten, ma avremo solo "dipanato" il braccio sotto di noi nell'irimi tenkan con cui passiamo davanti Uke. Ci troviamo quindi già al punto dove in un sankyō omote dopo aver tagliato il sankyō si è eseguito l'irimi tenkan, quindi resta solo di fare il passo ushiro che va direttamente giù ginocchio a terra, e da lì il katame di sankyō. In questa alternativa alla forma omote c'è la stessa "velocità" che si ritrovava nella prima forma ura proposta. Nei cambi mano di tutte le forme di questo sankyō esterno è importante che la mano "ai" nel presankyō non abbia occupato lo spazio al polso-tegatana di Uke che servirà alla presa della mano gyaku per torcere effettivamente in sankyō, quindi la "ai" dopo che intercetta nel furikaburi, nello spostamento laterale scivola con il palmo sul dorso del pugno fino a quando il pollice, passato sulla pelle "interna" dell'avambraccio a "prendere", incontra la "fossa" del mignolo raccolto "a

spirale”, là si ferma ed avvolge per poi andare alla torsione di presankyō in decelerazione. Ricordiamoci che quando andiamo sull'esterno abbiamo la difficoltà di assorbire mentre allo stesso tempo entriamo, non si tratta di un furikaburi statico ma di andare incontro senza respingere, è importante non andare avanti già girando in kaiten, ma come per l'ikkyō ura da katatetori aihanmi è necessario entrare ed abbassarsi e lasciare che sia l'azione di assorbire che ci porta a girare in kaiten, è questo che quando poi ci si concentra sul cambio mani si comincia subito a perdere e dimenticare, ma il maestro l'ha ricordato ripetutamente.

Jōdantsuki sotokaitennage: lavoriamo ancora sul concetto di assorbimento mentre entriamo, ma forse anche in maniera un po' più difficile per la maggiore dinamica e per la necessità di dover andare più profondamente. Quando arriva lo tsuki Tori lo devia verso l'alto con l'inizio del furikaburi, ma non si cura di assorbirlo sopra ed oltre la testa perché, nel momento che è entrato sul fianco esterno di Uke in irimi, con la mano gyaku subentra nel contatto al polso, o gomito-avambraccio a seconda della profondità, a prolungarne la traiettoria verso il proprio retro e l'alto. La mano "ai" così liberata si estende in alto e in avanti arrivando a piena estensione all'altezza del collo di Uke. È importante che la mano gyaku, che è al contatto con il polso con il tegatana, non offra resistenza allo tsuki, né che cerchi in questo momento di schiacciare il braccio di Uke perché questo vuol dire solo frenare e contrastare l'uscita sull'esterno di Uke, quindi deve solo accompagnare lo tsuki fino alla sua naturale estensione massima, anche se questo induce una parziale rotazione sulle anche per Tori. A quel punto Tori con un kaiten, o completandolo, che si "slabbra" perché porta anche l'espiede posteriore sul nuovo binario, taglia con la mano "ai" in kesagiri sul collo di Uke fino al fianco esterno, fuori sulla coscia-ginocchio, mentre con il tegatana della mano gyaku taglia il polso di Uke verso il basso nello spazio tra i due corpi, e sempre con quella mano, quando la testa di Uke sarà scesa, apredo la pinza pollice-indice nel risalire, sempre al massimo all'altezza del nostro fianco, trova la presa al polso. Per il taglio in kesagiri Uke non viene abbassato sul suo binario ma di traverso cioè nel suo avanti ed esterno, quindi per "coprire" la verticale della testa è costretto ad un irimi rotondo, allora Tori sfrutta questo movimento trasversale di Uke non lanciandolo in una caduta rotolata in avanti, ma tagliando di traverso il braccio, di cui tiene il polso, sopra la schiena di Uke, cioè verso l'ascella-spalla dell'altro braccio di Uke. Questo costringe Uke ad andare in un tenkan con il piede che gira non a terra ma volante, se Tori continua a spingere con forza Uke va in una spiacevole proiezione trasversale, se allenta la spinta allora Uke riesce a poggiare il piede a metà tenkan, trasferire il peso delle anche su quel piede, liberando l'altro piede per poggiare il ginocchio piegato a terra e potersi lasciare andare in ushiro ukemi, anche se nel caso Tori spinga sia con la mano al collo che con quella al polso verso il basso allora cadrà chiappe a terra come se perdesse l'equilibrio mentre sta alla turca. Questa forma di kaitennage è chiaramente "in kesagiri", il maestro non ha accennato ad una forma "in shōmenuchi" proseguendo il discorso in parallelo sulle due forme, ma ha insistito molto sulla caduta trasversale che per morbidezza viene lasciata sfociare in un'ushiro ukemi. Per illustrare l'ingresso senza resistenza od opposizione sul fianco di Uke, il maestro ha eseguito la forma anche con l'uso della sola mano "ai", quindi nel momento dell'irimi, schivando inclinando un po' più verso l'esterno il busto, la mano "ai" si estende direttamente verso l'orecchio esterno di Uke evitando il contatto con lo tsuki, lì cattura il collo di Uke (saremo in una posizione del corpo completamente incrociata), e poi nel kaiten taglia con quella mano in un kesagiri così forte da mandare direttamente in irimi tenkan e proiezione.

Jōdantsuki kubinage: solo un accenno durante la spiegazione del kaitennage. Quando avremo portato la testa di Uke al fianco della coscia, e questi ci avrà seguiti in irimi e mezzo tenkan è possibile che Uke trovi lo spazio tra coscia e palmo della mano per estrarre il collo, se abbiamo rallentato, e quindi cercare di rialzarsi. Allora Tori con un tenkan, quasi "rotolando" sul fianco di Uke, si porta dietro ad Uke mantenendo il contatto spalla spalla, con la mano che toccava il collo-lato della testa ha mantenuto il contatto, con l'altra mano lascia la presa e va da sopra la spalla ad afferrare l'altro lato della testa di Uke. A quel punto Tori ed Uke sono schiena a

schiena ma sfalsati, quindi spalla-spalla, una specie di aihanmi, con Tori che tiene la testa di Uke, allora tirandola a sé, da sopra la spalla, e scendendo in ginocchio potrebbe lanciare Uke in una terribile ukemi in torsione.

Suwariwaza ryōtotori kokyūhō: liberi, quindi un po' tutti hanno provato a proprio piacimento le tre differenti forme proposte ieri. Quella con l'estensione diretta in avanti in ikkyō undō, quella chiamata in alto e scaricata subito sul fianco, quella con i polsi afferrati quasi sopra le cosce con le mani che in sotomawashi passano sopra i polsi di Uke. Dopo averci lasciato lavorare il maestro si è soffermato sulla forma chiamata in alto e scaricata sul fianco, insistendo sull'inchiudere Uke a terra alla fine, seguendolo prima di tutto con un passo in shikkō che termina sotto il suo costato, con un tegatana che lo minaccia al viso, e soprattutto con l'altro tegatana che distende completamente il braccio di Uke e poi lo inchioda a terra. Per estendere completamente quel braccio Tori non tira ma minaccia una seconda volta sempre il viso, l'altra mano Uke la gestisce perché se la salda al petto, contenendola, ma quella più volante se Tori la riesce ad avvicinare ne perderebbe il controllo, quindi pur di controllarla la respinge al massimo delle forze estendendo il braccio, che Tori a quel punto poggia-inchioda a terra.

Pomeriggio

Per amore di completezza ho provato a ripescare le tecniche proposte nei primi tre pomeriggi dagli altri insegnanti, e nonostante ne abbia avuto la possibilità, dopo averle riguardate, mi sono ricordato perché allora decisi di non prendere appunti, perché trovavo e trovo che fosse un lavoro altro da quello proposto dal maestro in questo seminario. Non ne sto a discutere la qualità, ma trovo che se il maestro propone di "chiamare" e in questa lezione oggi pomeriggio diventava strappare, se viene proposto un lavoro su ikkyōundō ad ascelle chiuse ed invece si vedono braccia a gomiti alti tutto il tempo allora questa lezione andrebbe classificato altrove.

4-07-2011 lunedì

mattina

Torifune e Furutama: il maestro ha tentato un'analogia nell'estensione del braccio e nella rotazione del polso nel momento che mandiamo il braccio avanti del Torifune con l'ikkyō undō successivo. Io penso di riuscire a capirlo (forse) solo oggi (2024), è una questione di cosa guida la distensione del braccio non del braccio disteso di per sé. È come ruota la mano nel momento che si protende a prendere il remo, che deve darci la rotazione con cui alziamo il braccio in ikkyō undō.

Ikkyō undō: il maestro ha illustrato chiaramente il movimento del braccio nel salire, che deve essere condotto dall'estensione del mignolo, quindi anche l'apertura del pugno comincerà dal mignolo, o sarà in un unico tempo per tutte le dita. Non dobbiamo estendere, o far comandare l'indice, perché questo estenderebbe il braccio in modo lineare. E pure dobbiamo stare attenti a non salire dal gomito. Vogliamo che, invece, seguendo l'estensione del mignolo, il braccio segua una slitta lievemente curva a salire. Ed allo stesso tempo manteniamo la rotazione del polso data dall'afferrare il remo nel Torifune. Lavorando dal mignolo possiamo immaginare che il perno della rotazione in torsione sia l'ipotenar [molto molto importante sia qui che nel furikaburi] e non la radice dell'indice, quando noi poniamo il perno nella radice dell'indice i gomiti andranno ad allargarsi, indebolendo la chiusura delle ascelle.

Taisō: assistenti di Milano.

Katatetori aihanmi ikkyō: una volta, nella preparazione per il sesto kyū, lavoravamo sia per omote che per ura con l'uscita in ushiro tsugishi a 45° nel retro-interno (poi si è passato a

favorire per l'omote l'uscita in tenkan), anche oggi lavoriamo così. Offriamo la mano e quando Uke viene a prendere la rivolgiamo subito con la punta delle dita nella direzione dove andremo ad uscire con il passo scivolato, questo perché vogliamo favorire l'estensione di Uke a favore della direzione da cui ci viene a prendere. L'ushiro tsugiashi sarà ampio e con le anche che scendono molto, così da poter portare in basso anche il braccio che Uke afferra, ma facendo attenzione che la mano (si intende avambraccio compreso) del braccio afferrato non vada a dita puntate verso terra, cioè verticale, né che il palmo resti parallelo a terra, cioè orizzontale, ma una via di mezzo che sia "naturalmente" a favore di come Uke ci afferra. Il braccio afferrato prosegue l'arco dell'oscillazione che disegna verso dietro (è un tratto del giro sotomawashi), andando a risalire fino alla spalla opposta (al kataguchi, la "bocca" della spalla, dove in pratica c'è l'attacco della manica al torace del keikogi). Uke per seguirci sbanda diagonalmente (incrociando le gambe come abbiamo visto più volte) nel suo avanti esterno. Ottenuto lo sbilanciamento di Uke andiamo ad eseguire sia omote che ura. A me è sembrato che per la forma omote il maestro sostanzialmente non richiudesse quasi il piede anteriore, quindi più che di un ushiro tsugiashi si dovrebbe parlare di un'estensione del piede posteriore verso il retro-interno e poi di un po' di recupero del piede anteriore per ritrovarsi in uno shizentai ampio. E che l'altro punto importante fosse, nel chiamare la mano alla spalla opposta, quello di portare il gomito di Uke in alto, aiutandosi anche con il lavoro del braccio gyaku, che restando disteso va con la mano al gomito di Uke, così da continuare a chiamarlo verso l'alto proseguendo il lavoro in allungamento di Uke. Avremo quindi le braccia caricate alla spalla posteriore per un kesagiri, quindi andremo a tagliare verso il viso di Uke diagonalmente (il maestro ha anche fatto un esempio con il bokken, con la mano "ai" che teneva il manico, e la gyaku poggiata a metà dorso della lama, con il filo della lama che "investe" la testa di Uke tra il collo e la tempia) per rovesciare il braccio in ikkyō. Passata la testa di Uke la mano "ai" continua la discesa del tegatana in allineamento al taglio del kesagiri, mantenendo aperta la pinza pollice altre dita, facendo sì che l'avambraccio di Uke finisca nella presa della mano "ai", Uke viene quasi proiettato lontano dal taglio in kesagiri (in altre occasioni Uke arrivava a spanciare del tutto in tenkan) ma poi lo "tratteniamo" vicino sotto di noi, con il suo braccio che taglia di traverso sulla nostra coscia anteriore. Dato che abbiamo parlato di un kesagiri dalla spalla posteriore fino all'esterno dell'anca gamba anteriore potremmo parlare di un gyakukesagiri. Anche per ura non andremo a richiudere-richiamare completamente verso dietro il piede anteriore, perché approfitteremo dell'aver lavorato sul portare in alto il gomito di Uke. Questo lavoro induce Uke nel tornare molto eretto dopo il sovrallungamento in sbandata, quindi lo verticalizza, lo rende una colonna molto "stretta", intorno a cui sarà possibile girare facilmente, ancor più controllando sempre il gomito con la mano gyaku, a braccio quasi disteso. Quindi, dopo il richiamo parziale del piede anteriore, entreremo con il piede posteriore nell'ura di Uke, controlleremo il gomito di Uke in alto, e non ci lanceremo in tenkan, ma rovesceremo quasi completamente il braccio di Uke nel kaiten, per poi distenderlo completamente a terra con l'ushiro ed ancora un po' di kaiten, per scendere sempre prima con il ginocchio vicino alle costole. Bisogna ancora sottolineare che il braccio gyaku va al gomito disteso per poter chiamare Uke verso di noi ed in alto.

Katatetori aihanmi ikkyō omote kaeshiwaza ikkyō: lavoriamo come per la forma omote di prima, chiamando Uke con il gomito verso l'alto. Poi cominciamo a tagliare verso il suo volto, sempre in kesagiri, ma cerchiamo di non farlo perfettamente, perché Uke cercherà di assorbire lo squilibrio verso dietro indotto dal taglio sul gomito finché può, ma se Tori sta tagliando attraverso il viso perfettamente Uke non potrà rovesciare la tecnica. Questa possibilità sussiste fino a quando (considerando Uke ancora rivolto frontalmente a Tori come quando è stato chiamato) Uke, nel momento che viene tagliato, ha una distribuzione del peso per cui può ancora riuscire a fare tenkan sul perno della gamba avanti. Se invece il peso va dietro ad inchiodare la gamba posteriore, quella anteriore si solleverà e la controtecnica non avviene. Se subito prima del taglio in kesagiri, o se questo è fatto male, Uke ha ancora il peso sul piede anteriore, allora potrà fare tenkan tirando il braccio, che Tori cerca di rovesciare, intorno al

proprio corpo. Tori temendo di perdere il controllo del braccio andrà ad afferrare con la mano “ai”, che era finora quella afferrata (così si invertiranno i ruoli di chi afferra e di chi è afferrato, quindi di Tori ed Uke). Questo permetterà ad Uke, dando uno strattone brusco, di sbilanciare in avanti Tori, e poi, lavorando con il braccio esteso in kokyūhō (cioè in ikkyō undō), di rovesciare il braccio di in ikkyō. Lo scopo dello studio non è quello di fare a gara a rifilare ikkyō all’altro in kaeshiwaza, ma quello di riuscire a comprendere come attraverso il taglio in kesagiri si riescano ad “intrecciare” i piedi di Uke così che non possa fare perno sul piede anteriore per scaricare la pressione di Tori con il tenkan, su questo punto torneremo. Il maestro ha parlato molto del concetto di kaeshiwaza insistendo prima di tutto che il suo scopo “non è per fregare”, cioè che non ci serve a dimostrare che noi quella tecnica non ce la facciamo fare se vogliamo, e “non è per menare”, nel senso che non deve servire per dimostrare che vinciamo sempre noi. Ci deve servire a capire bene il lavoro di Uke, che abbiamo detto non può essere ridotto ad un lavoro di resistenza passiva, dobbiamo capire che nel ruolo di Uke dobbiamo imparare ad accettare, in modo attivo e presente posso aggiungere, perché in quel momento possiamo capire quali sono i difetti e i rischi potenziali della tecnica, dove può essere rovesciata e quindi dove nel ruolo di Tori poi si deve aver cura di esercitare più controllo e trovare i giusti squilibri, qui in particolare la giusta direzione del taglio. Ad esempio in questo kaeshiwaza di ikkyō, il momento per accettare è nel rovesciamento del braccio, se lì con rilassatezza concediamo il braccio possiamo trovare la distribuzione di peso per girare tenkan, ma prima si deve accettare l’ikkyō, poi, mentre accettiamo fare tenkan, se si irrigidisce il braccio rifiutando il rovesciamento quella rigidità si trasferisce all’asse e mina istantaneamente la struttura di Uke impedendogli di trovare un movimento libero come il tenkan.

Katateriyōtetori la presa: prima il maestro ha lavorato sulla presa. Tori offre il braccio un po’ in alto, con il tegatana esteso davanti il viso e puntato ad Uke. Dovrà poi controllare che nel lasciare che venga afferrato Uke non lo chiami troppo a sé, quindi si dovrà lasciare afferrare mantenendo il braccio vicino, e questo significa riuscire lievemente a chiamare mentre Uke taglia con il tegatana della mano “ai”. Uke viene tegatana-tegatana ad una mano, “ai”, poi cerca di tagliare o un po’ estendendo tori, o un po’ chiamando a sé. Uke dopo la prima mano afferra anche con la seconda trovandosi in uno gyakuhanmi non rettilineo, questo perché Uke deve infatti cercare di vedere in parte l’ura di Tori. I passi di Uke sono tre, uno per l’abbassamento della mano “ai”, uno per afferrare con la mano gyaku, un ultimo per l’assestamento del passo posteriore con una lieve derapata. Quindi alla fine della presa l’angolo della linea di Uke sarà incidente alla linea dell’hanmi di Tori, molto simile a quello del momento dell’impatto di uno yokomenuchi, dove abbiamo sostanzialmente gli stessi passi.

Katateriyōtetori ikkyō: dopo essere stati afferrati come sopra, eseguiamo un passo “avanti” largo, in posizione ortogonale rispetto alla linea dell’hanmi, con il piede posteriore, quasi sulla stessa linea di quello anteriore (e volendo anche lievemente oltre, ma non trasformiamolo in un passo avanti), in modo da poter scendere sulle anche, quasi come in uno squat. Contemporaneamente chiamiamo il braccio afferrato stretto a noi verso il kataguchi (come visto la bocca della spalla), sempre in modo da mandare in alto il braccio “ai” di uke, o meglio a gomito alto come visto nell’ikkyō da aihanmi. È importante che il passo non sia avanti, perché questo ci porterebbe su una linea quasi parallela ad Uke, e lui potrebbe gravare sul braccio, grazie alla doppia presa, al punto da non farci alzare il braccio, ci interessa invece ancora riuscire a chiamare Uke alzando il suo gomito, che è essenzialmente un lavoro sulla mano “ai” di Uke, che questa volta è quella posteriore di Uke, quindi il passo largo “in avanti” è rivolto ad entrare in “allineamento” con quella mano. Poi per omote, con un kaiten completo, verso il lato del braccio afferrato, attacchiamo in ikkyō verso il viso di uke (un po’ come l’omote basso che abbiamo visto il primo giorno su katatetori gyakuhanmi), e come visto prima con l’idea di un kesagiri che spedisce Uke, che però tratteniamo sempre alla coscia. Questa idea del kesagiri che parte dal caricamento al kataguchi è molto simile all’idea di un kokyūhō, perché il braccio afferrato durante il kaiten successivo non resta a gomito piegato, “corto”, ma si estende verso il

viso di Uke come per colpirlo con il dorso della mano, in questo il braccio si estende e dà lo sviluppo in braccio-spada che ci permette di vederlo come un vero kesagiri con una lama, sempre considerato però che la mano gyaku di Uke ne rovina in parte la “diagonalità” perché riesce in parte a respingerlo in alto, altre volte il braccio afferrato si estende passando dal kataguchi a quasi sopra la testa così come nel caricamento di katatetori aihanmi, rendendo il taglio-proiezione più verticale che diagonale, il confine tra le due forme dipende dal tempismo con cui ci si gira nel kaiten ed il braccio afferrato “sfocia” in alto. Per ura lavoriamo sempre con la chiamata al kataguchi e lo stesso passo orizzontale, quando controlliamo il gomito eseguiamo tsugiashi e tenkan verso il suo retro (tsugiashi dipende poi da come si muove Uke quando lo chiamiamo, intendo quindi qualsiasi irimi ci porti nel retro di Uke), in questo caso avviene più spesso che il braccio passi dal kataguchi al caricamento sopra la testa (questo restringe la base di Uke e ci permette di restringerlo più facilmente). Anche in questo caso l’ikkyō ura è sempre ritmato in kaiten, rovesciamento del braccio, ed ushiro, distensione, più eventuale kaiten, che non in tenkan. Un’altra possibilità per il passo iniziale è allargare verso il retro, allargando parzialmente verso fuori, il piede anteriore e girare lievemente kaiten sempre verso fuori, in questo caso il braccio non va chiamato al kataguchi, anzi in parte anticipa la presa completa di Uke deviandolo quasi subito in rovesciamento verso l’esterno, in questo assomiglia (o riprende) al lavoro di apertura in kesagiri che si fa su yokomenuchi.

Katateriyōtetori shihōnage omote: quasi stesso passo della tecnica precedente, perché il piede che avanza, qui, entra più a martello, che non aperto tipo squat, e va più avanti, rendendolo quasi un ayumiashi, un po’ più aperto. Lavoriamo ancora con l’idea quasi di avvolgere il braccio intorno al nostro corpo per chiudere lo spazio tra il nostro gomito ed il torace, ma non alziamo l’avambraccio verso il kataguchi, restiamo più o meno altezza ombelico. Lì la mano libera, passando sopra il dorso dell’altra mano, sempre la nostra, e girando intorno alla mano “ai” di Uke va ad afferrare la mano gyaku di Uke (quasi come nella versione che stacciamo una delle due mani). Poi alziamo il tutto, anche se Uke lascia la presa dobbiamo evitare di alzare il gomito (aprendo l’ascella) ed entriamo e poi kaiten e chiusura alla spalla e discesa a terra. Se evitiamo di staccare troppo il braccio dal nostro corpo, e lo manteniamo anche quasi parallelo al terreno, girare intorno alla “ai” per raggiungere la gyaku non sarà difficile, questo sempre perché anche se il passo è più in avanti staremo cercando di chiamare Uke, con il gomito della “ai” che sale in alto e diventa più facile da aggirare, se dovessimo respingere il braccio invece ci complicheremmo la vita.

Katateriyōtetori uchikaiten sankyō: solo accennato, esattamente tutto come sopra nel passo che eseguiamo e nel modo che teniamo il braccio avvolto al corpo, ma questa volta afferreremo la mano “ai”, in particolare il tegatana approfittando che il gomito di Uke è salito, per poi alzare e passare sotto con un passo avanti (lì si spezza la presa della gyaku), poi giriamo kaiten ed etc...

Katateriyōtetori kokyūhō: anche questo solo accennato. È interessante perché è un mix del lavoro svolto sull’ikkyō e sullo shihōnage. Il maestro aveva già accennato nella preparazione del kesagiri per ikkyō ad un movimento tipo kokyūhō, ma lì la distanza determinata dal passo largo permette ad Uke di deflettere verso l’alto o “controllare-difendersi” così che il braccio non gli passi sopra, per schiacciarlo, tramite la pressione della mano che ha afferrato in gyaku. Quindi useremo il passo dello shihōnage, cioè il quasi ayumiashi, ma il braccio afferrato sale al kataguchi come per l’ikkyō e non resta altezza ombelico. Nell’esempio il maestro aveva un tantō nel braccio controllato da Uke, e quando il braccio sale al kataguchi è come se stesse caricando un taglio che scenda poi in diagonale. Quando nel kaiten Tori taglia, Uke preferirà che quel braccio gli passi sopra invece che aprire la distanza rischiando il taglio. Completato il kaiten Tori avrà il braccio esteso sopra Uke e potrà schiacciare-proiettare eseguendo un passo avanti dietro ad Uke (in pratica il completamento in differita dell’ayumiashi, anche se angolato diversamente).

Katateriyōtetori kokyūnage: il primo passo e il lavoro del braccio afferrato è un po' la combinazione inversa di passo e braccio di quella vista per il kokyūhō, avremo quindi il passo largo dell'ikkyō e il braccio avvolto e non al kataguchi dello shihōnage. Poi spostiamo il secondo piede facendo un passo dietro, nel senso che lo spostiamo fino a trovarci su un binario parallelo alla direzione iniziale (alla fine si tratta di un cambio hanmi anteriore più ampio e basso). Nel completare il cambio piedi tiro la mano afferrata ruotandola tipo surisage (così che la mano afferrata passi sopra la mano "ai" di Uke in un nikyō tenuto dolce), ma mettendo forza nel gomito e usando la rotazione del bacino data dal kaiten finale. Per motivi di spazio abbiamo lanciato uke dritto dietro di noi, estendendo il braccio afferrato alla fine nella direzione dell'ex-retro (così "rovinando" il lavoro diagonale impostato finora dall'uso del kesagiri), ma il maestro ha spiegato che invece dovendo realizzare un ampio kaiten verso il retro la mano dovrebbe tirare quasi fino all'esterno lanciando uke in diagonale (come altre volte ha accennato dovrebbe essere completato il kokyūhō, lateralmente e non per dritto). Bisogna fare attenzione al timing del passo dietro, se anticipa la chiamata del braccio avvolto al corpo, nel kaiten finale ci troveremo lontani da Uke e non riusciremo a tirarlo fino alla proiezione. Il fatto che il braccio non salga al kataguchi nella fase iniziale non vuol dire che debba restare a quell'altezza per sempre, durante il kaiten dovrà salire per passare sopra le braccia di Uke (da cui il quasi nikyō).

Katateriyōtetori jūjigarami: stessa combinazione usata per il kokyūnage, primo passo come per ikkyō, largo ed orizzontale, e lavoro del braccio dello shihōnage, avvolto ed altezza ombelico-sterno. Solo che ora la mano libera, approfittando del gomito alzato della "ai", gli gira intorno e va a prendere la mano gyaku, per lo shihōnage passava sopra il dorso dell'altra nostra mano, qui invece passa sotto, afferrando il polso della gyaku come farebbe per il manubrio della bici, se Uke si è sbilanciato parecchio anche il suo braccio gyaku sarà un po' verticale (per cui dico di solito che la presa è tipo treno a vapore). Quando giriamo in kaiten verso il braccio afferrato il braccio sale, così che la nostra mano "ai" passi sopra la "ai" di Uke quasi in nikyō, e quella gyaku spingendo un po' avanti rompa la presa all'avambraccio. Qui ora per un problema di spazio bisogna mandare tutto in alto in modo deciso (anche perché se volessi rompere effettivamente il braccio tramite l'incrocio del jūjigarami bisognerebbe anche caricare in koshinage, e quindi mi servirebbe lo spazio ed Uke alto per scivolare sotto con le anche), ed eseguire tenkan (cioè sentire che il kaiten oltre un certo punto mi mette le braccia in pressione, e quindi sposto il piede dietro, svolgendo il kaiten con un ushiro, ma non solo fino al binario parallelo, come visto per il kokyūnage, ma oltre in un tenkan). Poi, completato il tenkan, come per i jūjigarami fatti sempre dal maestro, la mano ancora afferrata, la "ai", avvolge in decelerazione per arrivare a prendere il palmo-muscolo del pollice di Uke, il tenar, e poi riaccelera per portare il braccio di Uke in estensione, poi schiaccia-tagliamo sotto di noi, vicino. Quando andiamo a cercare la presa del tenar, se nel tenkan abbiamo il braccio verticale sopra il gomito di Uke ci aiutiamo con un kaiten aggiuntivo verso il nuovo retro ed un controkaiten per solidificare la presa (questo kaiten ha un po' lo stesso gusto della torsione di sankyō di uchikaiten). Quando tiriamo Uke giù vicino a noi addolciamo la sua discesa seguendolo un po' in kaiten. Ripeto che la parte importante è mandare Uke in alto e chiudere il jūjigarami vicino.

Katateriyōtetori shihōnage altra forma: solo accennato. Passiamo quasi dallo stesso movimento di jūjigarami solo che la mano libera, questa volta, prende da sotto la mano gyaku di Uke, non a locomotiva ma a palmo rivolto verso l'alto. Poi alziamo nel kaiten, e nel tenkan, o meglio nell'ushiro aggiuntivo, troviamo lo spazio per girare sotomawashi con il braccio afferrato, quello "ai", così da trovare l'incrocio dei gomiti. Poi per omote un po' di kaiten esterno ed entriamo sotto le braccia di Uke, per ura invece, dopo aver rinforzato di più il kaiten esterno, ancora un tenkan sul perno del piede dietro e kaiten.

Katatetori gyakuhanmi nikyō: continuiamo a lavorare sul movimento ura di questi primi giorni, riallacciandoci all'uscita diagonale del katatetori aihanmi ikkyō di inizio giornata, solo che qui partiremo da gyakuhanmi, e dovremo quindi aprire il piede anteriore verso la diagonale retro

esterna, era il movimento che il maestro aveva mostrato come alternativa nel *katateryōteteri ikkyō*. Anche se ci andremo a muovere verso l'esterno, nel momento che Uke viene ad afferrare la mano cerchiamo di invitarlo verso il nostro interno chiamando la mano afferrata davanti al nostro centro con il palmo quasi girato verso l'alto, così che il passo di Uke sia nel nostro interno, quindi non dobbiamo pensare che abbiamo abbandonato l'idea di invitare Uke all'improvviso. Uke viene a prendere la mano *gyaku* e noi, dopo averlo invitato dentro, apriamo la gamba anteriore verso la diagonale retro esterna andando ad attaccare il gomito, la mano afferrata la chiamiamo vicino al busto, l'altra va a tagliare il gomito, quindi Uke per seguirci è costretto ad incrociare in *ayumiashi* nell'esterno avanti mentre scende il più possibile sulle anche (perché invitato dentro nel momento della presa è convergente verso il nostro interno, quindi l'apertura diagonale di Tori a lui risulta sull'ortogonale esterna). Poi sul rimbalzo di Uke dopo aver preso il *teगतana* eseguiamo sia *omote* che *ura*, cercando durante la fase del rovesciamento del braccio di "ikkyō" di tagliare il gomito verso il viso di Uke, sempre in *kesagiri* come visto finora, cercheremo sempre di trovare il nostro braccio, che va al gomito alto di Uke, durante il rovesciamento in *ikkyō* disteso (ma dopo che il maestro ha fatto duecento rotture della presa *gyaku* in *jūjigarami* verso il cielo sarebbe pure ora che ci sia arrivati). Nell'*omote* se il braccio che va al gomito non trova la distensione che permette il *kesagiri*, è possibile prendere il polso-avambraccio con la *gyaku*, poggiarsi il dorso della mano di Uke al petto, ed eseguire la leva di *nikyō* in compressione verso Uke, sbalzandolo fuori equilibrio, per poi "inseguirlo" con i due passi e completare l'*omote* con la chiusura a terra. Per *Ura*, dopo aver raccolto un po' il piede avanti ed essere andati nel suo *ura* con *irimi* o *tsugiashi*, rovesciamo prima in *ikkyō* *ura* il braccio, poi lo portiamo alla spalla per la leva, etc... come sempre, anche se nel rovesciare il braccio badando al *kesagiri* spezziamo il *tenkan* in *kaiten* ed *ushiro*, trovandoci così a poterlo portare alla spalla senza il *kaiten* aggiuntivo. Lavoriamo perché il braccio *gyaku*, una volta libero, possa portare il gomito di Uke in alto, per rovesciarlo, anche l'applicazione della leva in *nikyō* alla spalla per l'*omote* serve allo stesso scopo, perché il *nikyō* in pressione "spreme" fuori il gomito di Uke in alto. L'idea di portare su il gomito di Uke è stato il tema della lezione.

Ushirowaza ryōteteri ikkyō: il maestro ha cominciato con una forma non troppo lontana dalla classica nelle prime esecuzioni, cioè portando le braccia altezza occhi, per poi portarci a lavorare sulla forma "a pelle d'orso" che poi è quella più in linea con il concetto di alzare i gomiti di Uke, tema della lezione. Quindi quando Uke viene a prendere ci spostiamo orizzontalmente-retro per cambiare linea, portando la mano in avvolgimento-adesione al al corpo (un po' come per il *katateryōteteri*) con il gomito che si chiude al fianco, cioè non per respingere Uke ma per chiamarlo verso il nostro retro, poi allunghiamo in *hanmi*, con un *irimi*. Uke gira intorno a noi e va a prendere l'altra mano. Allunghiamo le mani in avanti (nel senso esteso ognuna nella sua linea non dritte avanti larghezza spalle, quindi saranno un po' aperte) e un po' verso il basso (non in alto) e le ruotiamo come abbiamo fatto per portare il gomito di Uke in alto. Allungando in avanti Uke gradualmente non riesce più a tenere la presa, arrivando quasi a perderla, ma noi gonfiando il gomito (*hiji wo haru*) manteniamo il contatto (per questo non possiamo stringere le braccia). Per chiuder la distanza corpo corpo ci inclineremo in avanti ma solo dopo aver assunto l'*hanmi* (ricordiamoci di tenere le ascelle chiuse e le mani un po' larghe), mandando le mani avanti (sempre senza chiuderle) ci caricheremo il corpo di Uke su di noi (per questo le braccia non vanno alzate perché Uke non si deve caricare sopra di noi ma sbatterci contro). Per portarlo oltre di noi dobbiamo cercare di eseguire un po' di *kaiten* tenendo il peso in avanti, poi eseguiremo il passo dietro cercando di lasciare le mani avanti il più possibile così che Uke cada oltre di noi quasi faccia a terra, lascerà quindi una delle mani per poggiarsi a terra nel momento che noi scivolando indietro richiameremo le mani verso il retro, ma la mano che ci resta più avanti deve ruotare il polso in *uchimawashi* e quasi spingere verso Uke così che venga percepita come una minaccia. Bisogna fare attenzione che le mani non arretrano insieme al passo, ma dato che ci stiamo sfilando restano avanti per far cadere Uke in avanti fino a che il passo dietro ci ha sfilato da sotto Uke. Le mani richiamate seguiranno i piedi portandoci a riassumere un *hanmi* ben definito, da qui poi la mano libera controlla il gomito in *ikkyō*,

trovandoci in una posizione molto tipo mezzo ayumiashi e da lì andremo omote od ura a seconda che sbrogliamo la torsione delle anche avanti o dietro. Anche se non ci sono molte osservazioni scritte abbiamo lavorato su questa tecnica molto tempo, di spiegazione-ripetizione di volta in volta il maestro ha lavorato sempre più in basso nonostante il lavoro fosse molto faticoso al punto che spesso ha usato i primi kyū (aspiranti yūdansa) ad uscire fuori e lavorare davanti a tutti, usandoli per illustrare punti e fare correzioni. Il primo problema comune è quello di tirare Uke cercando di allungare le braccia avanti quando invece lo si dovrebbe chiamare mandandogli il gomito in alto, il che rende le braccia di bassi ed alti indifferentemente sempre corte, portando alla chiusura dello spazio tra i due corpi ed il raggiungimento dell'ittai. Il secondo grande problema è che unendo i corpi, caricandoci il centro di Uke sulle lombosacrali, a volte ci inchiodiamo con il peso sul piede avanti, il che ci rende impossibile sfilarci via, ma questo è sempre legato all'ampiezza delle nostre braccia, se tiriamo le nostre braccia si "stringono" se invece ruotano su se stesse mantenendosi morbida e estese (un po' curve con la punta delle dita che converge verso un punto qualche metro più avanti) le braccia di Uke saranno in un grande "abbraccio" a gomiti larghi e dita rovesciate a terra, il che porta Uke addosso a noi ma sempre un po' "fluttuando", poi in modo furbo con un po' di kaiten induciamo una rotazione di Uke in po' verso il suo esterno che o lo porterà a cadere rovesciandosi in tenkan o lo porterà a caricarsi sulla sua gamba anteriore così da liberare la nostra gamba anteriore dal peso. È questo bilanciamento tra mani in avanti, in basso, a gomiti gonfi, alla giusta larghezza, alla giusta rotazione, nel giusto kaiten, con l'inclinazione del busto con il timing giusto che rendono la descrizione della tecnica povera ma che richiede di lavorarci tantissimo. È qualcosa da sentire lavorando tanto tempo con il proprio compagno. N.B. Anche se stiamo lavorando ikkyō il maestro si guadagna sempre la presa di nikyō.

Suwariwaza kokyūhō: sempre liberi, ma magari prediligendo la forma che manda i gomiti di Uke in alto.

[Il maestro è tornato a sottolineare nella lezione l'importanza di lavorare con un certo metodo, sempre ponendo al centro l'attenzione al ruolo ed al rapporto Tori ed Uke. Se si stabilisce il corretto contesto, un ambiente di studio e di preservazione dell'integrità fisica, allora tutti, con il tempo che serve, possono migliorare, arrivare come lui all'ottavo dan (il maestro ha sempre una certa ironia verso questo suo grado, che come è risaputo ha rifiutato per molto tempo), e non importa essere bravo. Se si segue una logica nella costruzione delle tecniche, se le si organizza su una struttura, e si collabora a capire come e quando funzionano, insieme e non contro il compagno allora inevitabilmente si può crescere. E questa collaborazione non deve essere sul piano verbale ma pratica, nella messa a disposizione reciproca del corpo come Tori ed Uke.]

pomeriggio

Anche la lezione di questo pomeriggio scorre su un binario diverso da quello impostato dal maestro. Ogni tecnica vede Uke essere arrestato da un atemi o respinto, se tiene è solo per comando, l'effetto è di avere Tori ed Uke che funzionano tra di loro come gli ingranaggi di un cambio senza sincronizzatore. La meccanica del movimento assomiglia a quella del maestro, enfatizzata da movimenti enormi legati alla fisicità di questo insegnante, ma è "imposta a" e non partecipa della risposta di Uke, e dopo il discorso del maestro di stamattina questo modo di lavorare stride.

5-07-2011 martedì

mattina

Kokyūhō: come sempre.

Torifune e Furutama: come già visto.

Taisō: assistenti di Milano.

Katatetori aihanmi ikkyō: per la forma omote chiamiamo la mano sopra la nostra testa e il gomito in alto, quando siamo petto petto, allarghiamo la gamba anteriore e quando richiudiamo l'altra verso avanti tagliamo giù il gomito, cerchiamo di non respingere lontano ma sotto di noi. Quando richiudiamo la gamba lo facciamo sempre in modo da convergere verso l'asse centrale di Uke (quindi il movimento sarà triangolare non squadrato), quindi anche il taglio del gomito deve centrare perfettamente il viso di Uke. Ci troviamo esattamente nel caso del taglio sulla linea di shōmenuchi, dove ieri invece avevamo lavorato in buona parte sulla linea del kesagiri. Quando completiamo il taglio del gomito al viso la nostra mano afferrata sarà ruotata lievemente in sotomawashi, quindi il palmo sarà rivolto un po' in su ed in avanti, questo, provando, ci fa sentire meno contrasto durante il taglio ed è collegato in modo naturale all'apertura del piede avanti. Per tagliare Uke vicino senza respingere è necessario richiudere il piede exposteriore senza avanzare o premere avanti, se fatto bene assorbiremo così tanto Uke che quello si "rovescerà" continuando a scivolare avanti sulla stessa linea su cui avanzava. Allora Uke sarà molto vicino e "sotto" di noi ma anche sul nostro nuovo esterno, ci basterà quindi un solo passo per chiudere l'osae a terra. Ovviamente nel momento della discesa in kiza il palmo di Tori rigira dentro (in uchimawashi) per afferrare il polso di Uke. Per la forma ura cerchiamo di fare un irimi non grande che ci porti all'altezza del piede di uke o poco oltre, la mano afferrata chiama sempre sopra la testa, l'altra mano attacca il gomito estendendosi per mandarlo verso l'alto. Abbiamo già visto che se entriamo troppo sarà più difficile trovare questa condizione, ovvero assorbire mentre ci si muove verso, quindi oggi siamo entrati meno profondamente. Per rovesciare il gomito di Uke portato in alto accentuiamo più il kaiten che il tenkan, ed anche qui il palmo della mano afferrata ruota verso fuori, poi portato altezza del nostro centro completiamo con ushiro il tenkan, poi tagliamo fino a terra. Questa credo sia la terza o quarta forma (boh!) differente di katatetori aihanmi ikkyō (specialmente per l'omote) che il maestro presenta nelle lezioni del seminario, dobbiamo quindi fare attenzione in che cosa differisce dalle altre, è in parte simile a quella di domenica dove assorbivamo la presa chiamando sopra la testa e portando il nostro asse sul piede posteriore ma lì poi "respingevamo" o tagliavamo dritto, invece qui usiamo il cambio triangolare in cambio hanmi posteriore per tagliare con un angolo differente dalla direzione della linea che univa i due centri nel momento iniziale, portando il taglio su Uke su una linea sempre convergente al suo centro ma differente.

Shōmenuchi nikyō: per la forma omote lavoriamo come sopra, lasciamo allungare il menuchi sopra la testa usando sempre il lavoro di ikkyō undō a caricamento inverso (cioè sul ritorno delle anche indietro), quindi le braccia salgono in furikaburi ed estendono il menuchi sopra la testa verso dietro e l'alto, poi allarghiamo la gamba anteriore ed anche il braccio caricato con il palmo della "ai" che ruota verso l'alto, e tagliamo verso il basso, sempre senza respingere e convergendo ad Uke, mentre eseguiamo il completamento del cambio hanmi. Cambiamo la presa in nikyō (mi è sembrato che il maestro abbia usato la forma con il pollice, girando a tagliare verso fuori, il che ha ancora più senso avendo ruotato prima il palmo in su) poi altro passo e portiamo a terra. Quando scendiamo con il primo ginocchio inchiodiamo bene la spalla sotto di noi, tanto Uke non essendo stato respinto sarà vicino sotto di noi, e mentre poggiamo il secondo ginocchio passeremo già il polso nell'incavo del gomito. Allora il katame sarà già sicuro nel completare la posizione in kiza. Proprio per trovarsi con gli avambracci allineati e poter fare il cambio agevolmente è necessario nel fare il cambio hanmi dietro chiudere la gamba avanti in modo convergente ad Uke sempre assorbendo come visto nella tecnica sopra. Per la forma ura lasciamo allungare sempre il menuchi sopra la fronte chiamando Uke, poi eseguiamo un passo avanti piccolo quasi all'altezza del piede anteriore (anche un po' più dietro), l'altra mano viene da sotto a prendere il polso, poi giriamo più o meno mezzo tenkan, mentre la mano che ha preso gira ad avvolgere tipo hijikimeosae, il tegatana taglia e prende in nikyō (sempre con il giro di pollice), leva alla spalla fino a quando Uke non scende ginocchio a terra e poi scivolamento dietro e tenkan, quest'ultimo importante per evitare che Uke afferri la gamba con la mano

libera, come per l'omote portiamo il polso di Uke nell'incavo del gomito dopo essere scesi con il primo ginocchio. Il maestro non è sceso molto basso come al solito facendo poi il seesaw, ma probabilmente anche per la condizione fisica. A volte il maestro fa il cambio della presa in nikyō anche nella versione palmo su dorso, dipende molto se nel tagliare l'ikkyō rivolge o meno il palmo fuori ed in alto, se lo tiene rivolto dentro ed in basso fa il cambio palmo su dorso.

Shōmenuchi iriminage: si è continuato il lavoro di estensione dell'attacco di Uke, quindi Tori non entra in irimi profondo cercando il contatto sul gomito, ma chiama come prima il menuchi sopra la testa in modo che Uke vada sempre a caricarsi-alzarsi sul piede anteriore, poi entrerà sempre con un passo avanti senza profondità, come abbiamo fatto per gli ura delle tecniche precedenti, e girando in kaiten estende il braccio di uke verso l'ex retro. In questo modo Tori avrà guadagnato l'ura di uke, avrà la mano libera che va al collo di Uke e l'altra mano che passata sopra il braccio del menuchi la controlla tramite il tegatana con il peso. Nel momento che Tori avrà fatto il kaiten Uke sarà inciampato giù dallo stare tutto sul piede anteriore, quindi sarà con il suo equilibrio completamente alla mercé di Tori, che lo controlla da dietro. Io nel fare da Uke quando "scendevo" dal caricamento sul piede avanti letteralmente crollavo con il viso sul braccio del maestro (rendendogli più semplice il completamento della tecnica e la proiezione), mentre poi nella pratica con i compagni riuscivo a tenere più facilmente il contatto braccio braccio per "difendermi", dipende molto dalla capacità di Tori di assorbire e di sovraestendere Uke. Comunque poi il maestro ha completato il tenkan con un ushiro e poi ancora kaiten come nella forma base, o se aveva ottenuto un crollo senza controllo da parte di Uke completava il tenkan con un ushiro e poi con un secondo ushiro (o ushiro tenkan se è rotondo) portava Uke in proiezione.

Shōmenuchi kotegaeshi: ancora un lavoro molto simile a quello svolto per il nikyō forma ura, prolunghiamo sempre il menuchi sopra la testa, poi la mano libera viene sempre da sotto ma arcuata tipo manico d'ombrello, eseguiamo un passo come sopra, quasi all'altezza del piede anteriore, un po' più larghi per avere spazio, poi girando tenkan abbassiamo e allunghiamo il suo menuchi con la mano gyaku. Dobbiamo controllare di non salire con il gomito sopra il suo braccio perché allora si aprirebbe l'ascella, la mano che va al polso non va ad afferrare ma semplicemente tiene il polso nella forchetta tra pollice ed indice, con il palmo adagiato sull'avambraccio. L'angolo a becco di quando abbiamo toccato il polso la prima volta, si andrà completamente ad annullare perché la mano sarà perfettamente allineata all'asse dell'avambraccio, Uke resta agganciato perché Tori mantiene sempre una tensione a "tirarlo" avanti, al punto che la mano viene allungata quasi fino a toccare terra ed Uke ancora una volta inciampa faccia verso terra. Possiamo dire che Uke si muove sempre in avanti nella sua soggettiva, non c'è momento in cui alla sua energia è concesso di fermarsi o di ritrarsi; l'attacco, la sovraestensione, l'effetto del tenkan danno una continua propulsione in avanti (è lo stesso effetto che c'era stato per l'iriminage, lì determinato dopo il furikaburi da irimi e kaiten, qui invece da irimi e tenkan). Quindi poi anche quando Tori gira con un kaiten grande ed il tenkan per chiudere non smette di mantenere la continua tensione in avanti, per Uke questo vuol dire "correre" su un circuito molto ampio fino all'inversione-intreccio di linea determinato dall'ultimo ushiro tenkan di Tori. Lì poi la chiusura a terra.

Shōmenuchi shihōnage omote: quando arriva il menuchi lo allunghiamo-alziamo verso il retro sempre tramite l'assorbimento in furikaburi, ed allarghiamo allo stesso tempo il piede anteriore (sempre cominciando il cambio hanmi posteriore usato per l'omote di shōmenuchi nikyō, ma non lo completiamo triangolare come prima) poi, continuando a mantenere il contatto-sostegno con il tegatana della mano "ai" da sotto il polso, disegniamo un ampio arco, e giriamo poco più di mezzo tenkan (la mano gyaku può andare al gomito come per ikkyō o meno, tanto non lavorerà oltre il furikaburi). È importante non collassare l'allungamento richiamando stretto a noi la mano "ai" ma si deve mandare-estendere avanti in modo che per l'allungo Uke vada completamente sul piede anteriore ed entri poi in testacoda quando si "gira". È un lavoro

concettualmente simil a quello fatto per il kotegaeshi, lì la mano gyaku teneva dall'esterno e da sopra nella chela pollice-indice la tensione continua in avanti per Uke, ora la faremo da sotto e un po' dall'interno con il contatto del tegatana della prima mano, la "ai", mandare sempre in avanti la tensione. Poi al termine del mezzo tenkan (in verità è un tenkan sulla direzione data dall'apertura del piede, diciamo sull'ortogonale della direzione iniziale) la mano gyaku cattura al volo il polso dorso di Uke e porta davanti al nostro centro (deve essere tempestiva perché al termine dell'arco la mano "ai" andrà a perdere il contatto), seguita subito nella presa dalla "ai" che passa da sotto a sopra, quindi alziamo il braccio di uke passiamo sotto e giriamo kaiten per lo shihōnage.

[Qui c'è stata una speciale di pausa perché il maestro ha diviso kyū e yūdansa tirando giù i teli che separano in due il locale e quindi anche il tatami. I kyū sono andati a lavorare jyo con Laura Benevelli, e gli yūdansa a lavorare in tantōdori con il maestro.]

Tantōdori shōmenkiri kotegaeshi: il maestro ha cominciato ripetendo a mani nude il lavoro fatto come sopra, con la "ai" che chiamava estendendo dietro e la gyaku che andava direttamente sopra a becco, mentre si entra poco profondo ed un po' largo ed il tenkan veloce, ma poi ha preferito tornare un attimo, diciamo, indietro per un lavoro più sicuro, quindi entriamo come per il gokyō con la mano gyaku che va subito a cercare il contatto con il gomito (dal fianco però) mentre eseguiamo un passo avanti fuori linea, la mano gyaku quanto ha toccato il gomito devia il menuchi verso l'interno di uke, per assestare poi anche il secondo passo fuori dalla linea, quindi cerchiamo il contatto con il tempo di quando bloccheremmo il gomito in alto per il gokyō ma invece di fermarlo lo guidiamo cambiandone la direzione mediante un contatto sul fianco. Alla fine del taglio avremo il contatto ancora sul gomito, scivoliamo subito alla mano che stringe il tanto, poi puntiamo il tanto contro il petto gola di uke che si sbilancia indietro mentre cerca di deviare la punta sul suo esterno. Approfittiamo che uke ha spostato la mano su un canale libero per noi e entrando con la gamba schiacciamo a terra il kotegaeshi sotto di noi anche un po' verso il nostro interno, quindi mantenendo a due mani irimi tenkan, con il ginocchio anteriore mandiamo il gomito verso la testa di Uke e continuiamo la pressione sul dorso della mano verso il basso fino a quando le dita si aprono e il tantōdori scivola via, è importante essere allineati quasi ortogonalmente ad Uke verso la sua testa. Dopo il maestro ha risolto per lavorare su una tecnica che è la media delle due forme, quindi ingresso sul fianco per deviare dal lato il colpo con il tempo ed il primo passo di gokyō, il braccio deviato scende più o meno altezza petto, e poi il tenkan dove la mano scivola dal gomito al polso estendendo Uke in avanti, così che si muova in avanti ed abbastanza largo, allora, con un cambio hanmi posteriore, sul passo "avanti" puntiamo il coltello al petto di Uke, quello si inclina dietro per evitare di essere trafitto e lo spinge interno e continuiamo a schiacciare il kotegaeshi fino alla caduta di Uke a terra, poi continuiamo come sopra per levare il coltello.

Tantōdori shōmenkiri kotegaeshi: torniamo a lavorare senza entrare, nel caso di shōmenuchi potremmo ancora usare la mano "ai" nel primo contatto, che è quella che finora (nel percorso da kyū) ci ha educato ad assumere un corretto maai con il menuchi, ma ora è meglio farne a meno ed abituarci ad intervenire subito con la sola mano gyaku come dovremo fare per lo shōmennotsuki. Quindi, senza entrare profondamente, meglio quasi meno del piede anteriore, avanziamo il piede posteriore e giriamo tenkan, mentre con la mano andiamo a poggiare il tegatana sul polso di uke, tagliamo insieme ad Uke (è in questo che torna il lavoro fatto di assorbimento, sulla sincronizzazione con la velocità e direzione di Uke) e usando la forza del tenkan allunghiamo l'attacco già nel nostro interno, così che Uke non sia nella condizione di ritirare la mano. Poi chiamiamo Uke con kaiten grande, ed in tenkan puntiamo il tantō contro di lui e poi il seguito come sopra. Quando tagliamo insieme ad Uke è importante non pensare di afferrare subito il polso perché questo ci porterà immediatamente ad alzare il gomito aprendo l'ascella e a girare quindi in modo scomposto, è "solo" al momento che si sta concludendo il kaiten e che quindi stiamo finendo di tenere sbilanciato Uke "tirando" che dovremo afferrare.

[il maestro ha detto che molti altri maestri preferiscono passare con la mano già oltre il braccio, quindi in contatto “interno avambraccio” con l’“interno dell’avambraccio”, per poi chiamare a se’ il braccio disteso di Uke aspirandolo quindi subito nella rotazione del tenkan kaiten, lui ha detto che preferisce un po’ più raffinato mettere il tegatana sopra il polso di uke. Questo lavoro gli ha dato lo spunto per tornare ad insistere sulla chiusura delle ascelle, un altro dei temi ricorrenti del seminario, quando la mano sale ad intercettare il lato del gomito in una forma, o l’avambraccio-polso in quella più assorbita, lo fa sempre con il movimento di ikkyōundō ad ascelle chiuse. Anche nella forma a mani nude dove assorbiamo con il furikaburi del braccio “ai”, la gyaku sale ad ascella chiusa ed è per questo che il polso sale piegato a becco, perché l’avambraccio sale verticalmente ma il palmo deve intercettare da sopra.]

Tantōdori shōmennotsuki kotegaeshi: qui sarà necessario per forza lavorare con la sola mano gyaku. Quasi tutto identico alla tecnica precedente ma dovremo fare attenzione che quando poniamo il tegatana sopra la mano di Uke dovremo esercitare una certa pressione con il pollice sul suo dorso in modo che la punta del tantō devii verso il suo interno (esterno per noi, così che non gli convenga forzare il ritiro del braccio per tagliarci), poi alla conclusione del grande kaiten che precede il tenkan finale non potremo spingere la mano con il tantō verso di lui, dato che non ci sarà la minaccia della punta, ma la dovremo tenere vicino a noi (o lui si impossesserà anche del nostro braccio), allora per creare spazio dovremo prolungare il kaiten fino al nostro interno, così che Uke ci superi e lì fare un tenkan di ampia rotazione (attenzione che per Uke è terribile perché il braccio gli viene strappato molto nel suo retro), oppure senza esagerare il kaiten dovremo ampliare così tanto il tenkan da arrivare a schiacciare nel nostro spazio interno, e qui o Uke salta o si divelle il braccio. In queste due ultime forme dove non abbiamo fermato Uke, ma lo abbiamo “catturato” al volo, non solo dobbiamo mantenere una tensione in avanti ma dobbiamo ancora portare tutto molto in basso, questo gli renderà sempre difficile ritirare il braccio perché è un continuo incresparsi in avanti. Bisogna sempre apprezzare la finezza della costruzione di movimenti preparatori del maestro, che è quello che costituisce la sua grande qualità didattica, penso soprattutto all’arco disegnato dalla forma dello shōmenuchi shihōnage. Al momento che togliamo il tantō è sempre importante essere incidenti a 90° ed usare non la mano che controlla il tenar ma l’altra per afferrare il fianco della mano e mettendo in leva strapparla dalla presa di Uke.

Tantōdori shōmennotsuki kokyūnage (kokyūhō): questa tecnica il maestro ha provato a spiegarla ma è finita allo scadere dell’orario e quindi l’abbiamo potuta lavorare pochissimo purtroppo, soprattutto perché il momento del disarmo fatto dal maestro sembrava avvenire con estrema facilità, a noi invece è risultato ostico. Comunque riceviamo l’attacco come per la precedente tecnica, passo poco profondo e tegatana della gyaku che intercetta il polso senza fermare, “al volo”, ma qui non ci lanciamo in un tenkan ma solo in un kaiten derapato, sempre facendo attenzione che il pollice lavorando sul dorso della presa di Uke tenga la punta verso l’interno di Uke. Nel kaiten, un cambio fronte parziale, ci portiamo quasi completamente il braccio di Uke addosso, quindi il nostro braccio sarà passato sopra quello di Uke, la sua spalla quasi sotto la nostra ascella. La torsione che imprimiamo al pugno che tiene il tantō lo rivolge con il palmo parzialmente girato su, allora lì passiamo il contatto alla mano libera, la “ai”, con il tenar poggiato sul tenar e l’ipotenar sull’ipotenar, il tallone del palmo che scava contro le nocchette avvolte al tantō e le nostre dita avvolte tra il tegatana del polso e proprio quasi l’inizio della lama del coltello, con una grande pressione ci schiacciamo il pugno di Uke addosso, più o meno altezza dell’inizio coscia (quella dietro inizialmente, ora quasi davanti dopo il kaiten), il pugno con il tantō non potrà più muoversi da quel punto nello spazio, od almeno non lo farà fino a quando accetta il disarmo. Quindi in controkaiten eseguiamo kokyūhō, con il braccio gyaku che passa sopra il viso di Uke, si estende e schiaccia a terra, se come suggerisce spesso il maestro non proiettiamo dritto, per favorire un ukemi agevole, ma ruotiamo fino al fianco esterno, allora il braccio di Uke, durante la sua ushiro ukemi, va in leva sul nostro fianco-attaccatura della coscia fino a quando o si spezza o Uke lasciando il tantō riesce a sfilare il palmo aperto via dalla

pressione che la mano “ai” di Tori esercitava sul pugno chiuso contro il proprio corpo. Lì magicamente mentre il palmo di Uke si apre e scivola via il palmo di Tori si chiude sul manico del tantō, tipo il trucco per fregare la monetina. Come al solito più il processo è razionale più complesso diventa, più Tori ottiene uno squilibrio continuo e dinamico, più Uke sarà spaesato, più il disarmo avviene come un furto “magico”, per questo il maestro riesce a rubare il coltello con grande sorpresa di Uke.

[Il maestro aveva insistito moltissimo già in occasione dello stage a Rimini sul corretto modo di portare shōmenuchi nella sua didattica, posizione aihanmi, partenza mano altezza cintura, caricamento sopra la testa, tsugiashi e taglio tornando al punto di partenza, altezza cintura. Non è che questo modo sia più giusto rispetto ad altri, ma è più chiaro perché semplifica lo studio, permette a Tori di prendere bene il timing perché il braccio gli sale scende sempre davanti (il maestro insiste che non importa la velocità assoluta con cui si porta il colpo ma che conta che il tempo del caricamento e della discesa sia lo stesso, questo educa il timing della reazione di Tori). Permette, a differenza della forma con irimi, di far salire e scendere il braccio con l’ascella chiusa, e quindi con il braccio che tiene chiusa la linea centrale più tempo possibile, minimizzando il rischio di un atemi anticipato al viso nel furikaburi. Lo tsugiashi educa Uke a muoversi mantenendo l’hanmi su una linea perfettamente retta, così che poi il lavoro di assorbimento funziona senza strane slabbrature. Lo shōmenuchi portato così è corretto, giusto per il nostro studio, ma già il termine shōmenuchi è composto dall’ideogramma tadashii che vuol dire corretto/giusto, ci siamo interrogati su cosa significhi questo corretto? Credo il maestro implichi che l’attacco debba essere giusto per quello che ci serve di studiare.]

[il discorso sullo shōmenuchi (a partire dal fatto che molti non sappiano ancora come il maestro vuole che sia portato) ha dato il via anche a delle osservazioni sul perché partecipare agli stage in generale, non basta fare presenza, non importa poter dire solo che si è andati fino a Laces, perché allora diventa solo una raccolta di medagliette. (Ci sono poco velati riferimenti ad una compagine che si è presentata solo in questa occasione, con un candidato ad un grado altro tra l’altro). Il maestro è stato anche duro come lo è spesso, “siete venuti a vedere Fujimoto (morire), (indicandosi mentre lo ascoltiamo) bene ora visto”. La partecipazione al seminario ci chiede di imparare, certo, per riportare cose a casa, ma anche e soprattutto di lavorare con gente diversa così che davvero il nostro Aikidō vada incontro a tutti, accettare non vuol dire solo accettare l’attacco ma anche la persona con cui lavoriamo in quel momento, adattandoci al suo grado, al suo fisico, alla sua energia, alla sua cultura e nazionalità.]

pomeriggio

Forse dei tre insegnanti che hanno coperto le lezioni pomeridiane quello che è sembrato meno discordante, ha lavorato all’interno del perimetro delle tecniche alla Fujimoto e già cercando un certo rapporto con Uke è risultato il meno alieno. Ammetto che la difficoltà è enorme, il maestro è davvero su un altro livello e quindi il paragone impietoso, nonostante la condizione fisica debilitata l’idea di lavoro in accordo, accettando l’altro, dà una qualità completamente diversa al suo movimento ed alla sua tecnica. Tutto quello che possiamo rimettere in scena di quello che ci ha insegnato finora risulta una copia degradata di quello che offre in questo seminario.

6-07-2011 mercoledì mattina

Kokyūhō: il maestro ha fatto una precisazione sul gasshō, sottolineava che le mani giunte devono trovarsi altezza viso, o almeno chiaramente al di sopra dell’altezza del cuore, perché questo comporta una differenza significativa sulla circolazione del sangue nel cuore.

Torifune e Furutama: come già visto il maestro, sul torifune, ha insistito ancora sulla chiusura delle ascelle sia quando lanciamo le braccia avanti sia quando le tiriamo, per questo ha illustrato anche un esercizio con un compagno che afferrandoci i polsi ci offre resistenza sia nell'estensione in avanti che nel ritiro, qui se le ascelle sono aperte ed i gomiti si allargano allora sarà impossibile spingere o tirare contro la resistenza di Uke. Un'altra cosa che emerge è che fra l'oscillazione delle anche e lo slancio e ritiro delle braccia c'è un lieve scarto temporale, un po' prima le anche oscillano avanti e subito dopo l'estensione delle braccia si inserisce nello slancio dato dalle anche, stessa cosa per il ritorno prima le anche tornano dietro e subito dopo parte il richiamo dai gomiti delle braccia.

Taisō: assistenti di Milano.

Shihōgiri: omote, un po' la stessa idea del torifune lo slancio del passo in irimi si trasferisce alle braccia che prima si estendono in avanti come per l'ikkyō undō e poi continuano a salire fino in alto nel furikaburi, poi il giro in kaiten, e da lì di nuovo il peso avanti ed il taglio delle braccia estese in giù, lavoriamo in quattro edizioni. Ed ura, quando facciamo il tenkan sempre il movimento del corpo dà lo slancio alle braccia che si estendono in avanti (l'exretro) in ikkyō undō, in furikaburi, poi il kaiten, e il peso che si riporta sulla gamba avanti ed il taglio giù delle braccia estese. Anche qui lavoriamo su quattro direzioni, mentre su omote disegniamo una croce su ura disegneremo un grande quadrato, quindi se partiamo in hanmi sinistro rivolti al kamiza dopo la prima ripetizione saremo in hanmi destro, e dopo la seconda nuovamente in hanmi sinistro, per la svolta si lavora come si fa nella terza forma di tenkanhō, quindi con il perno del piede posteriore fisso, qui il destro, ruotiamo tutto l'hanmi, intero, di 90° verso il lato interno, ora a destra; saremo ancora in hanmi sinistro, due ripetizioni e di nuovo in hanmi sinistro, di nuovo svolta a destra, due ripetizioni e svolta a destra, due ripetizioni e svolta a destra, e saremo tornati dopo aver percorso un quadrato al punto e all'hanmi di partenza. Quando partiamo in hanmi destro avremo le svolte a sinistra.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: riprendiamo il lavoro che avevamo visto sullo shōmenuchi shihōnage ieri dove allungavamo il menuchi ad arco assorbendo in tenkan, lavoreremo di nuovo scendendo molto sulle anche. Quando Uke viene a prendere la mano che gli offriamo, un po' con lo stesso movimento già visto di quando chiamiamo in alto degli altri giorni, ci facciamo prendere già alti, mentre allo stesso tempo disegnando una parabola verso l'alto-dietro giriamo tenkan, quindi, scendendo sulle anche, abbassiamo, sempre disegnando molto rotondo, la mano afferrata quasi a terra, e poi, sempre rotondo, portiamo la mano al kataguchi della spalla opposta. Lì controlliamo il gomito come faremmo per la forma base di ikkyō, spingiamo molto il gomito verso il viso di uke, poi tagliamo verso il basso e poi concludiamo normale con i due passi. Forse! perché il maestro ha usato come Uke T. che è morbido e viscoso nel modo peggiore, allora non si capiva bene se era Uke che non si rovesciava nonostante il taglio al viso (il che avrebbe richiesto di seguire subito con un passo) o se il maestro stesse richiamando il gomito vicino per poi eseguire i due passi, boh! Importante quando spediamo (estendiamo la presa) dietro di noi nel tenkan, di muoversi sempre come alzando il braccio in ikkyōundō, cioè noi dovremo mantenere il gomito chiuso (cioè il piano del fianco torace e quello dell'interno braccio restano sempre paralleli e adiacenti quale che sia l'oscillazione del braccio), ed invece si deve ottenere l'apertura dell'ascella di Uke, che lo renderà debole e quindi facile da condurre. Uke dovrebbe seguire l'ampio movimento associando al primo irimi, con cui è venuto ad afferrare, un ampio tenkan in testacoda, che diventa uno tsugiashi incrociato dietro che diventa uno tsugiashi per raggiungerci pancia pancia.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: il maestro ha prima insistito sulla forma con l'atemi, però cercando di non perdere l'idea di assorbire esplorata finora nel seminario. Non bisogna entrare troppo, anzi sostanzialmente pareggiamo avanti orizzontalmente, perché il maestro non ha lavorato in maniera statica ma, con la mano che sta per essere afferrata, ha subito invitato Uke verso di noi chiamando-tirando indietro il gomito, quindi Uke verrà incontro al nostro atemi,

allora l'allargamento orizzontale sarà, considerato il movimento d'incontro, già sufficiente a portare un atemi profondo. Uke deve lavorare per proteggersi con la mano libera dall'atemi, che non vuol dire irrigidirsi nella parata al viso, anche perché non è detta che l'atemi arrivi lì (è stato accennato anche un colpo ai testicoli, ma va bene colpire su tutta la linea centrale). Uke, quando vede l'obiettivo dell'atemi deve rispondere proteggendo quella zona, cioè deve riconoscere l'effetto dell'atemi non ignorarlo puntando sul fatto che Tori non picchi forte. A questo punto la scelta dell'Uke, lo stesso della precedente, assume un connotato educativo personalizzato (a ceffoni solo accennati). Dopo l'atemi Tori esegue tenkan tagliando sul gomito, è importante che la mano afferrata non scenda, perché dobbiamo mandare verso il basso solo il gomito di uke, e poi scivolando al tegatana afferra sempre con la mano "ai" e con la gyaku spinge il gomito verso il viso di uke, non tira con la "ai" perché questo ci porterebbe ad aprire l'ascella ed ad indebolire il fianco. È importante che Tori entri verso Uke, sempre come se volesse attraversarlo e non gli scivoli semplicemente avanti su una linea parallela. La mano afferrata quando chiama non ruota necessariamente palmo verso l'alto, mentre il gomito e la spalla vengono tirati indietro, perché stiamo portando atemi ed arriveremo al gomito "scivolando" giù dal punto d'impatto, la rotazione palmo aperto sarà necessaria quando andremo diretti al gomito come nella forma successiva.

Katatetori gyakuhanmi ikkyō omote: cambia solo la parte iniziale, lavoriamo sempre in modo dinamico, cioè chiamando sempre a noi la mano gyaku mentre Uke si estende per afferrarla. Evitiamo come prima di entrare in profondità, non sarà necessario dato che continuiamo a chiamare Uke a noi, è sufficiente pareggiare i piedi sulla linea dell'anteriore, e questa volta gireremo subito in parte in kaiten andando a tagliare direttamente sul gomito senza portare l'atemi. Dovremo quindi predisporre il gomito di Uke così che nel taglio si riesca a trovare facilmente l'incavo del gomito, per questo il nostro palmo ruoterà verso l'alto e l'esterno inducendo la stessa rotazione nella mano che ci ha afferrato. Quello che vogliamo è, come nella forma da aihanmi, di non fermare il movimento di Uke ma di mandarlo subito verso il nostro retro, "superandoci". L'assorbire diventa quindi uno scaricare oltre dato che dopo aver chiamato ci "scansiamo", e dato che il taglio del gomito è diretto verso il basso, ancor di più dato che scendiamo sulle anche, Uke si troverà completamente inchiodato sul piede anteriore il che renderà obbligatorio il testacoda successivo. Quando completeremo il tenkan con l'ushiro ci saremo ricollegati al lavoro che abbiamo visto nella forma con atemi, con il particolare però che quando la mano "ai" scivola a prendere il tegatana la nostra mano gyaku dovrà girare di nuovo palmo in basso per portare su il tegatana di Uke rendendolo più facile da afferrare. In entrambe le forme al momento della presa del tegatana il polso della mano gyaku si piega anche un po' a becco per creare lo spazio dove la punta delle dita di Tori possano afferrare bene il tegatana. Il maestro ha dimostrato la tecnica anche con un altro Uke, per evidenziare che la pressione-taglio del gomito verso il viso otteneva il rovesciamento grande di Uke, quello in tenkan, non solo la torsione a piombo del torace verso terra. Questo tagliare in kesagiri sul viso, anzi in yakukesagiri, fa sì che il piede avanti di Tori apra sempre a martello come nella prima parte di un ayumiashi (che tra l'altro quando Uke si rovescia grande costringendoci a seguirlo subito con un passo avanti diventa un ayumiashi completo a tutti gli effetti).

Katadori ikkyō omote: lavoriamo sulla presa di katadori provando entrambe le forme che abbiamo visto sul katatetori, quindi sia portando l'atemi al viso per poi andare a tagliare sul gomito, sia andando subito a tagliare sul gomito scaricando il peso di Uke dietro di noi, poi procediamo come sopra. Al momento di rovesciare il braccio di Uke in ikkyō mandiamo il gomito di Uke verso il suo viso senza rompere la presa alla spalla, non dobbiamo quindi rivolgerci divergenti cercando di strappare la presa, ma sfruttare l'attacco al viso per ottenere più facilmente il rovesciamento di tutta la parte alta di Uke, stiamo sempre lavorando in kesagiri.

[Se consideriamo che questa tecnica era stata proposta nel secondo pomeriggio, ed il maestro tornandoci sopra l'ha rivista completamente nella sua chiave di non arrestare Uke, ma di

accogliere l'energia del suo movimento e senza interruzione scaricarla dietro. Se consideriamo che il maestro ci è tornato sopra scegliendo come Uke proprio quell'insegnante del secondo pomeriggio. Se consideriamo che su questa tecnica il maestro ha dato una stura ad un ampio discorso su come ci si debba comportare quando si lavora con un principiante, di come gli si debba lasciare tempo e spazio per lavorare la tecnica, quando gli facciamo noi gradi più avanzati da Uke, e pure quando lui fa da Uke a noi, perché altrimenti il principiante non impara niente e non riesce a muovere niente. Se consideriamo queste tre cose io mi faccio l'idea che il maestro stia insegnando queste cose importanti a tutti ma stia pure cercando di farle entrare in una testa in particolare. Il maestro non smetterà mai di ripetere che si deve crescere insieme, insieme! che gradi avanzati e principianti debbano sempre lavorare insieme, perché sarà di profitto ad entrambi, che essere bravi ma isolati alla vetta vuol dire non poter più progredire, che è solo tirando su i principianti che si può avere una piattaforma per uno slancio ulteriore. Ma i principianti non vanno tirati su picchiandoli, gli si deve dare tempo e spazio per provare, capire e migliorare.]

Katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: lavoriamo cercando di anticipare la presa completa da parte di Uke. Quando Uke si estende per afferrare il braccio, la mano gyakuhanmi viene chiamata verso il nostro centro ruotando con il palmo verso terra e parallela al suolo, invitando Uke ad allungarsi, e la mano "ai" va già ad intercettare e tagliare il suo polso, in modo da chiamarlo ed estenderlo verso il nostro retro, saremo entrati nella rotazione di un kaiten, e poi la mano gyaku va subito a posarsi sopra e quindi completiamo il tenkan con ushiro, la "pausa" la potremo fare qui a fine tenkan, quindi tutto questo lavoro deve essere fatto come un unico continuo. Il maestro ha assemblato i vari lavori esplorati nelle tecniche precedenti: la mano afferrata che chiama, la seconda mano che va a tagliare (qui il polso invece del gomito) continuando a scaricare forza verso il retro, l'ushiro che svolge la rotazione indotta dal kaiten, Uke che si allunga in avanti nella stessa direzione in cui era già diretto. Poi Tori con la mano a pinza aperta e palmo sul polso di Uke potrà portare o Uke oltre la linea che marca lo spazio interno ed allargare e chiudere o proseguire ancora in kaiten e rovesciare il polso in tenkan.

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi kotegaeshi: come sopra cerchiamo di lavorare in anticipo, quando Uke si estende per afferrare il polso che offriamo eseguiamo subito il taglio al polso, cioè già intercettiamo ed allunghiamo verso il retro e giù con la mano "ai" e riafferrando con la mano gyaku girando allo stesso tempo in tenkan, poi differentemente da in piedi non abbiamo possibilità di fare kaiten quindi giriamo tenkan sul ginocchio posteriore e chiudiamo il kotegaeshi a terra. Importante muoversi in anticipo dopo aver offerto e mantenere tutto verso terra. Certo fare il primo tenkan a "secco" per allinearci alla direzione su cui prolunghiamo Uke è difficile, sarà importante allora già riuscire ad invitare Uke nel nostro interno offrendo e chiamando con la mano gyaku. (Incontreremo di nuovo questa difficoltà nello studio del taisabaki di shihōgiri ura in suwariwaza l'ultimo giorno, perché ci servirà per l'hanmihandachi di shihōnage ura.)

Katadori shihōnage: Uke si allunga per afferrare la spalla, Tori si muove in anticipo in ushirotengan e con la mano "ai" anticipa la presa di Uke "afferrandone" la mano estesa e tagliandola verso il retro e il basso in un arco che passa davanti al proprio centro, l'estensione (dovuta all'ushirotenkan) e il taglio portano Uke a caricare prima il peso sul piede anteriore e poi ad andare in testa coda. Perché questo avvenga però è necessario che la forza di Uke sia rivolta a prendere la spalla dando quindi la giusta tensione, pienezza a quel braccio che Tori va a schiacciare verso il basso, è quella tensione che porta al testacoda, è un discorso identico allo yokomenuchi. Se il testacoda di Uke è corretto ci troveremo in una posizione abbastanza simile a quella dello shihōnage base da aihanmi, il braccio di uke davanti al nostro centro e il suo ura in buona parte esposto a noi, con la distanza tra i due corpi completamente chiusa, allora Tori con la mano libera afferra il polso di Uke, alzandogli il braccio entra sotto con un passo avanti e poi

gira kaiten a chiudere la tecnica. Per illustrare correttamente la distanza tra i due corpi il maestro è saltato a lavorare il kokyūnage che segue per poi tornare a lavorare lo shihōnage.

Katadori kokyūnage (kokyūhō): si tratta dello stesso lavoro della tecnica precedente, è stata sottolineata l'importanza di chiamare Uke a noi prima di tutto con il movimento di ushiro tenkan, quindi evitando di entrare verso Uke (siamo sempre all'interno del tema di tutto il seminario, assorbire invece di fermare) in modo da chiamarlo, assorbirlo in aspirazione ancora di più e poi lavorando correttamente con la mano "ai", che intercetta quella di Uke prima che afferrì la spalla, che deve tagliare verso il basso "pendolando" verso il basso poco avanti al nostro corpo, ed alla fine dell'ushiro tenkan girare anche un po' in kaiten esterno. In questo modo riusciremo a far chiudere quasi completamente la distanza con Uke. Il braccio libero, gyaku, ora sale raso lungo il nostro corpo fino alla spalla opposta (trattasi ancora di un ikkyōundō ad ascella chiusa) e poi continuando il giro in sotomawashi, accoppiato con il movimento di (contro) kaiten verso Uke (più ancora un aggiustamento della gamba nell'ura di Uke), "aggancia" dall'alto il viso di Uke e lo schiaccia in kokyūhō, mentre la mano "ai" continua con una pressione verso il bacino di Uke a mantenere il contatto con la mano di Uke (come se stesse attaccando i genitali). Il maestro ha intramezzato questa tecnica allo shihōnage di prima perché così costringeva Tori a focalizzarsi sul chiamare completamente Uke, infatti se lasciassimo spazio tra i due corpi il braccio che gira sotomawashi non aggancerebbe il viso-mento di Uke. Trovata questa distanza corretta si è potuto tornare a lavorare la tecnica di shihōnage. È importante che la mano "ai" quando intercetta ed aggancia, curvandosi un po' intorno alla mano di Uke, disegnato l'arco non vada a salire quando arriva all'esterno del fianco ma continui ad estendere verso il basso.

Katadori kokyūnage: un'altro kokyūnage dimostrato solo durante la spiegazione è quello che chiamo a "mulino", lo eseguiamo sfruttando il contatto della mano "ai". Quando Uke si estende per prendere la spalla usciamo ushiro tenkan intercettiamo con la mano "ai" tagliando in basso rotondo fino a quando il testacoda di Uke ce lo porta quasi addosso di schiena. Manteniamo il contatto tra le due mani con il tegatana, quindi giriamo ancora tenkan sullo stesso perno, quello del lato della mano a contatto, e con un ampio uchimawashi alziamo il braccio di Uke da sotto e lo ritagliamo nel kuzushi dietro di Uke, questi a seconda della velocità del giro in uchimawashi vola in proiezione o si srotola in ushiro ukemi.

Ryōtettori nikyō: abbiamo lavorato molto su questa tecnica purché l'inizio della forma omote ed ura è molto differente. Per entrambe le forme lavoriamo attaccando il gomito della seconda mano che ci viene a prendere con il taglio della prima mano che viene afferrata. La seconda mano che viene afferrata, come per la forma semplice da katatettori gyakuhanmi, gira parzialmente palmo verso l'alto in modo sempre che l'incavo del gomito di Uke si offra al taglio mentre contemporaneamente viene tirata verso dietro per portare in estensione Uke. Per la forma omote giriamo in kaiten quanto serve per portare Uke in sovraestensione (e per scaricarlo verso il retro come nella seconda forma di oggi in katatettori) sentendo la pienezza della tensione data dal taglio della mano sul gomito, e poi completiamo il quasi tenkan con un passo dietro che accoppiato con il taglio costringe Uke al testacoda e poi al recupero a passo incrociato. È molto importante che quando tocchiamo il gomito di Uke la nostra pressione più il carico sul gomito porti Uke a caricarsi completamente sulla sua gamba anteriore. Poi da lì rovesciamento e tutto il resto come visto nell'ikkyō su katatettori, più il katame di nikyō a terra. Per ura invece arretriamo nella direzione diagonale verso il nostro retro interno incrociando con il piede anteriore davanti a quello posteriore, e lì la seconda mano ruota il palmo in alto sempre per offrire l'incavo del gomito alla prima mano, per poi riaprire il piede ex-posteriore sempre sulla stessa direzione recuperando l'hanmi, e su questo passo esercitare il taglio sul gomito. Il passo alla fine risulta essere un ayumiashi verso il dietro interno, quindi la punta del piede anteriore quando incrocia resta sempre rivolta avanti (quasi verso Uke), ed il braccio che taglia il gomito resta sostanzialmente "collegato" con l'interno di quel ginocchio. Poi sulla risposta di Uke recuperiamo l'hanmi raccogliendo un po' il piede anteriore ed eseguiamo l'ingresso nell'ura

sempre con l'irimi e kaiten più ushiro ed da lì leva alla spalla restando molto bassi sulle anche in squat, e poi discesa a terra quasi direttamente sul posto per il katame. In generale è stato abbastanza difficile per il gruppo capire la direzione di uscita per la forma ura, ma se si inserisce tutto nella logica di assorbimento ed estensione di tutta la lezione si capisce che il movimento ci permette di "rispettare" la direzione su cui sta entrando Uke quando viene a prendere la seconda mano, si deve solo allungarlo su quella direzione mentre gli si inchioda la gamba avanti, infatti Uke per seguirci sarà costretto ad incrociare come fa sulla forma base da 6° kyū di katatetori aihanmi ikkyō ura.

Tachiwaza kokyūhō (kokyūnage): il maestro ha problemi a lavorare in suwariwaza, infatti già per l'hanmihandachi katatetori kotegaeshi si era avvalso del maestro Re per illustrare la tecnica, quindi invece dell'usuale ryōtetori kokyūhō da seiza abbiamo lavorato in piedi. Quando Uke viene ad afferrare carichiamo i suoi gomiti in alto come abbiamo visto per la seconda delle tre forme che abbiamo visto in Suwariwaza ryōtetori kokyūhō fatte nei giorni precedenti, quella dove ci chiamiamo Uke addosso mantenendo i nostri polsi all'interno della presa, pancia su petto, allo stesso tempo giriamo in kaiten per non essere investiti dal peso di Uke. Allora Uke sarà stato prima issato sulla gamba anteriore dalla chiamata in alto dei gomiti, e poi sarà entrato in testacoda per il kaiten di Tori, a quel punto, quando Tori abbassa le braccia scaricando giù, Uke viene proiettato in maeukemi rotolata, se Tori forza il kaiten prima di scaricare Uke "schiena" sul fianco.

7-07-2011 giovedì

Mattina

Kokyū/Torifune/Furutama: come le altre mattine.

Taisō: assistenti del dōjō di Milano.

Katatetori aihanmi uchikaiten iriminage: Uke viene a prendere la mano in aihanmi, Tori lavora quasi come farebbe al solito per la forma base di uchikaiten sankyō con due passi avanti, lì un vero e proprio ayumiashi composto da passo piede a martello e passo normale qui invece il primo passo non sarà a martello ma largo e massimo come profondità pari al piede anteriore perché non vogliamo tanto avanzare quanto attirare Uke a noi e nello scarto laterale, ed allo stesso tempo infatti chiama la mano quasi orizzontalmente all'altezza del plesso solare avvolgendola intorno al busto e filtra sotto il braccio di Uke. La mano di Tori quindi rimarrà più o meno all'altezza del plesso solare o massimo delle spalle (la posizione dopo il kaiten è abbastanza simile a quella che si crea quando da ushirowaza ryōtetori si esegue l'iriminage sulla forma tipo ikkyō ura, quando subito dopo aver fatto il passo dietro ci siamo estratti da sotto le braccia di Uke) e Tori con un kaiten si rivolge verso Uke che gli dà parzialmente le spalle. I piedi dei due si trovano in hanmi opposto (a differenza dell'ushirowaza cui accennavamo), invece le mani più o meno nello stesso hanmi, ovvero se siamo partiti migihanmi Tori con i due irimi e kaiten si trova in hidarihanmi, ma il busto sarà lievemente incrociato rispetto ai piedi dato che Uke gli tiene ancora la mano destra, la resistenza in "sankyō" della presa infatti gli impedirebbe di rivolgersi completamente ad Uke, quindi è hidarihanmi con i piedi e mezzo migihanmi con il busto-braccia. Tori poi chiama Uke più davanti a sé, mantenendo la mano afferrata da Uke alla stessa altezza (ed il braccio afferrato esteso davanti a sé), e allargandola verso l'esterno (della mano afferrata), cioè si porta l'ura di Uke completamente di fronte, sempre nel caso della partenza di migihanmi chiamerà Uke verso destra, fino a quando si trova nel suo Ura quasi entrambi in migihanmi. Uke si trova a dover fare due passi per rispondere a questa chiamata, quindi mantiene l'hanmi uguale a quello di partenza, quando ha afferrato la mano in aihanmi. Tori, quindi non avrà attraversato tanto di profondità ma chiamandosi Uke addosso e poco oltre,

allora può a questo punto o scivolare in tsugiashi (o irimi a seconda dell'angolo che lo separa da Uke) tenkan (o chiamiamolo ushiro se si è già in parte rivolto dove guarda Uke), o meglio ancora mettere già in moto Uke allargando il braccio afferrato verso il retro così da trovarsi sempre più profondamente nell'ura di Uke ed anche più vicino, così da poter andare semplicemente in tenkan (ushiro a seconda dei punti di vista), da lì concludere l'iriminage a suo piacimento o con il kaiten fino all'esterno o con il secondo passo dietro (od ushiro tenkan). Il palmo della mano afferrata da Uke, dopo essere filtrati sotto il braccio, tenderà a ruotare il palmo in alto per guidare più facilmente e per rendere più inoffensivo il gomito di Uke. La tecnica ha un forte sapore da ushirowaza, e ne è una valida preparazione a.

Katatetori aihanmi kokyūnage: sempre quando il maestro stava illustrando come il primo passo fuori, largo e pari al piede avanti lo portasse fuori dalla linea iniziale, ha anche eseguito uno squilibrio che sfruttava il timing e lo scarto. Quindi mentre Uke viene a prendere un passo "avanti" largo e massimo pari con il piede posteriore, la mano afferrata non va ad avvolgersi intorno al corpo ma si allunga dietro lasciando che la presa di Uke si allunghi nel suo avanti. Qui raccogliamo il piede anteriore un po' verso lo scarto laterale, girando un po' il corpo verso Uke e poi riallungando, ed allo stesso tempo riestenderemo anche il braccio afferrato come il suo piede corrispondente, sempre il piede anteriore nel kuzushi retro laterale di Uke. Uke cadrà in ushiro ukemi o se il timing è stretto vola in proiezione. Non abbiamo lavorato la tecnica ma il maestro dimostrava solo la possibilità che si apriva assorbendo ed estraendosi dalla linea.

Katatetori aihanmi kokyūnage: nella tecnica prima il maestro ha lasciato la mano afferrata restare sotto, d'altronde l'aveva offerta come per l'uchikaiten palmo rivolto a terra. Ma si può, mantenendo lo stesso ashisabaki, anche offrire il palmo su nel momento del contatto della presa, così che quando pareggiamo con il passo fuori, e raccogliamo il piede anteriore la mano afferrata possa scavalcare il polso in un piccolo uchimawashi (come si fa al 6° per il kotegaeshi), allora o ci possiamo lanciare in un kotegaeshi con un piccolo irimi, tenkan etc. oppure estendiamo di nuovo il piede anteriore nel kuzushi retro esterno di Uke e disegnando un grande uchimawashi con il braccio che a contatto da sotto aggancia il polso di Uke proiettiamo grande a "mulino". Insomma ci sono tante possibilità, però sono state solo usate per illustrare l'uscita iniziale.

Katatetori aihanmi uchikaiten ikkyō: stesso movimento come sopra per la forma di iriminage, solo che una volta che siamo filtrati sotto il braccio di Uke e l'abbiamo chiamato costringendolo a fare i due passi circolari intorno a noi ci troviamo già parzialmente nell'ura, allora decidiamo se vogliamo fare la forma omote girando kaiten esterno (rivolgendoci verso la mano afferrata) mentre con la mano afferrata tagliamo verso il basso, abbassando Uke e chiamandolo vicino per il normale controllo di ikkyō con la mano libera che alla fine del taglio va a controllare il gomito, oppure se vogliamo fare ura andando a controllare con la mano libera il gomito per poi girare in tenkan dietro uke tagliando a spirale verso il basso fino a portarlo a terra. C'è ovviamente la possibilità, dopo aver fatto i due passi per passare sotto il braccio, di eseguire tenkan e quindi di rivolgerci noi all'ura di Uke e da lì tagliare chiamando Uke (sotto) a noi, ma la mia sensazione come uke del maestro nel caso specifico era quella di essere condotto, di essere tenuto in movimento dal momento che il maestro chiamava per attraversare il braccio in poi, non di restare fermo mentre lui eseguiva il tenkan completo prima di impegnare il gomito, cioè mentre il maestro passava sotto il braccio entravo in un movimento che mi portava ad averlo sempre più nascosto dietro, senza che capissi se il maestro avesse fatto tenkan o meno, quando poi il braccio che aveva afferrato veniva "tagliato" verso il basso ero io che mi dovevo aggiustare nella compressione della distanza per scendere senza intrecciarmi le gambe. Molto probabilmente la forma finale era alla fine un po' un misto, cioè il maestro continuava a tenere la tensione girando parzialmente nel verso della mano afferrata mentre allo stesso tempo indietreggiava il piede opposto della mano afferrata chiudendo quindi il braccio in ikkyō omote stretto sotto di sé, il che lo portava sempre al controllo del gomito in posizione di mezzo ayumiashi. Quando

rovesciamo l'ikkyō approfittiamo della similitudine del movimento con gli ushirowaza ryōtettori per controllare bene e “stretto” il gomito sotto di noi così da rompere la presa riprendendo in nikyō la mano di Uke, nella pinza pollice-altre quattro dita.

Katatettori aihanmi uchikaiten ikkyō: altra forma, questa volta iniziamo offrendo sempre il braccio ad Uke ed invitandolo ad inseguire la presa girandogli intorno con irimi tenkan, poi sempre in movimento mentre cerca di raggiungerci passiamo sotto il braccio con una variante (aggiustamento) dei due passi visti nella forma precedente. Durante l'irimi controlliamo sempre che la distanza sia giusta, ovvero di non comprimerci su di lui, con il braccio libero che accenna atemi alle costole, e nel tenkan lo guidiamo a seguirci su una traiettoria ampia e circolare. Alla fine del tenkan noi ci troveremo in hanmi opposto tra i piedi e mano afferrata, quindi mentre prima avanzavamo largo e pari con il piede posteriore ora sarà quello anteriore che si allarga e arretra quasi fino al pari di quello posteriore, con il braccio afferrato che sale e chiama sempre altezza plesso-spalle quasi avvolto al busto, e poi irimi per passare sotto il braccio e kaiten con il braccio afferrato che si va ad estendere davanti noi altezza plesso-spalle, da qui siamo ricollegati alle tecniche svolte sopra, sempre in hanmi opposto braccia e gambe. È molto importante cercare di mantenere Uke nel movimento impresso senza interrompere il suo seguirci quando vogliamo passare sotto il braccio. Filtrati sotto il braccio il tutto è come prima, continuando a tenere Uke in movimento anche dopo aver attraversato il braccio, quindi ancora un po' di giro verso l'esterno della mano afferrata ed il passo dietro quando vogliamo tagliare. La tecnica può sembrare “macchinosa” ma ci insegna a lavorare con il braccio in ikkyōundō sul piano orizzontale, che non vuol dire spalancare le ascelle, questa preparazione ci tornerà utile nello studio dell'ushiroyōhijitori a seguire nella lezione di oggi.

Jyonage ikkyō: Il maestro per illustrare questa forma dinamica ha lavorato anche con il jyo, così da avere più estensione-lunghezza del braccio e più incomprimibilità nell'entrare in irimi (tenendo il jyo tra le mani, con quello spazio occupato dal legno non si può andare intorno ad Uke stretti, si è costretti a prendere correttamente la distanza). Quindi Tori con la presa in gyakute lascia che Uke vada per prendere la punta in aihanmi, esegue l'irimi, ed allo stesso tempo la mano alla coda tira il jyo così che la distanza tra le proprie mani si allarghi e la mano “ai” si avvicini alla presa di Uke, questa distanza gli darà una leva migliore quando si porta la punta afferrata del jyo nel giro del tenkan, dicevamo che l'irimi non può essere troppo compresso verso Uke perché il legno tra le due mani toccherà il fianco del torace di Uke, quindi gira tenkan, ed Uke deve seguire su una traiettoria più larga della versione disarmata e con il braccio girato come per uno shihōnage aperto. Quando Tori a fine tenkan allarga il piede anteriore manda la punta del jyo verso terra e davanti il suo centro rovesciando la cuspide del gomito di Uke da rivolta verso terra a rivolta verso l'alto, e poi ancora rialzando gradualmente la chiama verso la gamba aperta e verso l'alto (massimo altezza spalla, qui avendo chiamato la direzione di Uke si unisce a quella dell'uscita allargata di Tori), questo corrisponde per Uke a seguire da una traiettoria circolare ad una a 8. Tori a questo punto passa con un irimi leggero sotto il braccio di Uke, come per la forma senza jyo gira kaiten in modo da trovarsi sempre di fronte l'estremità afferrata, la mantiene in movimento verso l'esterno della mano vicino all'estremità afferrata, e poi la dirige verso terra quasi come se stesse pagaiando mentre porta dietro il piede il piede avanti, quindi l'estremità del jyo afferrata andrà giù e dietro l'altra estremità va su verso il cielo da dove poi possiamo scendere a colpire la testa di Uke. Illustrando il movimento con il jyo si può capire bene come manteniamo sempre la trazione dell'estremità afferrata, è quella tensione che deve guidare il movimento in modo continuo.

Katatettori aihanmi uchikaitennage: tutto come sopra, cioè con il movimento dinamico che comincia con irimi tenkan e poi il resto, ma se Tori, dopo essere passato sotto, durante il taglio, quando fa il passo dietro per portarsi Uke sotto, invece di portare la mano afferrata sull'esterno la porta nello spazio tra lui e Uke, con la mano libera può o tagliare sul gomito, o sul polso, o afferrare il tegatana, assicurarsi la presa in gyaku, e con la mano liberata controllare la testa di

Uke e quindi trovarsi pronto alla tecnica di kaitennage (diciamo uchi perché passeremmo sotto, ma siamo di più nell'ambito del movimento da ushirowaza). Il maestro ha mostrato questa altra tecnica al volo durante l'esecuzione dell'ikkyō, sempre perché ci sono infinite possibilità da esplorare, in questo caso nel momento di attraversare diventava un irimi tenkan vero e proprio perché non manteneva la tensione verso l'esterno della mano afferrata dato che portava la mano afferrata tra i due corpi.

Katatetori aihanmi sumiotoshi: abbiamo continuato a lavorare mettendo in moto Uke con irimitenkan iniziale, per poi allargare il piede anteriore ed eseguire il passo avanti, piccolo, per "schiacciare" il sumiotoshi, quindi non abbiamo più attraversato sotto il braccio. Nel momento che viene allargato il piede anteriore Uke che ci sta seguendo riesce a "raggiungerci", cioè se abbiamo mandato la mano afferrata nella stessa direzione del piede che allarghiamo allora il braccio di Uke si starà avvolgendo intorno al nostro busto (a mo' di cintura di sicurezza) quindi a seconda della distanza avremo o la possibilità di afferrare il tegatana della mano di Uke con la "gyaku" (quasi in sankyō) e di liberare la "ai" per andare a premere con il tegatana nell'incavo del gomito, oppure se la distanza si è chiusa già troppo posso afferrare sempre con la "gyaku" ma spingere sull'incavo del gomito di Uke usando il mio hiji (con l'idea di gonfiarlo), cioè non avendo lo spazio per staccare e poggiare il braccio sfrutterò proprio la completa aderenza tra le due braccia. Il compagno cade in ushiro ukemi, ma ovviamente l'idea è che sia una tecnica da nage, tuttavia se dopo la caduta di Uke vado con la mano liberata al gomito costringendolo al rovesciamento pancia a terra e giro irimitenkan allora posso chiudere da in piedi puntellando il suo gomito verso la testa con il ginocchio, oppure posso scendere a terra e fare una chiusura in kiza, la tecnica diventa quindi osae. Questo tipo di tecniche, come anche shihōnage se lo blocco a terra, possono essere classificate "nageosaewaza". Il maestro ha preferito applicare il sumiotoshi mettendo la pressione sull'incavo del gomito di Uke con il gomito "gonfio" del braccio "ai" perché l'idea era sempre quella di chiamare tanto Uke addosso ed invece di attraversare sbattere contro il braccio di Uke nel momento dell'irimi leggero, anche perché vedremo che il gomito gonfio che "preme" in avanti ci tornerà comodo nell'ushiro ryōhijitori che segue. Il maestro aveva già affrontato, credo da katatetori gyakuhanmi quando si comincia il movimento subito in tenkan, il tema della distanza tra corpo di Tori e braccio di Uke sul sumiotoshi; se quando Uke si gira è lontano allora possiamo andare al sumiotoshi con il braccio disteso che taglia l'incavo del gomito, se siamo un po' più vicini potrebbe essere meglio tenchinage, se più vicino ancora allora sumiotoshi con il gomito ancora, se così vicino da avere quasi la sua spalla in bocca allora conviene attraversare il braccio ed andare nel movimento di uchikaiten, di cui il più banale è kaitennage, ma oggi abbiamo visto anche le possibilità di eseguire iriminage ed ikkyō.

Ushiro ryōhijitori ikkyō: dato il sostanzioso lavoro di preparazione finora in pseudo ushirowaza non deve sorprendere che il maestro sia saltato a lavorare ryōhijitori a questo punto, è un po' il momento tipico delle sue lezioni quando una serie di esercizi fatti nelle prime tecniche vanno ad essere messi insieme in una forma specifica che li "sfrutta" tutti. Quindi prima di tutto non andremo a scivolare in ushiro tsugiashi in diagonale come nelle forme base di ushirowaza, ma cominceremo direttamente con un passo avanti, ed il braccio che offriamo per essere preso al gomito non andrà a respingere Uke per mandarlo dietro ma andrà come per avvolgersi intorno al nostro corpo (però in due tempi, quando Uke viene a prendere il gomito questo prima sarà chiamato aderente alle costole del torace lasciando il palmo e l'avambraccio un po' aperti e rivolti verso l'alto, così da chiudere l'ascella, e poi nell'irimi avambraccio e palmo cominceranno a ruotare dentro e a salire in ikkyōundō prima un po' verticale e poi orizzontale, quindi alla fine il braccio si sarà avvolto al corpo a fini irimi e kaiten nel momento che ci estrarremo da sotto il braccio di Uke) così che Uke venga quasi aspirato, chiamato, a venirci addosso, ma allo stesso tempo "superato" e lasciato dietro di noi per effetto del nostro irimi. Lì, cioè caduto nel nostro ura, Uke troverà l'esca del secondo braccio che lo porterà subito sul fianco esterno (anche questo braccio prima gomito aderente alle costole ed avambraccio e

palmo aperti e rivolti in alto per poi nel kaiten ruotare in ikkyōundō verticale e poi orizzontale portando Uke più avanti possibile prima dell'inversione di moto con cui ci sfiliamo da sotto), è molto importante che, quando ci facciamo catturare il secondo gomito, da lì in poi non perdiamo mai la trazione per tenere Uke in movimento. Certo il maestro nella spiegazione si è fermato a fine irimi per fare osservare la posizione, la buona postura con i gomiti chiusi etc. ma lo scopo è concatenare il kaiten subito. Quindi porteremo prima Uke sul fianco esterno ed in avanti chiamando dal gomito stretto e poi andremo in ikkyōundō quasi orizzontale, e così girando kaiten verso il nostro interno lo porteremo ancora più avanti fino a quando si impunta e carica completamente sul suo piede anteriore, al limite di un testacoda, le nostre mani avranno ruotato in uchimawashi così che i nostri gomiti saranno ruotati verso l'alto (ma le nostre ascelle non si saranno aperte, come deve essere sempre, perché siamo nella parte orizzontale dell'ikkyōundō) e quindi i gomiti di Uke saranno rivolti in alto, al punto che il braccio di Uke ci avrà raggiunto sopra la sommità della testa. Attenzione che il primo gomito afferrato nel kaiten non si sarà fatto trascinare dietro nel girare kaiten, perché ora si sarà avvolto quasi completamente al nostro corpo, quindi anche nel kaiten starà ancora viaggiando, anche se poco, in avanti, dando una trazione aggiuntiva ad Uke verso il nostro avanti, ed infatti sarà proprio il gomito del braccio di Uke impegnato nella presa a quel braccio a trovarsi chiamato quasi sulla verticale della nostra testa. A questo punto in ushiro tenkan (senza allargare, e tenendo ben fisso il perno del piede posteriore, e con il passo dietro che è rotondo, e con le anche molto basse) ci estraiamo da sotto il braccio e portiamo via, con le dita puntate verso terra, il secondo gomito afferrato, e qui torna il lavoro visto sul sumiotoshi perché il primo gomito afferrato, quello che ora resta avanti, a gomito gonfio andrà quasi a minacciare il volto di Uke impedendogli di arretrare, questo perché Uke sceglierà di mantenere il controllo di quel gomito lasciando la presa sul secondo gomito afferrato che sta fuggendo. Una volta liberato quel braccio, girandolo in uchimawashi andremo al controllo di ikkyō sul gomito di Uke, non spingendolo lontano ma chiamandolo sotto di noi, ed accentuando un kaiten verso l'esterno (come la pagaiata fatta con il jyo) romperemo l'altra presa di Uke afferrando, a locomotiva a vapore, la mano in nikyō, mentre per effetto del kaiten esterno ci troveremo sempre nella postura da mezzo ayumiashi. Qui abbiamo lavorato omote, ma su ura sarebbe tutto uguale, a parte i passi dietro dopo aver rovesciato il gomito e catturato la mano in nikyō. È importante mantenere la trazione tramite la presa del secondo gomito perché Uke deve sempre essere mantenuto in tensione a muoversi in avanti, non gli dobbiamo mai permettere di "sedersi" indietro, anche nel momento che ci sfiliamo sotto il braccio in ushiro tenkan deve passare a muoversi da una traiettoria circolare ad un 8, non deve fermarsi e arretrare sulla stessa traiettoria circolare da cui veniva. La pressione della minaccia del gomito gonfio non deve portarci il braccio ad andare nello spazio tra i due corpi, ma deve proiettare la nostra energia di quel lato in avanti incontro al viso di Uke. È davvero importante muovere Uke continuamente in avanti in modo rotondo, lo sbaglio più frequente per Tori è quello di girare kaiten, torcendosi su se stesso, ma questo non trascinerà Uke nel movimento ma gli permetterà di restare nell'ushiro e di avvolgere Tori fino ad hagajime a piedi pari, o peggio a rischiare un ushiro kiritoshi come controtecnica, invece l'oscillazione del piede in avanti che abbiamo ripetuto costantemente nello shihōgiri ovalizza la traiettoria del kaiten lanciando-chiamando Uke in avanti fino a portarlo quasi a superarci. Quando pagaiamo, proprio come se stessimo remando dobbiamo mandare la forza giù prima che dietro, quindi il braccio a gomito gonfio con cui minacciamo il viso deve prima scendere all'esterno del ginocchio anteriore, e dopo che l'altra mano ha il controllo del gomito può andare dietro e su fino a quando la presa di Uke si rompe e ci cade nella pinza pollice indice (preparata con il movimento locomotiva a vapore), questo alto-basso-blocco-dietro alto è l'educazione che ci è impartita dal kaitennage.

Katatetori aihanmi shihōnage: il maestro nel corso della lezione finora ha esplorato entrambi i passi che sono utilizzati nella versione base di katatetori aihanmi shihōnage, quella di 6° kyū, come ci ha richiesto di praticarla in questi ultimi anni (non tutti gli insegnanti del gruppo hanno recepito, lo stesso vale per il kotegaeshi successivo), abbiamo quindi sia l'allargamento del

piede anteriore verso dietro che abbiamo usato per la forma di ikkyō dove abbiamo cominciato con irimi tenkan, sia il quasi pareggio verso avanti (a scavalcare la linea) che abbiamo usato per l'iriminage, ed ora è molto importante non buttare via questo lavoro e soprattutto l'uso che ne abbiamo fatto per assorbire, per allungare Uke. Forma omote, offriamo il polso a palmo quasi completamente verso l'alto e mentre Uke viene a prenderci chiamiamo verso il nostro centro ed allo stesso tempo apriamo il piede anteriore largo a pareggiare sulla linea del piede dietro, quindi il nostro polso traccia quasi una L smussata, ed Uke che ci viene a prendere per l'allungo prima si carica sul piede avanti e quando tracciamo l'altro braccio della L va in un mezzo testacoda. Per Uke si tratta quindi dello stesso testacoda che gli abbiamo fatto fare sull'ushiroryōhijitori, ma lì Tori gli era di schiena, qui ora gli sta di fronte. È importante restare nel tema del seminario, assorbire ed estendere "arrungere" Uke, quindi anche se la tecnica è base non stiamo lavorando partendo da fermi ma dobbiamo chiedere ad Uke di partire a distanza di irimi issoku in posizione a specchio così che con un passo venga avanti per prendere la mano che "offriamo". Il maestro usa sempre in giapponese il "passivo" del causativo che in italiano possiamo alla buona tradurre "far sì che veniamo afferrati". Quando Uke è nel suo quasi metà testacoda la mano gyaku va a mettere, a pinza pollice (in avanti) ed indice il nostro peso sull'incavo del gomito, la posizione larga (la definirei a cavallo di un ippopotamo) ci permetterà anche di scendere in squat con le anche aumentando il carico sul braccio di Uke, la nostra mano afferrata girando uchimawashi sarà passata sopra il polso, sarà altezza fianco, quindi molto più in alto del gomito di Uke che avrà la cuspide rivolta a terra, con la pinza pollice indice sul polso di Uke e non è necessario che già afferrati perché così obbliga Uke a tenere per evitare un atemi al viso. Normalmente per omote, ascoltando il rimbalzo di Uke, entriamo con un passo avanti completando il cambiohanmi posteriore per passare sotto la cuspide del braccio di Uke, che avremo portato rivolta verso il cielo con la pressione della mano all'incavo del gomito, così da girare poi kaiten e completare la tecnica. È la forma base e va benissimo ma può avere un momento di stasi quando entrando andiamo verso Uke per attraversare il braccio tant'è che Uke, specialmente se il testacoda non ha avuto la massima efficacia, nel rimbalzo può un po' ritirarsi nella sua base tirandoci di traverso mentre passiamo sotto o durante il kaiten, allora il maestro ha mostrato anche la possibilità di continuare a tenere Uke in "trazione", quindi dopo aver allargato il piede anteriore ed aver messo peso sull'incavo del gomito non scendiamo troppo sulle anche perché inchioderemmo Uke, ma giriamo kaiten verso l'esterno della nostra mano afferrata (che avrà sempre girato uchimawashi sopra il polso di Uke), conduciamo Uke perché teniamo la cuspide del gomito sempre davanti al nostro centro e quindi girando la stiamo mandando sempre in avanti, e poi con un irimi alziamo il gomito e ci filtriamo sotto, per girare infine kaiten. Questa forma così è ideale per lo shihōnage omote da ushiroryōhijitori, perché toccato il gomito con la mano gyaku non possiamo inseguire noi il braccio di Uke per cercare in uchimawashi di guadagnare il polso di Uke, ma dobbiamo noi catturarlo e tenerlo in movimento e squilibrio continuo e sarà durante il kaiten esterno che passeremo sopra il polso. Per la forma ura pure stiamo cercando di mantenere l'assorbimento quindi non andremo esattamente come sempre, per la forma base del Fujimoto degli ultimi anni, in cambio hanmi anteriore sulla linea parallela esterna ad Uke, ma come per l'uchikaiten iriminage non andremo con il piede posteriore a pareggiare completamente ma un po' arretrato perché stiamo chiamando ed estendendo Uke lungo stessa direzione da cui viene, con il passo arretrato riusciremo a portare la mano gyaku al gomito senza sbattere contro la forza di Uke, e quando avremo portato anche il secondo piede sul nuovo binario parallelo completando il cambio hanmi in uchimawashi saremo passati sopra il polso, saremo ancora lievemente arretrati estendendo ancora Uke e lì la pressione sul gomito nel vuoto dell'estensione lo porterà quasi ginocchio (quello dietro) a terra. Quando Uke rimbalza giriamo tenkan e kaiten e completiamo lo shihōnage.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: anche qui lo stesso movimento adottato per lo shihōnage ura, sempre un cambio hanmi anteriore arretrato in modo da estendere e chiamare Uke, con la differenza che la mano afferrata scavalca completamente il polso in uchimawashi e continua a chiamare (palmo rivolto verso il retro) lungo la direzione su cui proviene Uke. Dove nello

shihōnage ura la mano afferrata resta “alta” al fianco ed è la mano gyaku al gomito a premere verso il basso (ed un po’ all’esterno e nell’avanti del ginocchio), ora sarà la mano sopra al polso che spinge verso il basso, sempre sulla linea nel dava del ginocchio di Uke, approfittando che, nonostante abbia scavalcato, Uke ostinandosi a mantenere la presa, avvolta intorno al nostro polso, resta agganciato da sotto e piega il gomito portandone la cuspide verso terra. Quindi fino a quando cambia completamente il suo hanmi sulla linea parallela Tori lavora solo tramite la chiamata e la pressione della mano “ai”, la gyaku non porta atemi né va subito all’avambraccio perché non vogliamo dare resistenza all’estensione di Uke. È quando giriamo nel tenkan che la gyaku va al polso, e la “ai” si libera sempre proseguendo verso il basso l’uchimawashi, mantenendo Uke in estensione ed in trazione su una traiettoria rotonda, che prolunga sul kaiten e rovescia infine in tenkan quando schiaccia la leva del kotegaeshi.

[nelle ultime due tecniche di aihanmi, ma anche nel lavoro su ushiryōhijitori, ed anche ovviamente sugli uchikaiten, il maestro ha sottolineato che per chiamare non è che dobbiamo tirare dalla presa ma dobbiamo usare la presa per avere il controllo della cuspide del gomito. Se noi competiamo sulla lunghezza del braccio possiamo perdere se abbiamo il braccio più corto, ma se controlliamo il gomito avremo sempre “un avambraccio” di vantaggio. Quindi sulle forme di ikkyō abbiamo chiamato il gomito di Uke in alto, sugli shihōnage e kotegaeshi il gomito di Uke in basso, su hijitori il gomito di Uke in avanti ed oltre, sempre abbiamo usato la presa di Uke per chiamare il gomito di Uke dove volevamo ottenendo l’estensione di Uke oltre la sua base e quindi oltre la sua capacità di esercitare la propria forza. Questo necessita però di un Uke che lavori correttamente, cioè tenga la presa di katatetori (hijitori) molto salda, così Tori può usarla come tramite per governare il gomito. Anche questo è uno degli scopi del suwariwaza kokyūhō a fine lezione.]

Pomeriggio

[la lezione di questo pomeriggio è stata abbastanza diversa dalle altre, più breve, circa un’ora o poco di più e poi il maestro è passato alla conduzione degli esami, primi kyū e shōdan, ed anche questi sono stati per molti versi eccezionali. Prima di tutto il maestro ha lavorato per completare lo studio dei fondamentali, ovvero le tecniche basilari che nel nostro percorso Aikidōistico incontriamo subito all’esame di 6° kyū, presentate da un attacco che allo stesso è molto base ma può essere considerato molto avanzato: katatetori aihanmi. Le tecniche del 6° kyū devono essere fissate in modo molto preciso, e non parliamo di una modalità di esecuzione semplice perché rivolta ai principianti, ma parliamo di una modalità base nel senso di fondamentale che quindi deve essere conosciuta alla perfezione dagli insegnanti prima di tutto. Lo ripeto di nuovo perché ora a più di dieci anni di distanza molti dei grandi maestri che si ergono a campioni dell’Aikidō del maestro Fujimoto ancora non l’hanno capito o l’hanno convenientemente dimenticato, queste cinque tecniche base al 6° kyū vanno insegnate ed apprese esattamente così. Parliamo delle 5 tecniche base: ikkyō, shihōnage, iriminage, kotegaeshi e....(uchi)kaitennage. Ci sono due cose da notare in questo elenco, cominciamo dalla meno importante: non c’è uchikaiten sankyō ma uchikaiten nage. Il maestro ha spiegato che è uchikaitennage la vera quinta tecnica ma che per i principianti sarebbe una tecnica molto complessa, per via della maeukemi (zenpōkaitenukemi) fatta con un solo braccio, quando l’altro braccio è spinto in leva sulla schiena. Allora dato che il nage è troppo pericoloso si predilige una tecnica in katame con sankyō. L’altra cosa, la più importante, è l’ordine con cui le abbiamo elencate, sono in ordine di importanza, e le prime due sono le più importanti in assoluto, d’altronde katatetori aihanmi ikkyō è la tecnica centrale di questo seminario che abbiamo fatto, e faremo in tutte le salse, come shihōnage era stata al centro del Laces 2010, ripetuta in tante varianti e forme diverse. È importantissimo capire che l’Aikidō si fonda su queste due tecniche, soprattutto per gli insegnanti, se noi le comprendessimo appieno ne potremmo ricavare ex novo tutte le altre. Iriminage, kotegaeshi e kaitennage che completano il quintetto fondamentale sono importanti ma meno delle prime due. Non dobbiamo credere che per avanzare nell’Aikidō

sia necessario apprendere tantissime tecniche differenti basta invece lavorare queste poche tecniche fondamentali raffinandole sempre di più. Però fare solo queste tecniche non può assolutamente voler dire che al sesto kyū e da yūdansa le dobbiamo eseguire nello stesso modo, questo vuol dire non aver capito niente (accusa che il maestro non sta lanciando a vuoto ma con qualcuno bene in mente), deve essere assolutamente il contrario, raffinando sempre di più il livello con cui eseguiamo la tecnica questa migliora e cambia e questo deve essere evidente agli esami perché la stessa tecnica fatta da gradi diversi si deve vedere. Infatti agli esami di oggi e di domani, gli altri gradi dan, il maestro ha chiesto ripetutamente le cinque tecniche da katatetori aihanmi e poco altro, pretendendo però che venisse marcata la differenza nella qualità dell'esecuzione. E se si va a rivedere l'insieme delle tecniche presentate dal maestro in tutti questi due ultimi anni si vedrà che si è lavorato ripetutamente su alcune cose fondamentali piuttosto che su un'ampia varietà, a costo di poter apparire ripetitivi. Uso la parola apparire perché mi è capitato più volte di riflettere sulla sensazione alla fine di questi seminari di aver capito finalmente solo in quel momento una determinata cosa, come ad esempio katatetori gyakuhanmi ikkyō, per poi sorprendermi a fare la stessa identica considerazione al seminario successivo. Quindi ikkyō è stato dissezionato in tutti i giorni precedenti, shihōnage, kotegaeshi e uchikaitennage sono stati rivisti stamattina, da katatetori aihanmi nella loro forma "base", ma usando molto l'assorbimento, almeno per come il maestro ha deciso di proporla ora, ci manca di rivedere l'iriminage (la forma di stamattina era uno studio del concetto di uchikaiten e di preparazione all'ushirowaza quindi non fa base). Le forme base come proposte dal maestro non sono statiche, questa è anche una cosa su cui il maestro ha richiamato spesso i "giovani" che conducono i seminari del mu-6°-5°, le tecniche richiedono a Tori di muoversi, per chiamare Uke in estensione e quindi in condizione di squilibrio, e richiedono ad Uke di muoversi ancora di più, di non essere piazzato, seduto, o statico; "quello che non si muove è morto, più siete giovani più siete flessibili e vi muovete, più invecchiate più diventati rigidi ed immobili. Non volete essere morti".]

Irimi tenkan: il maestro ha marcato dei dettagli di questo taisabaki fondamentale sottolineando elementi acquisiti nell'ikkyōundō e nello shihōgiri. Prima di tutto dobbiamo lavorare su un movimento ampio, con un irimi profondo e diritto ed un tenkan grande con una buona distanza tra le gambe, che non vuol dire spazzare grande a compasso, perché il movimento è sempre costituito da kaiten più ushiro. Se siamo giovani il movimento è bene sia più ampio, e da principianti è importante lavorare grandi ed anche basse per costruire la muscolatura e scioltezza delle gambe. Concludere il movimento con un grande ushiro vuol dire che il nostro corpo alla fine sarà molto di "scorcio", sarà molto di taglio, cioè che l'hanmi sarà molto pronunciato. L'importanza dell'hanmi è qualcosa su cui il maestro ha sempre insistito, basta ricordare il movimento di nami ashi o nanba aruki come lo si voglia chiamare, e la sua ultima telefonata di cui ci riferiva tempo fa con il maestro Tamura (pure lui morto poco dopo per malattia) che gli aveva proprio raccomandato l'importanza dell'hanmi e di muoversi da un hanmi all'altro. Questo hanmi ampio e pronunciato ci porta ad un altro elemento importante, concludere il movimento con il peso che resta soprattutto sulla gamba anteriore, come se fossimo controvento o stessimo resistendo ad una spinta da davanti. Il maestro ha illustrato il movimento con il bokken eseguendo kesagiri (anche se può essere inusuale caricare il kesagiri in jōdan come per uno shōmenuchi) e come se stesse ponendo le basi per shōmenuchi iriminage, quindi sull'irimi eseguiamo esattamente lo stesso movimento che usiamo per l'inizio di shihōgiri, l'estensione in avanti come se stessimo portando uno tsuki (però non quello a lama piatta che poi giriamo kaiten tenendo la punta fissa, ma solo un po' di estensione) che poi mandiamo verso l'alto trasformandolo in furikaburi (il caricamento è quello di uno shōmenuchi) poi nel tenkan invece non tagliamo diritto dopo il kaiten ma, dato che la punta della spada ha girato come noi (come fosse una pinna di squalo sulla testa), girando tenkan tagliamo kesagiri, obliquo, fino alla gamba posteriore. Si tratta dello stesso movimento di irimi tenkan appreso dal maestro Tohei che altri anni aveva chiamato "lancia il bambino, prendi il bambino". Eseguendo il movimento con la spada ci rendiamo conto anche di dove porre lo sguardo, non dobbiamo guardare a terra

ma fissare davanti a noi, altezza orizzonte, l'obiettivo che tagliamo. Ovviamente valgono tutte le cose che valgono per lo shihōgiri, il caricamento in ikkyōundō, quindi ascelle assolutamente chiuse.

[Tra lo studio dell'irimi tenkan ed il discorso generale sulle tecniche base il maestro ha ancora insistito molto sull'importanza del taisabaki, deve essere molto corretto e preciso, secondo lui se il taisabaki non funziona neanche la tecnica potrà funzionare. Anzi non dovrebbe neanche funzionare, perché può funzionare perché un uke principiante concede, ma ad alti livelli non funzionerebbe. Il taisabaki ci darà una traccia meccanica del movimento su cui va montato il resto, se questo fondamentale non è preciso il resto non andrà. E per taisabaki il maestro non intende l'ashisabaki come viene comunemente interpretato mai proprio il tai=corpo e sabaki=movimento.]

Shōmenuchi iriminage: la tecnica è stata usata per illustrare il movimento di irimitenkan che il maestro stava spiegando prima. Quando Uke porta shōmenuchi, Tori entra profondo e diritto su una linea lievemente divergente, le sue mani salgono in ikkyōundō come per il furikaburi visto prima con la spada, la mano "ai" incrocia il menuchi all'esterno del gomito, la mano gyaku cattura il collo. Poi giriamo nel tenkan mentre tagliamo in kesagiri, Uke precipita nel suo kuzushi esterno, poi si può completare con il secondo passo dietro o con kaiten grande ed estensione della gamba avanti. È importante che le mani salendo in furikaburi incontrino da sotto e nell'impatto portino la forza del menuchi in alto e dietro di noi, e che tramite il kesagiri Uke venga portato e tagliato nello spazio aperto dal tenkan.

Katatetori aihanmi iriminage: eseguiamo un primo giro di iriminage con la stessa idea di assorbire che abbiamo visti i primi giorni su ikkyō ura, e con l'esempio prima della tecnica su shōmenuchi. All'inizio il maestro ha fatto vedere da fermo come catturiamo e deviamo la presa di Uke, quindi quando questi ci viene a prendere saliamo in anticipo in ikkyōundō così da incontrare la presa altezza viso ma non continuiamo a caricare in linea sopra la testa, invece senza fermare continuiamo il movimento come l'inizio di un sotomawashi (apriremo di un 45° rispetto la verticale) con il palmo che ruota verso l'alto. Questo ci permetterà di deviare subito Uke lievemente verso il nostro esterno, infatti per tenere la presa a braccio distesa rovescherà parzialmente il gomito in alto, il suo piede si poggerà all'esterno del nostro, così da esserci assicurati subito l'ura di Uke. Il movimento è concettualmente simile alla deviazione in anticipo che il maestro esegue, in modo raffinato, sulla presa di katatetori (gyaku), dove mentre Uke viene a prendere lui invita il polso verso l'interno mentre ruota il palmo in alto, lì Uke andrà a poggiare il piede direttamente nello spazio interno di Tori, con il gomito che per tenere la presa porta la cuspide del gomito verso terra con l'effetto di abbassarlo, offrendo così l'ura a Tori, quindi l'idea è la stessa, qui su katatetori Uke viene guidato a poggiare il piede dentro, sulla presa in aihanmi Uke viene guidato a poggiare il piede fuori. Spiegato questo il maestro è tornato al movimento dinamico, dovremo applicare questa deviazione verso l'esterno in assorbimento di Uke mentre allo stesso tempo entriamo in irimi dietro di lui e saliamo con la mano libera a catturare il collo. Lì il tenkan fa precipitare brutalmente Uke nel kuzushi esterno, costringendolo anche a rompere la presa per poggiare la mano a terra senza schiantarsi, poi chiudiamo con il secondo passo dietro. [Non si può sorvolare che il maestro ha chiamato prima T. per spiegare questa forma dove invitiamo Uke a poggiare il piede fuori, ma ha dovuto cambiare perché quello inchiodava i piedi e si piegava a papera per mantenere comunque la presa chiamata all'esterno. Sempre raffinato il maestro che per non smerdarlo davanti a tutti ha prima preso un principiante come Uke di intermezzo, per poi passare ad un altro Uke. Il maestro sa essere raffinato in tutto, anche nella diplomazia quando vuole, certo dopo la lezione individuale (e collettiva) dell'altro giorno a me pare evidente che gli stia cercando di impiantare delle cose, ma ora a più di dieci anni di distanza trovo che questi ultimi insegnamenti non abbiano fatto presa.]

Jōdantsuki iriminage: solo nella spiegazione. Lo stesso movimento può essere usato per eseguire l'iriminage sul jōdantsuki anche se qui è preferibile usare il timing della spiegazione da “fermi”, perché più si va incontro e più si impedisce ad Uke di distendere il braccio dello Tsuki. Quindi quasi da fermi assorbiamo lo Tsuki al viso salendo in ikkyōundō e furikaburi aperto verso l'esterno, non possiamo essere davvero fermi (come nella spiegazione iniziale di prima) perché poi il braccio dello tsuki si ritirerebbe, allora mentre finiamo di assorbire entriamo in irimi, catturiamo il collo e tagliamo kesagiri nel tenkan schiantando Uke, poi sul suo rimbalzo con il secondo passo dietro chiudiamo l'iriminage. È stato un peccato non poterci lavorare perché il timing tra l'entrata e l'assorbimento richiedeva moltissimo lavoro, era facile sbagliare piegando il braccio “ai”, ma allo stesso tempo se il braccio è rigidamente esteso cozziamo contro la forza di Uke, insomma molto difficile e raffinato.

Katatetori aihanmi udekimenage ura: anche questa tecnica solo nella spiegazione, il maestro stava marcando il momento in cui guidando la presa di Uke verso l'esterno si liberava la strada all'irimi e tenkan. Quindi invita all'esterno mentre Uke prende, ed entra subito irimi, meno profondo di quello per iriminage, e tenkan mentre la mano libera entra nello spazio sotto l'ascella di Uke. A termine tenkan porta la presa di Uke giù, così che il suo braccio sia a cavallo del gomito “gonfio” del braccio gyaku ed Uke costretto alla proiezione non tanto per la leva al braccio (perché il braccio rovesciato non subisce particolarmente rischi per il gomito) quanto per il movimento e la pressione senza interruzione.

Katatetori aihanmi iriminage: infine il maestro è passato alla forma base, da 6° kyū, di iriminage da aihanmi. Assorbire Uke uscendo nella diagonale retro interna in ushiro tsugiashi chiamando il braccio prima verso terra e poi alla spalla opposta (come abbiamo visto per l'ikkyō in gyaku kesagiri), poi nel richiamare il piede anteriore per risalire con le anche apriamo il braccio come per la forma vista prima, in porzione di sotomawashi e palmo aperto verso il cielo. Avremo un canale aperto, dato che Uke si è rialzato a colonna e ci dà in parte il suo ura, per entrare irimi, prendere al collo, sbilanciare in kesagiri con il tenkan, poi continueremo a muovere grande con il kaiten portandolo fino al fianco, ed infine estendendo la gamba avanti proiettiamo.

Suwariwaza ryōtettori kokyūhō: il maestro l'ha solo accennata, la forma chiamata in alto e scaricata sul fianco, senza farcela lavorare perché poi ha cominciato direttamente gli esami, che per lui erano parte integrante della lezione e quindi andavano presenziati e partecipati, al termine degli esami tutti saranno invitati a fare kokyūhō.

Esami primo kyū: irimi tenkan in suwariwaza, e tutte le tecniche viste in katatetori aihanmi.

Esami primo dan: irimi tenkan in suwariwaza, shihōgiri in 4 direzioni, e tutte le tecniche viste in katatetori aihanmi.

8-07-2011 venerdì

Mattina

Taisō: conducono sempre gli allievi di Milano. È una dimostrazione che c'è uno standard.

[il maestro dà molta importanza alla ginnastica, non ne possiamo fare di più perché sottrarrebbe tempo allo studio delle tecniche (stesso motivo per cui il maestro non ama passare ore a fare solo gli ashisabaki, non perché non siano utili ma per economia). Però, se possibile, sarebbe nostro compito curare la nostra condizione fisica con la ginnastica, lo stretching, etc... Lui ricorda spesso che gli uchideshi dell'hombu hanno il dovere di prepararsi fisicamente fuori dagli orari delle lezioni, quando era giovane era così. Il maestro dice “chi riesce a fare BELLA ginnastica, può fare bello aikido.”]

Shihōgiri: omote, il maestro è tornato ancora sullo shihōgiri, il movimento contiene degli elementi fondamentali che devono essere ribattuti, anche considerato quello che si è visto nella prima sessione ufficiale di ieri, dico ufficiale perché sono giorni che il maestro ha messo sotto pressione gli esaminati, chiamandoli vicini ed avanti a lavorare, fuori a dimostrare le tecniche quando è spossato, etc... primo problema, l'irimi e l'ikkyōundō devono assolutamente funzionare insieme, si deve entrare diritti, a piede diritto (in verità aperto verso fuori, ma non girato dentro), non ci si deve far condizionare dal fatto che subito dopo si gira kaiten, si deve entrare diritti. Le mani salgono in ikkyōundō fino al viso, e si estendono in modo rotondo in avanti, non possono andare già su da inizio movimento perché questo vuol dire che andrebbero dietro, quindi fino altezza occhi stanno andando avanti, ascelle chiuse (che vuol dire sempre che il piano del fianco del torace è quello dell'interno dell'avambraccio scivolano un sull'altro senza incrociarsi convergenti o divergenti) e gomiti compatti, guidate dalla apertura e distensione della linea del mignolo, davanti gli occhi saranno nella posizione del guantone da baseball parallele e stessa altezza. Solo quando l'irimi è compiuto, ed ha finito di "spingere" le braccia (che poi è quello che si cercava di avere sullo shōmenuchi iriminage di ieri) avanti, allora le braccia saliranno sulla verticale della testa in furikaburi ed in quel momento si sfalsano, la mano della gamba avanti un po' più dietro ed alta, quella della gamba dietro un po' più bassa, quindi avremo i gomiti altezza occhi. Sul perno del metatarso degli alluci giriamo kaiten, le braccia restano alte ma cambiano come sono sfalsate per rispettare il cambiohanmi (il maestro spesso resta in presa del bokken quindi con la destra più alta e dietro), quindi con i gomiti che restano compatti, "non aprite gomiti!!!", le braccia non frustano verso fuori, non disegnano strane traiettorie ovali. Completato il kaiten, di 180° chiari, da fronte a fronte, rioscillando con il peso in avanti tagliamo giù con le braccia, ad altezza viso saranno tornate a muoversi parallele e stessa altezza, in estensione si fermano altezza cintura-parte alta delle cosce. È importantissimo non farle cadere, crollare, molti dopo il giro di kaiten sembra che gli tolgano la corrente, invece si tratta sempre del ritorno di ikkyō undō (nella forma inversa rispetto all'oscillazione), l'esercizio che il maestro ha dimostrato l'altro giorno con un compagno che ci dava resistenza, c'è energia quando le braccia scendono. E fare attenzione nel movimento successivo a non caricare le mani dietro le anche tipo a prendere la rincorsa, le mani ripartono dove sono finite. Anche quando giriamo sulla direzione a croce, è importante entrare netti sulla nuova direzione con le mani che salgono sulla nuova linea in ikkyōundō, sempre evitando sfarfallamenti. Ura, sostanzialmente gli stessi concetti, nel tenkan mandare le mani sempre in ikkyōundō (il maestro tornerà su questo negli shihōnage ura) e poi il furikaburi, il kaiten compatti, l'oscillazione del peso avanti e del taglio chiaro delle braccia. Non sono i miei appunti che sono pedanti, ma proprio il maestro che è stato severissimo nell' insistere su questo movimento, siamo stati chiamati fuori tutti, esaminandi e no, gruppo a gruppo a seconda del proprio grado a dimostrare il movimento, con il maestro Fujimoto che aggiungeva "si vede la differenza?"

Katatetori aihanmi ikkyō omote: usiamo sempre il movimento a chiamare, quindi con l'ikkyōundō ed il furikaburi inversi, cioè portando il peso dietro chiamiamo Uke a noi, con la sua cuspide del gomito in alto sopra la testa, e riportando il peso avanti tagliamo, non allarghiamo il piede anteriore per il cambio triangolare, ma teniamo un hanmi ampio che ci faccia da base per l'oscillazione dell'asse. Quando tagliamo cerchiamo di usare l'avambraccio di Uke come se fosse la spada, quindi non apriamo di traverso riportandolo orizzontale, ma letteralmente lo sbattiamo sul viso di Uke come se fosse una spada con cui vogliamo dividerlo in due. Uke non ha la possibilità di girare e rovesciarsi subito per questo motivo quindi è costretto a farsi investire mentre ci resta frontale ed arcuarsi indietro, solo quando le nostre braccia passano l'altezza del viso e cominciano a tornare a tagliare parallele il carico su Uke cambia e gli permette di rovesciarsi, di solito nel tenkan. Ovviamente non funziona su tutti gli Uke nello stesso modo, con un Uke che è tutto preordinato a modo suo indipendentemente quello andrà a scendere e rovesciarsi da solo dandoci presto le spalle e finendo da solo sotto a noi, altri Uke invece vengono prima attirati e poi sbalzati indietro in un grande rovesciamento, non ci deve essere predecisione da parte di Uke, quando viene chiamato non deve già decidere se scivolare da una

parte o dall'altra di Tori (la maggior parte delle volte se predecide andrà nella parte interna di Tori), se si viene chiamati diritti bisogna andare diritti e permettere a Tori la costruzione di un timing corretto nell'inversione delle direzioni sentendo il momento che ci viene addosso. Dato che stiamo lavorando con l'idea di tagliare le mani di Tori non sono chiuse sul polso ed il gomito di Uke ma sono aperte proprio come per ikkyōundō, con il tegatana rivolto al viso di Uke ed il contatto con il suo avambraccio che ricalca la linea della vita del palmo come per il tenouchi della spada. Sarà il mantenere la presa al polso che educa Uke a piegare il gomito ed a mantenere il contatto come forme di difesa del volto. Quando Tori taglia ritroviamo lo stesso concetto di resistenza dell'esercizio con il compagno in ikkyōundō che dicevamo sopra, quindi non ci può essere passività o mollezza in quelle braccia. È interessante quindi che lo shihōgiri che è un movimento che nella nostra logica serve a preparare lo shihōnage sia invece così collegato anche ad ikkyō, e questo ci aiuta a capire perché siano ikkyō e shihōnage le due tecniche fondamentali per eccellenza. La forma è molto sulla linea di shōmenuchi, pare evidente.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: la tecnica sempre come sopra, chiamando con il caricamento del furikaburi dello shōmenuchi, ma useremo anche un po' di tenkan mentre il nostro asse comincia ad oscillare verso il sostegno della gamba dietro. Questo quarto di tenkan rinforza moltissimo la chiamata di Uke perché la traiettoria del braccio si allunga in quanto curva, e poi ha un effetto più spiazzante per Uke, perché quando sta per venirci addosso in modo lineare noi gli scompariremo da davanti e lo chiameremo ancora di traverso rispetto alla direzione originale, quindi il piede anteriore su cui abbiamo caricato il suo peso sarà sostituito (scalciato) dal sostegno del piede posteriore, e andrà a riallungarsi verso di noi "seguendoci" ma restando fluttuante per aria perché in quel momento Tori finisce di chiamare e con il taglio del gomito sul viso lo porta a schienarsi, se Uke è bravo riuscirà, scivolando verso e sotto Tori, a rovesciarsi girando il torace verso terra, e quasi schiantandosi faccia terra, ma dovrebbe salvarsi grazie al braccio libero che batte a terra per disperdere energia. Per Tori questa è un'ottima soluzione perché ha Uke rovesciato e vicino, mano a terra e così compresso da dover usare il braccio del menuchi per difendersi tramite il contatto dal rischio di atemi di Tori. Poi soliti due passi e chiusura. La pressione è tale che Tori non deve avere alcun fretta di afferrare il braccio lo può controllare semplicemente tramite il contatto. Dobbiamo fare attenzione a non tirare di traverso con il braccio, ma dobbiamo caricare sempre sulla verticale della testa chiamando con il nostro asse, sarà il nostro asse a spostarsi prima dietro e poi su una curva per il tenkan. Un punto di interesse è la differenza nel movimento di Uke tra la tecnica precedente e questa, in quello "diritto" ci aspettiamo che Uke sia sbalzato e vada a rovesciarsi in tenkan, qui invece Uke scivolerà in okuriashi vicino e sotto. Questa forma con il tenkan non mi era capitata di incontrarla da qualche seminario a Roma nel 2006/2007, ed allora era stata la prima volta nella mia esperienza con il maestro dove fosse stato proposto un lavoro di assorbimento del colpo, in quel caso era shōmenuchi, in quel seminario la forma con il tenkan era stata presentata per prima, come fosse una forma sicura per assorbire, più sicura invece dell'assorbire con il cambiohanmi posteriore triangolare.

[il maestro rendendosi conto che è ormai evidente l'insistenza che pone su ikkyō e poche altre tecniche ci ha tenuto a chiarire che: "non esiste novità. Io non insegno tecniche nuove. Basta 4-5 tecniche, e poi affinare, sempre più affinare". Non mi è apparso che ci siano rimostranze tra i partecipanti al seminario però il maestro ci tiene a specificare "katatetori aihanmi ikkyo: c'è chi dice "lo so", questo non ha capito un cazzo". Piuttosto chiaro, quindi ci aspetta sicuramente altro ikkyō.]

Jōdantsuki ikkyō omote: come Tori torniamo a lavorare come per la prima forma da aihanmi che abbiamo visto oggi, quella senza il pezzo di tenkan, ma per Uke invece la reazione dipende dal timing con cui Tori inverte la spinta, se il cambio è "brusco" sarà quella vista nella seconda forma vista perché Uke ha molta spinta avanti, se invece Tori assorbe al massimo senza rivolgere

il taglio verso terra ma profondamente attraverso il viso di Uke allora questi sarà spedito in rovesciamento con il tenkan, quasi saltellando sulla gamba perno (la ex posteriore). Tori parte in hanmi ampio, Uke porta lo tsuki al viso arrivando aihanmi, come per la forma in katatetori aihanmi Tori chiama in furikaburi sopra la testa, la differenza è che Uke non è agganciato al polso quindi non gli si piega automaticamente il gomito a cuspide verso l'alto, anzi la mano "ai" di Tori intercetta l'avambraccio e lo porta sopra, ed essendo il braccio di Uke disteso allora il pugno lo supererà, ma Tori non si deve preoccupare di piegare il gomito di Uke, anzi, portato il braccio su ed alzato proprio il centro di Uke, può scivolare avanti con il piede a martello e filtrando sotto il braccio dello tsuki tagliare in gyaku kesagiri il viso di Uke (in kesagiri perché si è dovuto abbassare sotto il braccio). Uke per evitare di essere tagliato in questo modo, e perché il lavoro in katatetori lo dovrebbe aver educato correttamente, piegherà da sé il gomito quando comprende che il suo tsuki è stato reso inefficace ed è rimasto a viso scoperto. Tori inverte il moto riportando l'asse sulla gamba avanti e tagliando il viso di Uke usando il suo avambraccio come bokken, se Uke soffre l'inversione rischiando di schienare allora deve per forza rovesciarsi in (ushiro) tenkan lanciando la gamba che gira in aria, dato che avrà aperto una grande distanza Tori segue subito con un passo, il che gli permette anche di allineare il suo hanmi sul braccio disteso di Uke, poi ultimo passo a completare per scendere a terra nell'osae. Se siamo più bruschi nel taglio allora Uke sarà preso in contropiede con l'energia dello tsuki (assorbito) che lo porta avanti, ed il taglio che lo rovescia ed in okuriashi scalcio scivolerà rovesciandosi sotto Tori. Il maestro era più interessato al lavoro di assorbire molto e spedire Uke, ma a seconda di con chi si sta lavorando o del proprio "coraggio" nell'assorbire fino alla fine si possono avere entrambi i risultati.

Katatetori aihanmi shihōnage ura: lavoriamo sulla tecnica come abbiamo fatto ieri, mantenendo l'assorbimento, quindi il piede posteriore nel cambiohanmi non va a pareggiare completamente ma resta un po' arretrato per chiamare ed estendere Uke lungo la stessa direzione da cui viene. Con il passo arretrato rispetto la posizione iniziale riusciremo a portare la mano gyaku al gomito senza sbattere contro la forza di Uke, e lo potremo guidare verso il nostro interno e sotto il nostro centro; quando avremo portato anche il secondo piede sul nuovo binario parallelo, completando il cambio hanmi, con il giro della mano afferrata in uchimawashi saremo passati sopra il polso di Uke. Con lo spostamento del secondo piede arretreremo ancora lievemente, così da poter estendere ancora Uke, e lì nel vuoto dell'estensione la pressione sul gomito sotto e di fronte al nostro centro lo porterà quasi ginocchio (quello dietro) a terra. Quando Uke "rimbalza" eseguiamo il tenkan, e qui il maestro ha insistito molto sul far salire il braccio di Uke di fronte il nostro viso sempre mantenendolo in estensione, un po' rotonda, cioè continuandolo sempre ad allungare Uke ancora avanti sulla sua direzione ma aggiungendo un po' di divergenza verso il suo fuori, vogliamo ancora che Uke nel nostro tenkan non torni dietro. Quindi il suo braccio è su una traiettoria circolare tendente all'orizzontale non al verticale, ed il suo polso va tenuto più alto del gomito, dobbiamo ricordarci per l'ennesima volta che la nostra mano al gomito e quella al polso devono salire in ikkyōundō. Quindi nel kaiten finale con cui completiamo il movimento le nostre braccia andranno a scendere tagliando rotondo giù in diagonale nel retro di Uke, nel senso che alla fine del tenkan sono nel punto più alto, nel kaiten quindi dovremo scendere sulle anche così che scendano in modo continuo e non "sobbalzino" quando ci passano sopra.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: stessa forma di ieri e quindi anche qui lo stesso movimento adottato per lo shihōnage ura, cambio hanmi anteriore arretrato in modo da estendere e chiamare Uke. Bisogna fare attenzione al cambio hanmi perché la "vecchia guardia" ha la tendenza a non cambiare hanmi e a fare irimi tenkan, ovviamente non è sbagliato ma la nuova base del maestro è imperniata sull'estendere Uke fin dal lavoro di base, e per farlo è necessario fare spazio spostandosi su un binario parallelo, così da avere la linea libera. Nel cambio hanmi la mano afferrata scavalca completamente il polso in uchimawashi e continua ad estendere Uke (palmo rivolto verso il retro) nella stessa direzione su cui proviene. La mano che ha scavalcato il polso chiama e spinge verso il basso, sempre sulla linea nel davanti del ginocchio di Uke,

approfittando che Uke mantiene la presa, avvolta intorno al nostro polso, restando agganciato da sotto e per riuscirci deve piegare il gomito verso terra (quindi i due avambracci di Tori ed Uke saranno quasi verticali). Quindi fino a quando cambia completamente il suo hanmi sulla linea parallela Tori lavora solo tramite la chiamata e la pressione della mano “ai”, la gyaku non porta atemi né va subito all’avambraccio perché non vogliamo dare resistenza all’estensione di Uke. Quando giriamo nel tenkan la gyaku va al polso, e la “ai” si libera sempre proseguendo verso il basso l’uchimawashi seguendo la gamba che gira nel tenkan, non deve “svolgersi” indietro. Uke è mantenuto in estensione ed in trazione (sarà Tori a dettargli il tempo e la velocità) su una traiettoria rotonda, che prolunga sul kaiten e rovescia infine in tenkan quando schiaccia la leva del kotegaeshi. Quando Uke tiene quanto più può la presa, scenderà moltissimo per il gomito mandato verso terra, a volte anche con il ginocchio dietro quasi a terra, allora Tori concatenerà tutto il movimento successivo mantenendolo sempre in quella condizione, bassissimo. Il lavoro di prendere con la gyaku solo nel tenkan l’avevamo esplorato quando abbiamo fatto katatetori gyakuhanmi kotegaeshi molto anticipato in tachiwaza e hanmihandachiwaza, vorremmo che la mano “ai” lavori nello stesso modo senza fermare Uke, quindi è Tori che deve regolare il suo timing così da non strappare la presa ma da estendere Uke mentre gli permette ancora di tenere, di seguire, ovviamente in un modo che peggiorerà sempre di più il risultato finale, se strappa perde la capacità di governare il suo gomito. Ovviamente la possibilità per Tori di “unirsi” ad Uke dipende molto dalla capacità di questi di essere attivo nel rispondere, se Uke si “siede” o si ritira non si può lavorare in questo modo.

Jōdantsuki kotegaeshi: lavoriamo come per la tecnica precedente, spezzando in cambiohanmi e poi il tenkan sulla risposta di Uke, non si potrà intercettare direttamente il pugno mentre ancora sta salendo con un irimi sul lato esterno. Quando sta arrivando lo tsuki al viso assorbiamo in furikaburi verso l’alto mentre il piede posteriore avanza ed allarga sul nostro lato interno, sempre arretrato rispetto al piede anteriore, e quando completiamo il cambio hanmi sul binario parallelo con entrambe le mani (in gyakute) schiacciamo il braccio sotto il nostro centro, senza respingere, trovandovi quindi in una posizione molto simile a quella del katatetori aihanmi shihōnage ura dopo il cambiohanmi arretrato, con la sola differenza che purtroppo, molto probabilmente, anche se il suo braccio è disteso, avrà il gomito in parte verso l’alto (se fosse un occhio ci starebbe guardando) ed il pollice del pugno girato un po’ verso terra ed il suo interno. Per questo lo lasciamo ancora estendere un po’ (in linea e poi nel giro), così che, quasi cadendo con il ginocchio dietro a terra, gli venga l’impulso ad afferrarci (non lo farà perché mantiene il pugno chiuso), come da katatetori aihanmi, ed il suo incavo del gomito si rivolga un po’ verso l’alto. Allora come per prima la gyaku scivola al polso nel tenkan, lo teniamo sempre in estensione su una traiettoria rotonda e poi con un passo dietro (o controtenkan) chiudiamo la leva portandolo a terra, lavorando sempre molto bassi (a quell’altezza Uke arranca nel seguirci mentre noi che giriamo sulle anche non avremo problemi a tenerlo in tensione costante). Quando usciamo è importante non cercare di schiacciare subito il braccio, perché così il movimento diventa facilmente contro l’energia di Uke, dobbiamo davvero pensare all’inizio al furikaburi con cui l’abbiamo chiamato in ikkyō e “poi” uscire sul binario parallelo arretrando ancora, sarà lì che troviamo la distensione del braccio. È proprio questa distensione che è difficile, Uke normalmente dovrebbe ritirare il gomito del braccio che ha portato l’affondo (in karate chiamano il movimento 引き手=hikite=mano che si ritrae), se noi freniamo l’energia di Uke nel furikaburi questi ritirerà il braccio, è solo “l’affanno” dato dalla sovraestensione e dallo squilibrio che fanno dimenticare ad Uke di riprendersi la mano, per ikkyō nel momento del rovesciamento ed invece per kotegaeshi nel momento dello schiacciamento del braccio. Per kotegaeshi quando schiacciamo dobbiamo fare attenzione a non girare mezzo kaiten guardando di traverso al braccio, cosa che ci viene spesso naturale perché abbiamo due braccia sopra il braccio di Uke, ma dobbiamo ricalcare l’hanmi della forma da katatetori aihanmi dove restavamo rivolti in avanti, così poi da lì eseguire un tenkan netto.

Esami Dan: si sono tenuti gli esami dal secondo in su, e proprio per l'essenzialità delle tecniche richieste, in linea con i discorsi dei giorni passati, è risultato un esame difficile. Come ieri è stato chiesto: irimi tenkan in suwariwaza, shihōgiri in 4, le tecniche in katatetori aihanmi, hanmihandachi.

[Sempre il maestro sul tema degli esami: "A cosa serve l'esame? non è per capire livello, questo già si sa, si vede prima. Esempio da come indossa hakama. O anche senza. Già a guardare si vede. Quindi, a che serve l'esame? serve perché durante l'esame viene l'umiltà!" In quell'occasione possiamo capire veramente quanto ancora ci manca, cosa sbagliamo, su che lavoro e difetti dobbiamo focalizzarci. Quello che ci viene corretto all'esame, davanti a tutti, lo ricorderemo per sempre.]

Pomeriggio

[L'affaticamento progressivo del maestro è diventato manifesto, inoltre credo di aver capito che il maestro sia soggetto alle cure anche durante il seminario, e questo gli richiede del tempo. La lezione è cominciata sotto la guida del maestro Foglietta e poi è intervenuto il maestro Fujimoto che l'ha continuata fino alla conclusione. Non so dire quanta della lezione del maestro Foglietta fosse concordata e quanto sia stato lui a muoversi entro determinati parametri, però capisco che qualunque cosa si facesse è difficile uscirne bene nel confronto, anche nel tenersi base, visto che è proprio sulla base che il maestro Fujimoto ha alzato tantissimo l'asticella in questa occasione. Ovviamente dopo i discorsi della mattina non si poteva che ripartire da ikkyō]

Katatetori aihanmi ikkyō omote: il maestro Foglietta ha riproposto prima la forma dove carichiamo nel furikaburi di shōmenuchi mentre Uke viene ad afferrare, partendo con l'hanmi ampio ed il peso avanti e portandosi sulla gamba posteriore mentre chiamiamo. La differenza più netta è che il maestro Fujimoto risultava più morbido nella sua capacità di catturare la presa e portarla in alto e dietro, infatti è solito usare questa espressione: "chiamare" invece di tirare, perché in qualche modo implica che Uke risponda alla chiamata, che voglia andare dove viene invitato, che venga catturata anche la sua volontà. Nel caso del maestro Foglietta il movimento è brusco, secco, quando si va a prendere si viene tirati dalla mano "ai" e spinti dalla mano gyaku a gomito in alto, tanto è vero che Uke per riuscire a restare attaccato deve quasi saltare avanti e quando atterra Foglietta è così caricato sulla gamba dietro che il piede avanti si solleva per un momento. Certo il movimento apparentemente sembra più efficace, perché Uke, nonostante Foglietta sia piccolo, finisce quasi gambe all'aria, però resta un problema: perché Uke resta attaccato al suo prendere se il movimento è percepito come coercitivo? Se la sua volontà viene sopraffatta, e non si fosse nel caso dello studio o in un ruolo molto preordinato di Uke, perché questi dovrebbe tenere e farsi trascinare? Comunque non è per denigrare il maestro Foglietta che sottolineo questo aspetto ma per enfatizzare la capacità del maestro Fujimoto di assorbire, di portarti in una posizione che non volevamo senza risultare in alcun modo violento. Foglietta dopo aver issato Uke rovescia, spesso mantenendo una tale pressione, che Uke si rovescia subito sotto se ha puntato l'inversione in basso o più avanti se Foglietta ha spinto entrando allo stesso tempo già con il passo avanti, comunque sia decide tutto lui.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: il maestro Foglietta come seconda forma ha chiamato invece alla spalla opposta, nella maniera di kesagiri. Il movimento quando si viene tirati risulta meno brusco, o almeno meno forzato, perché la spalla è più bassa di sopra la testa. L'enfasi è stata posta sullo spedire Uke in rovesciamento grande in tenkan, e viene ottenuto tramite un (gyaku) kesagiri molto netto sfruttando al massimo la torsione in kaiten esterno. Quando Uke si apre completamente nel rovesciamento in tenkan Tori esegue subito un passo avanti, per il maestro Fujimoto era per chiudere subito la distanza, per Foglietta è per portare una pressione enorme su un Uke sbilanciato, a piantarlo dentro il tatami, al punto che buona parte delle volte Uke schiena, ed arriva a terra di schiena e pancia rivolta su, accasciandosi sulla spalla del braccio

libero che aveva provato a poggiare a terra come supporto. È solo quando Tori scende con le due ginocchia in successione che Uke riesce a girare pancia a terra.

[Non riesco a ricordare se il maestro Foglietta abbia eseguito queste due forme esattamente così come descritto o se vi avesse aggiunto il movimento iniziale ed anticipato di irimi (atemi al fianco) tenkan e apertura che tanto gli piace e spesso propone. Penso soprattutto al caso della forma caricata in kesagiri, il problema è che trovando che il suo contributo non si accostasse alla proposta del maestro Fujimoto gli appunti sono scarni su questa parte della lezione.]

Katatetori aihanmi ikkyō ura: non mi ricordo se il maestro Foglietta abbia cominciato a lavorare anche la forma ura perché in quel momento è arrivato il maestro Fujimoto e la lezione è tornata sotto la sua guida proprio con questa tecnica. Il lavoro è quindi tornato a focalizzarsi sull'assorbimento e l'estensione, la forma non è diversa da quella che abbiamo già visto qualche giorno fa ma il maestro ci ha lavorato molto di più, molto molto di più, perché finora è stato soprattutto il lavoro sulla forma omote che gli ha permesso di veicolare l'assorbimento e questo pare sia stato fonte di fraintendimento. Infatti il maestro evidentemente vuol tornare su cose che non gli sono piaciute particolarmente negli esami, o che non gli sembra siano state recepite bene, e la forma ura di ikkyō è un buon veicolo di alcune informazioni. Ci sono due difficoltà da esplorare e superare: l'assorbire ed estendere Uke mentre si entra e non da fermi o schivando, e senza fermare Uke scaricare la sua energia subito nel nostro retro (quest'ultima l'avevamo vista e la rivedremo in katatetori gyakuhanmi ikkyō e yokomenuchi). Quando Uke viene per prendere la mano che offriamo, entriamo con un irimi poco profondo ed un po' largo, e le mani salgono in ikkyōundō in modo che la presa sia intercettata almeno altezza viso, sempre senza contrastare continuiamo in furikaburi mandando il gomito di Uke sulla verticale della testa. A questo punto non sarà più sufficiente tenere Uke in estensione solo assorbendo in verticale con il furikaburi e la mano gyaku al gomito, dovremo anche unire la nostra direzione a quella di Uke allora cominciamo il kaiten e sarà lì all'inizio della rotazione che avremo la massima componente verticale dell'estensione in chiamata per Uke. Poi continuiamo la rotazione del cambio fronte nel kaiten, non subito tenkan perché rischieremmo facilmente di sbagliare tirando o strattonando Uke, le nostre braccia restano estese (non rigide, sono sempre le braccia con la curva morbida dell'ikkyōundō) e mentre concludiamo il kaiten tagliamo in basso sempre continuando a mandare Uke avanti, quindi non dobbiamo tirare a noi nel taglio. Questo movimento è a tutti gli effetti uno shihōgiri, con il solito accompagnamento di dettagli da curare ascelle e gomiti chiusi etc..., ma quando noi strattoniamo in irimi tenkan l'ikkyō ura cancelliamo completamente questa identità con lo shihōgiri, e rendiamo inutile l'insistenza e l'importanza che gli ha dato il maestro nel seminario. Uke ha continuato a muoversi in avanti tutto il tempo, ed ora è abbassato ed ha anche il braccio rovesciato davanti il centro di Tori, allora potremmo concludere anche con due passi avanti, quasi come se da qui come fosse un omote (però Uke ha la gamba vicino Tori avanti, o ha fatto ancora un passo in più) se ci ha superati, o concludere con un ushiro, in questo caso non ci sarà anche il kaiten perché Uke collassa subito. Il maestro ha chiamato diversi Uke, e diverse persone, coppie, fuori davanti a tutti a dimostrare la loro esecuzione, correggendo continuamente gli errori e sottolineando cosa volesse, quale fosse il punto importante (non solo oggi ma nel corso di tutto il seminario), e non credo per stanchezza sua fisica ma a sincerarsi che si fosse capito giusto, che l'insegnamento stesse passando. Infatti la pressione sui suoi allievi del dōjō di Milano è stata enorme, ma tutti hanno percepito l'importanza dell'occasione, la gravità (nel senso buono) del momento. La descrizione della tecnica ne fornisce un quadro semplice ma è di una difficoltà enorme, creare lo spazio dove stiamo entrando tramite l'estensione e la chiamata in alto, ci richiede un timing incredibile, non come velocità personale ma come capacità di muoversi all'unisono con l'altro, ed il maestro ha insistito moltissimo sull'unire. Ovviamente come già detto Uke non può lavorare statico ma parte a distanza e va a prendere con un passo e Tori si adegua a questo innesco di movimento, come dice il maestro: "Uke-Tori sempre fanno insieme, non è senso unico. Se Tori fa da solo, fa troppo veloce, sbaglia Tori, Uke non fa nemmeno in tempo a muovere." Sarà Uke che darà lo spunto al

movimento, dice il maestro “sarà che spinge” e sarà Tori che guida quella spinta, senza trascinare, e sarà ancora Uke che deve capire come il rovesciamento del braccio e il continuare a muoversi gli conviene perché gli protegge il viso ed il resto del corpo (spingere vuol dire che Uke non si siede”).

[sempre con le parole del maestro: “Non può imparare da soli! Nessuno può imparare da soli!”]

Katatetori gyakuhanmi ikkyō: il maestro è poi tornato su questa tecnica sempre per come l’aveva proposta qualche giorno fa quando, nell’uscita interna in piccolo irimi (altezza pari dei piedi) e kaiten più ushiro, era passato dalla forma con l’atemi a quella che taglia direttamente il gomito scaricando subito dietro, per l’omote, e a quella a passo incrociato per tagliare sempre subito il gomito, per l’ura.

Katadori ikkyō: il maestro ha traslato quanto possibile il lavoro di assorbimento come visto nel katatetori gyaku anche sulla presa alla spalla. Anzi anche nella forma con l’atemi ha cercato di non fermare Uke, quindi per la forma omote quando ha accennato il colpo al viso non ha fatto sì che Uke si arresti, ma è entrato profondamente con la mano nello spazio occupato dalla testa di Uke e questi sarà costretto a reclinarsi indietro per non prendersi un cartone, la capacità del maestro è di farlo reclinare non respingendolo ma indirizzandolo verso il proprio retro quindi nella stessa direzione in cui Uke si sta già muovendo quando viene ad afferrare. Ha fatto sul viso di Uke il lavoro che faceva sul gomito in katatetori aihanmi nell’ikkyō ura prima. Avremo che inizialmente se porta l’atemi al viso estende Uke in “alto”, se taglia il gomito estende Uke in “basso”, ma sempre senza interruzione lo manda subito verso il retro (giusto nel caso del viso allunga perché va prima su e poi giù sul gomito). A fine taglio gomito Uke è completamente “sotto” Tori, a portata di ginocchiata in faccia, quindi sarà sempre lui a fornire lo spunto al movimento successivo cercando di rimbalzare su. Poi da lì la mano della spalla afferrata va palmo-tegatana al gomito di Uke e concateniamo il movimento di taglio in kesagiri del gomito senza rompere la presa alla spalla per rovesciare il braccio sotto di noi, indifferentemente per andare da lì in omote od in ura. Per tenere Uke in tensione costante è importante che il braccio della spalla afferrata si estenda verso il nostro retro.

Suwariwaza katadori ikkyō: il maestro ha chiamato fuori qualcuno ad eseguire anche il lavoro in suwariwaza, da sottolineare che ha chiesto sempre il lavoro dinamico, dove appena Uke afferra la spalla il suo gomito viene tagliato nello spazio che si apre per il tenkan (quindi Uke si rovescerà facilmente perché sovraesteso in avanti supera l’appoggio base del suo ginocchio avanti, quando quello completando il passo shikkō si poggia in terra)

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi ikkyō: il maestro ha solo illustrato chiamando fuori qualcuno, stessa idea del tachiwaza di katatetori o del suwariwaza katadori, ma Tori deve muoversi ancora più in anticipo così che quando Uke ha quasi afferrato la mano il suo ginocchio (quello che ha alzato per uscire) sia già poggiato a terra e diventi il perno del tenkan di cui gira mentre taglia subito il gomito. Uke precipita a terra finendo esattamente come successo in suwariwaza, e Tori cerca di essere tempestivo nel rovesciare il gomito per non permettergli più di rialzarsi completamente.

[io uso la parola estendere ma tutti i partecipanti hanno nelle orecchie le parole “arrungere, arrungere” che il maestro ripete come un mantra, specialmente quando Uke viene a prendere e Tori non gli deve permettere di fermarsi]

Yokomenuchi: il maestro si è soffermato sullo spiegare bene l’attacco, sulla partenza a distanza dalla posizione aihanmi, sul caricamento del braccio in alto sulla linea della spalla, sull’irimi fuori dalla linea per evitare uno tsuki al viso da Tori, sul taglio con il piede posteriore che esce dalla linea con una piccola porzione di tenkan (importante non girare perdendo da davanti il centro Tori). Molto importante uscire dalla linea, anche perché yokomenuchi è un colpo che

dovremmo fare quando ci entra un attacco lineare e noi schiviamo e contrattacciamo con lo yokomenuchi. Il maestro aveva posto altrettanta attenzione a rispiegare anche shōmenuchi il primo giorno che lo abbiamo affrontato nel seminario, alla fine Tori ed Uke partono sempre da aihanmi nella distanza di irimi issoku, per lo shōmenuchi avanzano in tsugiashi, per lo yokomenuchi avanzano in irimi, questa è la forma base, anche all'honbu dōjō.

Yokomenuchi nikyō: quando Uke attacca cerchiamo sempre di mantenere l'idea di scaricare verso il retro, quindi andiamo ad intercettare con la gyaku l'atemi, e con la "ai" l'avambraccio-gomito salendo con le braccia in ikkyōundō mentre entriamo irimi e giriamo kaiten. Quando il menuchi è altezza plesso eseguiamo ushiro e con la mano "ai" tagliamo fino all'esterno e retro del nuovo hanmi (stiamo sempre cercando di assorbire quindi in questo taglio verso fuori non dobbiamo spingere la mano fuori ma sfruttare lo spazio creato dall'ushiro per chiamare il menuchi in fuori dietro ed in basso) senza richiamare ora la gamba che resta avanti, Uke sarà andato prima a caricarsi sulla gamba avanti e il suo accenno di tenkan nell'attacco di taglio sarà diventato un testacoda completo, più un "collasso" verso il kuzushi sotto il sedere. Su questa condizione che abbiamo guadagnato il maestro ha mostrato un paio di altre tecniche ma solo come esempio, perché è un buon punto per fare di tutto, dove Uke ci dà la schiena ed è sbilanciato. Alla fine del taglio verso l'esterno Tori cattura a zampa di gatto il tegatana di Uke, non ha bisogno di sforzarsi a catturare perché se Uke è sbilanciato e sta quasi per cadere andrà da solo a poggiarsi sulla mano di Tori, gli è sufficiente aprire il palmo e tenerlo (rovesciato a pollice in giù) sul dorso della mano di Uke ad aspettare che il contatto si "riempia" (io chia, o questa posizione zampa di gatto, tipo manekineko). Quando Uke si poggia e cerca di rivolgersi di nuovo frontale, idealmente muovendosi con un quasi irimi e kaiten, Tori asseconda la spinta della mano di Uke, chiude i polpastrelli afferrando il tegatana, e girando un kaiten q.b. verso la spalla opposta (quella della mano libera) assorbe (e richiama anche un po' il piede avanti per lasciar passare l'arco della mano) ed accoglie in sotomawashi grande la spinta del braccio, caricando prima verso la spalla opposta, dove la mano libera va al gomito di Uke, e poi un po' in controkaiten, ma ancora chiamando, va sopra la testa. Se voleva poteva andare dalla spalla opposta anche a tagliare in kesagiri, ma oggi ha fatto sulla linea di shōmenuchi. Allora completando il controkaiten ed amplificandolo in kaiten esterno rovescia il braccio mantenendo la presa in nikyō, cerca sempre di non sbattere contro Uke ma di guidare su una traiettoria tipo simbolo dell'infinito, tanto che quando va in kaiten esterno lascia che il piede avanti si apra un po' per fare spazio, specialmente per l'omote. Per l'ura non completa il rovesciamento verso l'esterno ma ferma un po' prima il controkaiten ed entra irimi piccolo con il piede posteriore nell'ura di Uke e poi tenkan grande rovesciando il braccio e dove, senza girare kaiten, porta già la mano alla spalla per la leva di nikyō.

Yokomenuchi iriminage: accennavamo alle due tecniche, tra molte, che si presentano se il testacoda di Uke ci è riuscito bene, possiamo continuare il giro uchimawashi della mano e con un tenkan ancora fare iriminage in versione omote

Yokomenuchi udekimenage: oppure con un lieve ed aperto cambio hanmi posteriore, passando la mano "ai" sopra il polso di Uke proiettare udekimenage omote con irimi, se invece con un passo dietro ed un po' di kaiten la forma ura

Hanmihandachi katatetori gyakuhanmi shihōnage omote ed ura: questa tecnica sicuramente è stata riesaminata sabato (anche se lì credo fosse per correggere) ma nei miei ricordi, sempre nell'ambito delle osservazioni sugli esami svoltisi la mattina o proprio come pezzo dilazionato degli esami, c'è stato un momento oggi pomeriggio che il maestro ha chiamato fuori i dan gruppo a gruppo perché la eseguissero davanti a tutti, ognuno con un suo allievo come Uke, e sempre sperando che da un gruppo all'altro si vedesse la differenza. Ovviamente sono stati sottolineati i casi in cui l'esecuzione lasciava a desiderare specialmente per i gradi alti e se insegnanti.

9-07-2011 sabato

Mattina

Kokyūhō: come ogni mattina abbiamo respirazione a braccia larghe e poi il torifune ed il furutama.

Taisō: sempre con gli assistenti di Milano.

[Il maestro ha insistito ed esplicitato ancora una volta il tema del seminario: “Assorbire l’attacco. Accettare. Allungare. Sfruttare l’attacco”. Sia questo shōmenuchi, yokomenuchi, katatetori, è importante non fermare l’energia dell’attacco, ma catturarla, chiamarla in modo da deviarla e reindirizzarla, mantenere l’Uke in estensione e movimento ottenendo lo squilibrio maggiore possibile.]

Taisabaki: il maestro voleva concentrarsi sull’ashisabaki di quello che io chiamo cambiohanmi anteriore e cambiohanmi posteriore, e che sono stati definiti chiaramente proprio in questa occasione e sono poi entrati nel mio lessico, e dato che molti degli appunti dell’agenda li ho riscritti dopo il 2011 è un movimento che si trova definito così spesso nelle descrizioni delle tecniche di tutti i seminari, anche quelli prima del 2011, e si standardizzò proprio in questa lezione. Dato però che il maestro nel fare l’esempio adottò il movimento di spada e di jyo con tutto il corpo preferisco parlare di taisabaki e non solamente di ashisabaki. Un termine che si può usare specificatamente per questo genere di movimenti è 踏み替えし (o 踏み換えし) = ふみかえし = fumikaeshi, fumi vuol dire piede e calpestare, questo kaeshi cambiare o sostituire

(attenzione a non confonderlo con 返し = かえし = kaeshi = ritornare di kotegaeshi). Prima di tutto il maestro ha impostato un hanmi chiaro ed ampio, con le mani sulla verticale del proprio piede corrispondente, il braccio anteriore un po’ esteso in modo che la mano sia altezza nodo cintura. Ha dimostrato il cambiohanmi anteriore con il taglio della spada (a mani nude), quindi con le mani in honte; quando pareggia i piedi avanti, almeno larghezza spalle, carica in furikaburi sopra la testa, e nel completare il cambio binario taglia scendendo con le braccia e restando con il peso avanti (quindi il peso resta più sul piede avanti tutto il tempo), le mani si scambiavano per rispetto dell’hanmi dato che non aveva effettivamente la spada. Per il cambiohanmi posteriore sempre con un “taglio”, del jyo, e la mani rivolte a pollici opposti in gyakute, il termine taglio è improprio perché il movimento è come quando si lavora in gyaku uchi, dove quando pareggiamo largo sulla linea del piede posteriore stiamo caricando il jyo sopra la testa-spalla scorrendo con la mano avanti fino all’estremità con cui abbiamo colpito prima, poi nel completare il cambio piedi sul nuovo binario, la ex mano posteriore lascia scorrere l’estremità che controllava, disegnando un ampio arco e portando la spalla completamente avanti ed il gomito alto, il colpo dovrebbe sbalzare una spada fuori dalla guardia accarezzandola dalla punta fino a schiantarsi sul centro della tsuba. Il peso oscilla indietro quando pareggiamo i piedi, avanti quando colpiamo. Le mani in gyakute ci danno le mani tipiche sul braccio rovesciato da ikkyō. La forma anteriore l’abbiamo già vista ed usata sul katatetori aihanmi shihōnage ura, anche se a questo giro un po’ arretrata, e le mani in honte tornavano comode per il controllo sull’incavo del gomito. Oggi l’abbiamo rivista ed il maestro ha cominciato con le mani in honte e poi anche con le mani in gyakute, però scendendo dritti su linea di shōmenuchi. Quando il maestro fa il lavoro in gyakute sulle due forme si deve capire la differenza con cui scende il colpo, a parità di gomito avanti sempre rovesciato, per il cambio avanti il colpo arriva sul fianco del bokken perché il nostro corpo, derapando pochissimo, si allinea su una direzione che converge ed incide sul fianco della lama (è un lavoro che abbiamo fatto in altre occasioni, scavalcare la linea della spada e scendendo da sopra smontare la guardia chūdan), invece nel

cambio dietro, avendo caricato la lunghezza del jyo sulla linea della spalla, il colpo scende in yokomenuchi/kesagiri, quindi meno ad accarezzare e più ad attraversare la lama, col risultata di schiaffeggiarla fuori. La forma posteriore sarà al centro della lezione che svolgeremo oggi. Mentre come ashisabaki i due cambiohanmi avvengono su due linee parallele, quando si passa al concetto di taisabaki e si pensa che si sta tagliando o colpendo qualcuno il movimento diventa più triangolare, perché converge sulla persona a cui miriamo. Ovviamente, se abbiamo capito quanto ci è stato ripetuto più volte, anche oggi cominciamo da ikkyō.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: chiamiamo il gomito in alto e le nostre mani sopra la testa, adesso come prima forma senza spostare i piedi, ma con un hanmi ampio, e solo portando il peso verso dietro, poi tagliamo avanti spingendo il suo gomito verso la fronte, il suo avambraccio verticale sarà la nostra spada, tagliamo lontano, sempre attraverso il viso di Uke, quindi lanciandolo in tenkan rovesciato, ma questa volta non “accettiamo” che la distanza si apra per poi seguirlo con un passo, perché alla fine nella conclusione del taglio andremo a richiamare il gomito sotto il nostro centro. Anche se abbiamo un hanmi molto ampio e molto pronunciato per assorbire l'oscillazione avanti dietro, dobbiamo restare rivolti verso avanti frontalmente, non di taglio come le nostre gambe, per avere il contatto pancia-pancia ed investire il suo costato quando tagliamo. Ora è vero che il maestro sta insistendo moltissimo su questa forma oscillata di ikkyō dalla presa incrociata, e quindi ci sta che si riparta da qui l'ultimo giorno, però il modo su come è stata eseguita, la componente morbida ma irresistibile della chiamata, la ricerca di un invito che sia attrattivo anche per Uke fino alla chiusura pancia-pancia, suona tanto ancora come una correzione dell'inizio della lezione di ieri pomeriggio. Ora facciamo prima il taglio, comprensivo in un unico di lancio e richiamo, e quando lui è sotto i due passi e tenkan, dico tenkan perché il primo irimi è rivolto al costato (se Uke è sotto di noi di traverso)/viso di Uke, il secondo irimi sempre al viso stretcha il braccio piegato di Uke, in una condizione simile all'allungo di sankyō, ed induce in Uke una “tirata” che lo porta in discesa derapata quindi Tori quando scende in ginocchio lo fa girando tenkan per assecondare il corpo che spazza il suolo di Uke. Ovviamente se avviene che Uke sia mandato troppo lontano e rovesciato, e non riesce a tornare, allora Tori farà subito il primo passo per chiudere la distanza. Nel furikaburi la seconda mano trova il gomito, per chiamarlo in alto e dietro, ed intercetta alla stessa altezza dove la prima mano è stata afferrata da Uke, quindi anche se i piedi sono fermi in un ampio hanmi non vuol dire partire statici ma le mani si muovono anticipando la presa, ed è importante, nel senso che il maestro ci ha tenuto a ribadirlo ancora ed ancora, che dove tocchiamo il gomito non dobbiamo respingere ma chiamare in alto, questa perché c'è una schizofrenia diffusa a tirare con la mano afferrata e (re)spingere con la mano al gomito, esaltata dalla lezione di ieri, dove a quell'esecutore funzionava comunque come chiamata perché piccoletto e bravo ma ad altri, ad altezza pari, si trasforma in una spinta avanti, da qui, per me, la schizofrenia del tiro indietro spingo avanti in contemporanea.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: adesso ci concentriamo sul non spingere avanti Uke durante il taglio, quindi come prima chiamiamo Uke con l'oscillazione sulla gamba dietro ed il furikaburi, quando la distanza tra i due corpi è chiusa allarghiamo la gamba avanti come per il cambiohanmi posteriore, andando anche più dietro dell'orizzontale per continuare ad assorbire senza fermare Uke, poi tagliamo il gomito proprio sotto di noi, però per chiamare e cercando diversamente dalla forma di prima di non respingere, ed allora l'exgamba posteriore si raccoglie in modo triangolare completando il cambiohanmi (attenzione non va avanti ma si richiama sulla linea convergente il viso di Uke). È davvero molto difficile perché la sensazione di essere investiti ci provoca rigidità e ci induce a spingere contro Uke per fermarlo o frenarlo, invece dobbiamo gestire lo spazio per “soffocarlo” verso il tatami. Un'altra cosa molto importante è che non dobbiamo avere fretta di allargare gamba, dobbiamo allungare Uke prima sulla sua direzione originale nel furikaburi oscillando dietro, perché sarà questo a sradicarlo e a portarlo in fluttuazione rendendolo leggero, poi spostandoci lo lasciamo proseguire piede scaccia piede su quella linea mentre lo abbassiamo quasi in taglio diagonale sotto di noi. La tecnica, di nuovo,

non ha tanto da essere descritta di più, è da lavorarci moltissimo per imparare a mantenere la chiamata lineare iniziale, non serve a niente cercare di strappare subito nello scarto laterale, questo guasterà solo il nostro braccio mantenendo la sua presa forte, invece il furikaburi porterà al rovesciamento del braccio con cui ci tiene e quindi toglierà struttura e forza ad Uke, così che quando lo chiamiamo tagliando nella scarto laterale lui non possa seguirci frontalmente ma quasi in retromarcia, o in movimento laterale, con l'alternanza dell'appoggio nei suoi piedi completamente scombinata. E qui si torna anche al discorso su Uke, non ci serve che questo compreso il movimento si muova in un okuriashi preordinato, sarà solo artificioso, ci serve un Uke che sia disponibile, che si dia e comprenda in che modo gli si disordina il passo, con un ayumiashi impappinato e non un bell'okuriashi infiocchettato. Uke quindi precipitando quasi di traverso si schianta costole sul nostro stinco del piede che abbiamo richiamato avanti, allora essendo quasi a terra ci basterà un piccolo ultimo passo per scendere nell'osae.

[È affascinante osservare come il maestro gestisca la rotazione del palmo della mano afferrata, la mia impressione è che se quella mano resta di taglio in tegatana la forza tornerà contro Uke, se quella mano ruota a palmo in alto o in avanti a seconda dell'altezza del nostro braccio esteso la forza di Uke tenderà a disperdersi, quindi a grandi linee ci verrebbe da pensare che per la forma precedente, dove tagliamo attraverso ed oltre il viso di Uke avremo la mano di taglio, perché la nostra forza investa Uke, mentre in questa forma dove assorbiamo verso terra il nostro palmo ruoti a pollice fuori per dissipare e svuotare la forza di Uke, è vero, ma allo stesso tempo dato che il maestro fa davvero Aikidō ed adatta il suo movimento alle differenze individuali di ogni Uke che chiama, apre o chiude il palmo-tegatana a seconda di quello che sente venire dall'altra persona, uno forte nella forma precedente richiederà che il palmo si apra lievemente, uno debole in questa forma richiederà che il palmo si richiuda parzialmente di taglio.]

Katatetori aihanmi kokyūnage: durante la spiegazione dell'ultima forma di ikkyō, quando il maestro sottolineava di chiamare Uke in modo lineare, così che Uke si alzasse come visto su entrambe le forme, lì nel punto più alto e di maggiore sbilanciamento, Tori può aprire (meno che per l'ikkyō), lasciando che il polso di Uke entri nella pinza pollice-indice, ed entrare sotto il braccio completando il cambio piede, meno triangolare e più parallelo, e girando kaiten scendere sulle anche abbassando il polso che ha "pinzato", Uke "scollina" e vola in proiezione, tobiukemi, quasi nella stessa direzione in cui già procedeva. Nel continuare ad assorbire passando sotto il braccio ricorda la forma che avevamo visto in uchikaiten l'altro giorno, lì andavamo a passare il braccio da dentro verso fuori, ora invece da fuori verso dentro.

Shōmenuchi ikkyō omote: proseguiamo il discorso cominciato dalla presa katatetori aihanmi (e anche per gyakuhanmi solo che in quel caso il cambio hanmi è anteriore), cioè di prolungare Uke sulla sua linea. È importante, come sull'ultima forma dalla presa, non allargare la gamba anteriore prima che Uke vada in sovraestensione, quindi sempre prima chiamiamo verso di noi, spostando il peso dietro, poi tenendo il gomito di Uke alto allarghiamo un po' di più verso il retro ma evitando di arrivare alla diagonale dei 45° che è già troppo, poi tagliamo chiamiamo il gomito sotto di noi sempre completando il cambiohanmi richiamando in modo triangolare, Uke come prima cerca di fare piede scaccia piede nei limiti dello scombussolamento indotto da Tori. Qui abbiamo di positivo che l'energia del taglio in shōmenuchi è rivolta verso il basso, di negativo che Uke non afferrando regala più difficilmente il braccio rovesciato, per questo è importantissimo, ancora ed ancora, prima allungare lineare e dopo aprire, sarà solo lo sbilanciamento in alto a far perdere ad Uke il controllo del braccio, e sarà la nostra pressione in sottrazione a portare Uke a poggarsi nel contatto polso-polso che gli porterà il gomito su. Il movimento in questa tecnica, come pure in quella precedente da katatetori aihanmi, è l'applicazione nella tecnica del taisabaki visto ad inizio lezione, il cambiohanmi posteriore, in forma triangolare, con le mani in gyakute.

[Pausa, oggi come ieri il maestro è costretto ad una pausa nell'arco delle tre ore di lezione della mattina. Non è che sia stanco solo lui, le 5 ore giornaliere si sentono, soprattutto perché

l'energia messa in gioco da tutti è altissima. Noi siamo tutti super focalizzati sulle parole ed il lavoro del maestro, lui come sempre è concentratissimo nel trasmettere quello che ha scelto essere fondamentale, e nel gestire il livello di energia di tutto il gruppo.]

Yokomenuchi ikkyō: ancora usiamo il lavoro del taisabaki con il cambio hanmi posteriore, l'attacco in yokomenuchi deve essere lasciato arrivare quasi alla sua estensione completa, perché dobbiamo evitare di spingere contro Uke mantenendo il lavoro di assorbimento tema del seminario. Quindi la mano gyaku intercetta il colpo quando si sarà esteso all'altezza della tempia, quando il colpo è quasi completamente esteso, andando ad allargare verso l'esterno, non spingendo contro il menuchi ma allungandolo verso fuori mentre allarga il piede avanti, Uke va in sovraestensione, e la mano "ai" Tori va a portare atemi al viso di Uke sempre per farlo reclinare, nel suo dietro, e quindi allargare sul fianco, qui torna il lavoro che avevamo visto sul katadori quando spingevamo Uke con l'atemi sul volto senza respingerlo ma indirizzandolo a "favore". La mano gyaku adesso non taglia scendendo fino all'altezza del fianco (perché così in basso il testacoda-sbilanciamo sul fianco sarebbe tale da portare Uke ad allinearsi in gyakuhanmi, e questo lo abbiamo fatto, non in questo Laces, soprattutto per il gokyō in tantōdori nella forma dove apriamo ad "L"). Insieme alla mano "ai" Tori chiude avanti sul nuovo binario parallelo con la exgamba posteriore completando il cambio hanmi posteriore, quindi la relazione finale è aihanmi. Qui il maestro ha cambiato il contatto con la mano dello yokomenuchi sia passando ad incrociare con il tegatana sia a raccogliere da sotto sia da sopra, a seconda di quanto avesse schiacciato il braccio di Uke e di quanto questo risponda in modo elastico per risalire, comunque raccolto il braccio con la "ai" che gira in yakute ricostruiamo, con un arco in sotomawashi del braccio "ai", la relazione tipo awase, per omote avremo già la gamba giusta, taglieremo sul viso allargando ed estendendo un poi la gamba già avanti, e chiameremo semplicemente sotto di noi (non ci dovrebbe essere una tale carica da far esplodere Uke nel rovesciamento in tenkan), per ura incroceremo il piede avanti un po' di più per puntare verso l'ura di Uke, ed eseguiremo un irimi abbastanza piccolo (Uke sta rimbalzando sempre dalla posizione bassa e squilibrata), e poi tenkan (come kaiten più ushiro fluido) senza spingere ma sempre in modo fluido ed assorbito come abbiamo visto più volte (a gomiti chiusi etc...), ed infine kaiten quanto basta. Attenzione che il cambiohanmi posteriore non sia triangolare ma parallelo, perché vogliamo assorbire il menuchi ma allo stesso tempo essere forti da sbalzare anche Uke su binario parallelo, così da creare l'aihanmi con entrambi sul nuovo binario per l'awase, questa direzione "diritta" porta il nostro peso a concentrarsi sul braccio del menuchi, come per l'inizio di un sumiotoshi, le braccia di Tori stanno lavorando in honte. Il cambio più triangolare ci andava bene sull'attacco di shōmenuchi perché finendo il cambiohanmi la mano al gomito tagliava attraverso Uke partendo caricata nel furikaburi di shōmenuchi, quindi lavoro di linea shōmenuchi, invece ora quando completiamo il cambiohanmi la mano che porta atemi al volto sta tagliando kesagiri, quindi ha bisogno dello spazio guadagnato arrivando al parallelo. Ed ancora, mentre quando cambiamo triangolare il piede avanti allargandosi può anche arretrare oltre la linea del tallone del piede posteriore, proprio per poter assorbire di più, ora nel parallelo andrà al massimo a "pareggiare" sul piede posteriore, il maestro ha fatto l'esempio, come aveva fatto durante il taisabaki, mettendosi spalle al "muro" o meglio sui pannelli di legno che chiudono la porta al kamiza, chi c'era a Laces capisce.

[Nella forma che apriamo la gamba avanti ad L (quella del gokyō per tantōdori) il kesagiri, che taglia il volto, comincia dall'apertura in posizione neutra delle gambe a pareggiare dietro e poi si prolunga ancora girando nel kaiten esterno, per questo Uke si corica di più fino ad arrivare alla posizione in gyakuhanmi. Invece in questa forma comincia come un gyaku kesagiri e poi con il cambiohanmi si conclude come un kesagiri normale finendo sul lato interno, così che alla fine di quel taglio poi la "ai" incrocia sul menuchi, quindi parte con potenza ma poi si conclude più "corto", per questo Uke si limita "solo" ad uno spostamento sul binario parallelo, la forza iniziale fa sì che poggi il piede anteriore più all'esterno di dove l'aveva appena messo, quando su quel nuovo binario sposta anche il secondo piede la posizione si sarà assestata in un aihanmi

ampio, cioè con dello spazio tra le due direzioni parallele di Uke e Tori, il che darà spazio al movimento per awase ed al rovesciamento di ikkyō, eseguito di nuovo in gyakukesagiri con il piede avanti che apre a martello. N.B. Quando Uke riceve il kesagiri riposiziona il piede anteriore per primo sul nuovo binario.]

Yokomenuchi shihōnage omote: usiamo ancora il cambiohanmi posteriore per portarci come per la tecnica precedente ad una relazione aihanmi, ma la mano del kesagiri alla fine del taglio non girerà gyakute per raccogliere il tegatana di Uke, lavora in honte tutto il tempo andando dall'atemi al viso, ad attraversare il torace al contatto avambraccio-polso. Poi completiamo il taglio con mano gyaku in basso così da portare la mano del menuchi, con un po' di rotazione in sotomawashi del nostro tegatana, fino a davanti il centro dove trova la presa della mano "ai". Uke avrà cominciato come per ikkyō la sbandata sul binario parallelo ma poi la piccola "stretta" verso il centro di Tori gli induce ancora un po' di tenkan, lasciando la strada ancora più aperta all'ingresso successivo per la tecnica. Poi Tori entra alzando le braccia per lo shihōnage omote, mantenendo il braccio di Uke in estensione, lo farà in modo molto leggero e libero dato che Uke sarà già abbastanza sbilanciato o in testa coda e starà, rimbalzando, cercando di tornare in postura. Quindi Uke una volta che lanciando lo yokomenuchi va ad estendere il braccio continuerà a trovarlo sempre in estensione fino a quando Tori conclude lo shihōnage con il kaiten finale, anche perché si sta sempre allungando in avanti ma Tori tramite l'atemi al viso gli ha cambiato direzione portandolo infine quasi ad un'inversione ad U sempre con lo stesso hanmi. Quando Uke attacca faremo il cambio hanmi posteriore sincronizzato con il nostro kesagiri, quindi poi dovremo gestire il rimbalzo di Uke adattandoci ai suoi modi, se Uke ha sbandato molto lateralmente avremo la strada libera per entrare dritti, se invece è in un testacoda composto dovremo aprire il piede avanti, e a volte allargare la gamba avanti, tipo ayumiashi per avere lo spazio per filtrare sotto il braccio, come sempre in questo seminario ci viene chiesto di non lavorare da soli ma unendoci ad Uke, con un Uke che sia attivo alla partecipazione nella tecnica, ed infatti il maestro ha usato Uke molto differenti per dimostrare la tecnica dal kyū molto basso che va "trascinato" perché ancora non sa bene come rispondere allo yūdansa avanzato che fornisce un feedback rapido e che va controllato e reindirizzato senza essere duri nel controllo.

Pomeriggio

[Nella pausa tra le due lezioni è stato appeso il manifesto con i risultati degli esami, e con le promozioni suisen dei gradi sopra il quarto. Queste ultime sono andate a "premiare" un'allieva di lungo corso del maestro con il grado di sesto dan, ed altri due allievi che da sempre seguono il maestro con il quinto dan, ed anche un caso un po' eccezionale: quello di un maestro e responsabile di dōjō che non ha mai frequentato il maestro ma che per motivi a me poco chiari ha deciso di venire a cercare dal maestro Fujimoto un riconoscimento, quello della promozione al quinto, che è davvero difficile da chiedere a chi sostanzialmente non conosce né te né il tuo percorso. Questa persona, che forse senza rendertene conto, o forse esattamente il contrario, si è esposta con sincerità al maestro e per otto giorni è stata soggetto di critiche ed osservazioni di una severità sorprendente, non dico crudeli, perché il maestro è sempre rimasto nell'ambito di osservazioni oggettive, ma è che essendo pubbliche, come qualunque cosa avvenga su un tatami gremito di duecento persone che stanno focalizzate al massimo, può essere risultata dal punto di vista soggettivo anche umiliante. Eppure questa persona ha incassato ogni critica, ha provato con sincerità a lavorare come proposto dal maestro, spesso fallendo, ed è andata avanti, ed alla fine il maestro gli ha riconosciuto il quinto dan. Non posso sapere che cosa il maestro pensi però ho una mia idea su un aspetto che trovo importante secondo me per il maestro, che è quello di Esserci, che molto spesso conta più del talento puro o della bravura tecnica, e forse anche più di una certa sanità mentale. Quando tutto ti pesa, quando sei oggetto di rimproveri, quando non capisci ma stai ascoltando, quando comunque ti presenti e sali sul tatami, e fai schifo o meno ma ci provi, e quando di quell'esperienza qualcosa ti resta conta il fatto che tu c'eri, e qualcun

altro invece no. Ebbene noi, tutte le duecento persone che erano a Laces sul tatami, in questo momento c'erano, ed hanno vissuto e studiato con un'altra persona che ha raccolto tutte le sue ultime energie per essere lì con loro. Presenti, disarmati, esposti, sinceri, questo è il significato attuale di ichigoichie, ci siamo ora insieme per un momento.]

Suwariwaza shihōgiri ura: quando il maestro ha proposto shihōgiri ura (in quattro direzioni per la prima volta, di solito si fa solo su due) da in piedi l'altro giorno, nel momento che giriamo tenkan ha proposto due modi se avessimo una spada: possiamo immaginare di tagliare orizzontalmente paralleli al suolo partendo dall'altezza chūdan, con il taglio che spazza per 180°, oppure possiamo girare portando uno tsuki sempre chūdan, corrispondendo all'idea del movimento in ikkyōundō a mani nude. (Ci sarebbe anche la versione tagliando in modo circolare dal basso verso l'alto fino al mento di una persona dietro, ma il maestro non vi ha fatto riferimento a questo giro). Ora ci interessa la versione con lo tsuki, perché proietta l'energia nel nuovo avanti, l'ex-retro, e perché conduce all'idea di ikkyōundō e da lì al furikaburi sopra la testa. Per lo shihōgiri in ginocchio abbiamo lavorato tutti insieme in suwariwaza partendo con un hanmi molto ben definito, con i piedi puntati, kiza, e le ginocchia allo stesso angolo dei piedi quando abbiamo l'hanmi in piedi, le braccia estese su ognuna delle gambe corrispondenti. Cominciamo girando in tenkan, più ampio possibile sul perno del ginocchio anteriore, le braccia ci aiutano muovendosi ampie e "chiamando" le ginocchia, alla fine del tenkan le braccia sono rivolte in avanti come se fossero nella prima metà di un ikkyōundō, il nostro cambio fronte è di 180°. Ora dobbiamo fare il kaiten, particolarmente tosto in ginocchio, quindi mentre le mani salgono in furikaburi sopra la testa chiudiamo il ginocchio anteriore verso il posteriore, trovandoci rivolti oltre l'ortogonale della direzione precedente, poi completando il cambio fronte con le anche apriamo completamente quello che era il ginocchio posteriore ricostituendo l'hanmi ed allo stesso tempo tagliamo in kiri con le braccia nella direzione del nuovo fronte. Quando chiudiamo ed apriamo le ginocchia, le solleviamo a sfiorare il tatami facendo perno sul metatarso dell'alluce. Abbiamo due modi di concludere il kaiten, aprendo accarezzando con il ginocchio il tatami, o aprendo alzando il ginocchio e ponendo tutta la pianta del piede a terra. Non alzare il ginocchio può essere considerato più avanzato perché è più difficile, si rischia che l'apertura sia minore per l'attrito del ginocchio per terra, ed anche perché il ginocchio si deve fermare contestualmente al completamento del taglio (perché questo equivale al momento in cui riportiamo il peso avanti sul taglio in piedi), perché lì vi si riporta il peso sopra, invece alzando il ginocchio l'azione può essere più frammentata, e si può scendere con il ginocchio a terra dopo aver tagliato. Abbiamo provato soprattutto la versione a ginocchio basso. A differenza che in piedi il furikaburi non si completa sul fronte iniziale per poi scendere in kiri a kaiten completato ma va associato alla chiusura e riapertura delle ginocchia, perché sarà a ginocchia chiuse che troveremo il corpo compatto sopra e sotto per essere forti in furikaburi, quindi tra ikkyōundō (parziale) in tenkan e furikaburi in mezzo kaiten (ginocchia chiuse) e kiri a completamento riapertura ginocchia le braccia disegnano un arco continuo sopra la testa. La difficoltà del movimento a vuoto (ma uguale più tardi con il compagno in hanmihandachi) è grande, si deve lavorare su moltissime cose, di cui tante già viste, gomiti ed ascelle chiuse, furikaburi non buttato dietro, taglio con le braccia attive, che si moltiplicano per la difficoltà del movimento sulle ginocchia, per tutti l'equilibrio diventa precario eppure dopo molto esercizio, nella pulizia del movimento, si otterrà il contrario, di diventare molto solidi, molto ben piazzati. Ho detto che abbiamo usato l'idea dello tsuki dietro, ma allo stesso tempo il braccio del ginocchio perno nel tenkan si muove su piano parallelo a terra durante il giro, questo è un elemento su cui il maestro ha insistito molto nella lezione di quest'ultimo pomeriggio.

[La lezione è stata particolare perché il maestro si è avvalso dei partecipanti per illustrare tutte le tecniche, ed è risultata per questo coinvolgente ed anche divertente, perché il maestro ha reso partecipi chi provava ad illustrare i movimenti confacendosi a quanto chiedeva ma tutti gli altri si univano nel "giudicare" se quanto intuivano volesse il maestro veniva eseguito, tutto senza scadere nella critica feroce ma restando sul leggero, dal chiamare fuori fogliettino, fino al

gigante che lavorava con la nanetta, si è respirata un'atmosfera piacevole nonostante l'aria di commiato. Molto del lavoro era imperniato sull'ikkyōundō "orizzontale", anche come forma di unione ed assorbimento avanzato, e la necessità conseguente di lavorare con le anche basse]

Katatetori gyakuhanmi shihōnage ura: Tori offre il braccio esteso altezza cintura, Uke viene ad afferrare e subito Tori chiama il braccio un po' più vicino e davanti il centro ruotando un po' più il palmo verso terra, chiamando già un po' Uke nel suo interno. Il piede avanti scivola in tsugiashi fino al piede avanti di Uke, poi gira tenkan con il braccio afferrato che resta dispiegato altezza cintura, palmo verso terra, nell'estensione di ikkyōundō orizzontale. Uke solo per mantenere la presa si trova già in sovraestensione con il braccio quasi in posizione da udekimenage ed il peso caricato sulla gamba anteriore, e Tori deve cercare di completare la tecnica mantenendolo in quello stato il più possibile. Quando Tori gira nel kaiten, oggi, cerca quasi idealmente di non alzare il braccio afferrato ma di muoverlo su un piano parallelo a terra altezza cintura. Inizialmente chiamando fogliettino ha approfittato che lavorando con una persona molto più alta riusciva, per la differenza di altezza, a farsi passare il braccio di Uke sopra la testa senza problemi. Quando poi ha dimostrato la tecnica lui ha chiamato il braccio afferrato di più nel suo interno e davanti il centro così che Uke si trovasse subito in punta di piedi ed il braccio esteso come da udekimenage quasi verticale, ha girato in tenkan mantenendo quella condizione di Uke, quasi tenendo il punto di contatto della presa congelato in un punto preciso nelle tre dimensioni, e poi nel kaiten ha cercato di girare mantenendo il braccio quasi sullo stesso piano. A parità di altezza è quasi impossibile, quindi il braccio disegna un lieve dosso sul piano parallelo nel giro del kaiten ma Tori deve cercare di scendere tantissimo sulle anche senza portarsi il braccio afferrato giù, perché cerca di mantenerlo sul piano parallelo a terra che interseca il punto geometrico della presa iniziale. Il lavoro richiesto ad Uke è enorme, e può sembrare artificioso che mantenga la presa nonostante la scomodità, ma, almeno nella mia esperienza come Uke quando il maestro ha eseguito la tecnica, l'idea è quella di creare una tale sensazione di pericolo, qualunque alternativa si voglia esplorare, che mantenere la presa viene considerata il male minore. La chiamata iniziale di Uke assomiglia molto alla chiamata da aihanmi per ikkyō, però li chiamavamo in alto (movimento ad alga etc..) ora invece issiamo da sotto. Quando catturiamo chiamando all'inizio, un po' spostiamo Uke già nel nostro interno, un po' scivoliamo allo stesso tempo con il piede avanti per raggiungere l'esterno del piede anteriore di Uke, ci ritroviamo ad esplorare quindi l'assorbire andando avanti che abbiamo visto su ikkyō ura. Quando giriamo tenkan se riusciamo dobbiamo al minimo tenere il punto nello spazio, ma sarebbe ideale riuscire a prolungare il suo movimento ancora nella direzione del suo avanti così da alzarlo completamente sul suo piede anteriore, e questo lo abbiamo visto nel lavoro sul kotegaeshi anticipato. Durante il kaiten la nostra mano libera, quando va ad afferrare, si avvolge al suo te no ko come abbiamo visto fare spesso di recente, questo fa sì che possiamo far mantenere la presa ad Uke più facilmente (non che stacciamo) ed attraverso la presa trasmettere la torsione del braccio a tutto il corpo di Uke, allora questo mentre è in punta di piedi aprirà il torace verso il soffitto, arcuandosi a tal punto da permetterci di passare (o meglio farcelo passare sopra) sotto il suo braccio con meno fatica (ma sempre abbassandoci con le anche). Sarà solo al termine del kaiten, dove l'esecuzione su un piano quasi orizzontale avrà completamente e irreversibilmente compromesso l'equilibrio di Uke, che la mano strapperà il te no ko portandolo a terra. Quando eseguiamo lo shihōnage sul piano verticale di solito giriamo il kaiten il più possibile, forzando anche in kaiten esterno per tagliare nel dietro di Uke, cioè siamo noi a raggiungere il kuzushi nel retro di Uke, ora invece lavorando sul piano orizzontale Uke si arcua e quindi il suo asse si inclina sempre di più (fino al limite dell'orizzontale), quindi girare tanto in kaiten non serve, sarebbe controproducente perché raddrizzerebbe Uke rimettendolo in equilibrio, dovremo invece proseguire il taglio, con il braccio di Uke costantemente esteso, rispettando l'orbita inclinata di Uke. Quando Uke viene a prendere e viene catturato dall'invito salirà sui metatarsi e manterrà la presa estendendo completamente il braccio e con l'incavo del gomito completamente aperto e rivolto in alto ed avanti (e già è importante che Tori non alzi la presa altrimenti Uke la perde), se invece piega il gomito la sua

presa si allenta e si espone ad un kokyūhō in kaiten e controkaiten immediato, sarà nel tenkan di Tori che il suo braccio si torce fino a che il gomito gira verso l'alto e questo gli induce l'apertura del torace verso l'alto, per mantenere la presa Uke andrà completamente in distensione, è quando si sta per schiantare di fianco per piatto che cercherà di raccogliere la gamba vicino Tori per ammortizzare l'ushiro ukemi, se Tori mantiene l'estensione con decisione sarà costretto a saltare in proiezione. Poi il maestro si è focalizzato sulla funzione dello scendere con le anche, che è un punto molto molto importante, intendo la funzione non lo scendere. Ha chiamato persone che per flessibilità erano in grado di scendere in squat (dove ci si trova a metà kaiten) sempre di più, fino ad arrivare a commentare poco diplomaticamente, per una persona che in squat quasi toccava sedere a terra, così: "quello va bene per cacare". Lo scendere sulle anche serve, per come ho capito io, per permettere ad Uke di arcuarsi in estensione senza perdere la presa, andare a squat sedere a terra non serve a tenere Uke in estensione, anzi stringe l'arco della campata, rimettendo Uke quasi in verticale e portandolo a piegare il gomito e facendo sì che possa lasciare la presa e tornare in posizione naturale facilmente. Quello che vogliamo è che Uke sia "tirato" sopra di noi su un arco molto piatto, quindi scendiamo quel tanto perché lui arcuandosi quasi si spalma su di noi, chiudendo completamente lo spazio tra i due corpi, dorso-dorso e fianco-fianco, siamo in una condizione simile a quella che cercavamo nell'ushirowaza "a pelle d'orso", lì il contatto è petto di Uke schiena nostra, qui è schiena-schiena. Il maestro ha usato anche il tantō per illustrare bene questo concetto che io chiamo orbita (o a volte paragono agli anelli di Saturno), tenendo il tantō nella mano afferrata da Uke, il coltello percorre l'orbita come un'astronave in orbita intorno ad un corpo celeste, e la sua punta al termine si conficca quasi nel tallone di Uke che precipita, questa traiettoria disegnata dal tantō è tutta contenuta su un unico piano di pochissimo incidente a quello del pavimento. Il tantō funge da vettore che illustra la direzione verso cui si estende continuamente il braccio di Uke, perché il concetto resta sempre quello di "arrungare". Questa estensione sul piano orizzontale che va a costruire un arcuarsi così sacrificato ha uno scopo che ci tornerà utile nella forma in hanmihandachi, lì lavorare sul piano verticale vuol dire non riuscire a squilibrare Uke e ci costringerà ad una competizione di forza brutta per la conclusione della tecnica. Ripeto che la discesa sulle anche deve essere commisurata alla possibilità di Uke di tenere stando allo stesso tempo nella massima estensione, scendere troppo in un virtuosismo di flessibilità, od inclinarsi con il busto a strappargli il braccio non serve a niente, trasforma la tecnica da esercizio formativo a fantasia imbecille. Avremo lavorato la tecnica per un'ora abbondante e seppure allora non mi ci sia fermato a riflettere devo dire che è incredibile come con questa modalità di esecuzione il maestro sia riuscito a trasformare una tecnica base come katatetori shihōnage ura nella summa di tutto quanto fatto nel seminario.

Hanmihandachi katatetori shihōnage ura: il movimento sarà quello del taisabaki di shihōgiri ura che abbiamo provato ad inizio lezione, tenkan, ginocchia che si uniscono ad inizio kaiten ginocchia che di riaprono completando il kaiten, kiri, ma ora che lavoriamo in coppia dobbiamo "importare" tutto ciò su cui abbiamo fatto attenzione nella forma in tachiwaza di prima. Quindi chiamare Uke nell'interno issandolo da sotto, tenkan senza tirare il braccio ma allungandolo lungo la sua direzione per caricarlo sulla gamba anteriore (in piedi il maestro aveva anche accennato la possibilità di spedirlo in kokyūnage a modo di un udekimenage ma senza leva al gomito solo tramite la sovraestensione del braccio sfruttando la presa), nel kaiten (ginocchia chiuse e riaperte) girare su un piano orizzontale che lo porti molto ad arcuarsi ma senza rottura della presa, uso della presa del te no ko, e taglio seguendo l'orbita dell'inclinazione del suo arcuarsi.

Katatetori gyakuhanmi shihōnage omote: solo illustrato. Anche la forma omote può essere eseguita in questo modo incentrato sul lavoro di ikkyōundō orizzontale. Quando Uke viene a prendere gli lasciamo poggiare il piede avanti e poi mentre entriamo con il piede a martello un po' largo quasi avvolgiamo il braccio al nostro corpo, senza portarlo su, proprio in ikkyōundō orizzontale, sempre issando Uke e chiamandolo, il nostro corpo rivolto al piede che abbiamo

avanzato, e con la mano libera catturiamo il te no ko. Uke non solo si alza sui metatarsi e si carica sulla gamba anteriore ma gira anche in tenkan sempre in punta di piedi. Allora Tori cerca di filtrare sotto il braccio di Uke senza alzarlo, entra con il piede del braccio afferrato quasi di taglio sotto il braccio, scende sulle anche e contemporaneamente gira kaiten verso il lato della mano che ha afferrato il te no ko. Uke segue il suo braccio tenuto in estensione arcuandosi e coricandosi sul fianco, portando fuori il ginocchio dell'ushiro ukemi all'ultimo. Quindi attenzione che non stiamo lavorando con un ayumiashi dritto come quando, alzando il braccio di Uke altezza occhi, lavoriamo il suo braccio su un piano quasi verticale, ma stiamo eseguendo due passi a "zig zag".

[Nello studio del taisabaki di inizio lezione abbiamo visto che nel concludere il kaiten è possibile sia trovarsi con il ginocchio alto che basso, ed oggi preferibilmente basso. Credo che negli appunti del Laces dello scorso anno si trovi una descrizione dello shihōgiri omote in suwariwaza, e quindi del kaiten sia a ginocchio alto che basso. Questa forma di shihōnage impostata sull'ikkyōundō orizzontale sembra essere migliore se associata alla forma a ginocchio basso.]

Hanmihandachi katatetori shihōnage omote: anche qui credo che il desiderio del maestro fosse di esplorare la forma sempre usando il più possibile l'ikkyōundō orizzontale, purtroppo il soggetto chiamato fuori ad illustrare la tecnica non sono sicuro fosse in grado di arrivare ad intuire chiaramente quanto desiderava il maestro, purtroppo ero un giovane imbecille, arrivai solo a comprendere che il maestro non volesse che alzassi il braccio. Quando Uke viene a prendere lavoriamo come per in piedi, puntando alla direzione avanti ed interna ma alzando direttamente il ginocchio della mano afferrata, il nostro braccio afferrato lavora sul piano orizzontale cercando di non alzarsi oltre l'altezza dove è stato preso. Cerchiamo di mantenere il braccio di Uke sempre in estensione e trazione, anche usando la mano libera per catturare il te no ko, quindi quando abbassiamo il ginocchio alzato per girare kaiten cerchiamo di non allentare scivolando il metatarso indietro verso il nostro retro ma lo usiamo come perno (quindi resta lì dove lo abbiamo messo quando siamo andati pianta a terra) per andare a chiudere il ginocchio anteriore verso quello posteriore, e qui la tecnica va ad assomigliare a quanto fatto per l'ura. Quando le ginocchia si danno il cambio, tipo staffetta, riapriamo l'exginocchio posteriore, anche alzando il ginocchio quasi pianta a terra se poi lo vogliamo ripoggiare tipo passo shikkō per avere ancora più trazione sul braccio, ma se il lavoro è corretto Uke già sta precipitando anche solo riaprendo un po' il ginocchio accarezzando il tatami usando semplicemente il perno del metatarso (che come abbiamo visto lo scorso anno in shihōgiri strofina un po' sul tatami tornando sotto il sedere).

[Purtroppo il maestro non era nella condizione fisica di eseguire gli hanmihandachi, e noi non eravamo all'altezza di interpretare il movimento come ora credo lui lo volesse eseguito. Allo stesso tempo c'era la necessità di rivederlo dopo quello che si era visto ieri quando ci aveva chiamato fuori per gruppi.]

[Prima del termine della lezione il maestro ha chiamato fuori i neopromossi a rokudan e godan perché dicessero qualcosa davanti a tutti, il maestro ha spiegato più volte, specialmente in occasione della consegna dei diplomi, l'importanza dei gradi dal quinto in poi che si riflette anche nella differenza dell'enunciazione sul diploma, infatti ora la persona riceve un "sigillo" che attesta il suo grado ed il suo mandato alla diffusione della disciplina.]

Fine lezione e fine seminario

Il maestro ha parlato moltissimo durante il seminario cercando davvero di trasmetterci il più possibile, questo ci ha permesso di riprendere fiato ma anche spinto a lavorare di più e con metodo. Mi è difficile dire in quale lezione il maestro ha detto le cose che seguono, a volte perché sono state ripetute più volte in diverse declinazioni, a volte perché mi hanno provocato

riflessioni e sensazioni che si sono ripercosse sul modo con cui ho sentito tutto il seminario, per questo le trascrivo qui così come mi sono riaffiorate successivamente.

Il modo di praticare è stato un argomento su cui si è posta l'attenzione più volte. Il maestro ci ha invitati a lavorare con gli stranieri (erano presenti allievi dalla Russia e dal SudAfrica, dalla Polonia etc...) perché ci costringono ad essere più seri. A causa della barriera costituita dal linguaggio è più raro lasciarsi andare allo scherzo e alla chiacchierata, ma soprattutto diventa necessario concentrarsi per riuscire ad ottenere la tecnica voluta solo tramite l'iterazione sul piano del linguaggio corporeo.

Anche le zone di tatami che si frequentano hanno delle intensità differenti, la zona più vicina al kamiza, che poi è la stessa dove si svolgono le spiegazioni delle tecniche, è quella dove il ritmo è più serrato, dove chi si sente fisicamente meglio riesce ad esprimere una maggiore concentrazione, mentre a bordo tatami spesso si rifugia chi, vuoi per il disinteresse, vuoi per problemi fisici pratica in modo blando, perdendosi in chiacchiere. Il principiante, che spesso per timidità o timore resta nelle zone più satellitari, almeno ogni tanto dovrebbe spingersi nelle zone "più calde", sfuggendo alle grinfie degli 教え魔 = おしえま = oshiema = letteralmente i

demoni dell'insegnamento = persone che amano insegnare le cose anche quando non gli viene richiesto, quelle persone, spesso gradi alti, che sono soliti "percuotere" i loro uke a furia di parole ed osservazioni.

Un'altra serie di osservazioni su questo seminario sono contenute su un articolo che avevo scritto per il sito di Paolo Bottoni, intitolato Cronaca Laces 2011. Le riporto qui spogliate di alcuni commenti che oggi non servono più. Cominciamo dal maestro, tutti sanno quale sia attualmente la sua condizione, molti temevano, anzi speravano, che si risparmiasse un po' e invece ha condotto le lezioni ogni mattina e anche gli ultimi tre pomeriggi, una tale montagna di ore che un mio amico ha commentato: "aho' se stava bene non ci arrivavamo alla fine dello stage!". Con lui si sono alternati nei pomeriggi dei primi giorni i maestri Foglietta, Travaglini e Cardia. L'anno scorso il maestro aveva posto molta attenzione alla tecnica di shihōnage, lavorandolo in varie forme da aihanmi, quest'anno si è concentrato su ikkyō, partendo quasi sempre da katatetori aihanmi, e ricercando quella condizione nelle forme di attacco più avanzate. Sappiamo tutti che la tecnica di ikkyō è un contenitore di diverse forme e il maestro ha preferito un lavoro di allungamento e di "chiamata" del corpo di Uke fino allo squilibrio, così da ridurre al minimo il contrasto con aite (il partner) e l'impiego della forza. Si sono riproposti in modo naturale anche gli altri temi del lavoro didattico del maestro Fujimoto, l'attenzione al lavoro di Uke, l'esecuzione come studio del movimento che sia di beneficio per entrambi i ruoli di Tori ed Uke, la pulizia e l'estetica del gesto che ne conservi la valenza marziale. Ho già accennato all'uso minimo della forza, ma cosa si vuole intendere? il maestro ha posto la sua attenzione sulla condizione di rilassatezza, soprattutto delle spalle, in modo che il nucleo della nostra forza scenda fino al suo luogo naturale, il nostro centro, spingendosi fino ad un paragone con le 昆布 = konbu, le alghe marine, che saldamente attaccate al fondale ondeggiano liberamente con le estremità. Questa condizione delle spalle può essere mantenuta più facilmente se le braccia seguono il modo indicato dal taglio della spada o dell'uso del kokyūhō, da qui un lungo e sistematico lavoro è stato svolto durante lo stage su ikkyōundō e sullo shihōgiri, sia nella forma omote che nella forma ura. In ogni tecnica è stata evidenziata la condizione di debolezza derivante dall'alzare i gomiti, infatti anche in altre forme di Budō "aprire" l'ascella ha un connotato negativo, per esempio nel Sumo si usa l'espressione 脇が甘い = wakigaamai (ascella dolce) per indicare un movimento scorretto e debole specialmente quando nello spingere contro l'avversario si spinge alzando i gomiti, invece si deve 脇を締める = wakiwoshimeru = stringere-chiudere le ascelle, sono parole ripetute così tanto che dopo una settimana sono entrate nel vocabolario di tutti i partecipanti. I primi giorni il maestro ha preferito lo spostamento nell'ura

di Uke, basti pensare che solo il primo sabato katatetori gyakuhanmi ikkyō è stato eseguito spostandosi in quell'area mediante tre movimenti diversi: scivolamento diagonale, tenkan, e tenkan più kaiten, in modo che la tecnica sia eseguita dove Tori sia più al sicuro e il controllo sulla parte restante del corpo di Uke facile. Questa sensazione di sicurezza e controllo su Uke deve però accrescersi in modo naturale con la pratica e la tecnica, così che Tori si possa muovere liberamente in qualsiasi direzione, acquisendo il controllo non solo di aite ma anche dello spazio circostante, infatti negli ultimi giorni dello stage l'ikkyō da questa presa è stato eseguito anche con l'entrata nell'omote di Uke seguito da tenkan. Questa gradualità nell'insegnamento e nell'apprendimento è stato un altro tema importante, la didattica va impostata seguendo un ordine ben preciso, è stato portato come esempio le cadute: per i principianti si comincia con le ukemi rotolate indietro e in avanti, poi le kōsaukemi (le "incrociate"), le yokoukemi, e con l'aumentare della sicurezza le proiezioni da kotegaeshi e shihōnage, fino ad arrivare alle cadute da koshinage dove la sensazione di vuoto è più forte. L'ordine con cui vengono proposte le tecniche in una lezione e nel corso dell'anno deve anche rispettare le affinità che queste hanno tra di loro: ikkyō-iriminage, nikyō(kotemawashi)-kotegaeshi, sankyō-shihōnage, che io per semplicità mnemonica considero complementari per la prima lettera i/i k/k s/s. Il compito dell'insegnante si carica di una grande responsabilità, egli deve infatti decifrare la logica che unisce le tecniche andando oltre la mera ripetizione coatta, ed il maestro ha riportato un'espressione giapponese: 術から入る理から入る=jutsukarahairu, rikarahairu= apprendere (letteralmente entrare) dalla tecnica pratica, cioè dalla ripetizione fisica, come è comune anche nel mondo animale, e invece apprendere dalla logica, con il razio-cinio, agendo come il generale di un esercito. Il maestro è tornato più e più volte sul tema dell'insegnamento, e ai responsabili di dojo sono arrivate critiche ben esplicite indipendentemente dal grado. E' stato sottolineato che un'insegnante ha il dovere di trasmettere senza trattenere ciò che apprende, e che questo lavoro non può essere svolto da solo, perché quando si riceve un insegnamento intensivo come avviene durante uno stage, è necessario anche il supporto di una parte dei propri allievi, così da poter digerire successivamente nel corso delle normali lezioni quello che si è appreso, altrimenti la frequentazione di uno stage si traduce in un semplice bollino sul libretto (il maestro ha parlato di medagliette) di cui si fa collezione. Nel rispetto di questa modalità lavorativa si sono svolte le lezioni pomeridiane del 2°, 3° e 4° giorno, dove il maestro sperava che i suoi allievi dimostrassero di aver assimilato e poter esplicitare i suoi insegnamenti. Il maestro Foglietta ha ripreso e sviluppato le tecniche da katatetori gyakuhanmi e jōdantsuki che erano state il tema portante delle lezioni di sabato e di domenica mattina. Il maestro Travaglini ha sviluppato ulteriormente la tematica della gyakuhanmi ponendo l'accento sulla presa da katadori, che ha affrontato anche in suwariwaza. Il maestro Cardia è tornato a lavorare le tecniche da shōmenuchi introdotte martedì mattina proponendole in hanmihandachi. Nelle lezioni dei primi quattro giorni sono state sostanzialmente esplorate tecniche fondamentali come ikkyō, iriminage, kotegaeshi e shihōnage su attacchi base come katatetori, katadori, jōdantsuki e shōmenuchi, le variazioni dalla forma canonica emergevano naturalmente dal porre l'attenzione sull'"allungamento" dell'attacco di Uke oltre la sua sfera di controllo. Anche un lavoro avanzato come le kaeshiwaza (le "controtecniche") sono state proposte nella loro valenza di test ad una corretta esecuzione della tecnica. "Se la tecnica è corretta non esiste kaeshiwaza" nelle parole del maestro, che ha poi ancora sottolineato l'importanza del lavoro di Uke, chi assume questo ruolo deve accettare in modo attivo la tecnica di Tori, muovendosi in modo da ricreare, o recuperare, continuamente una condizione di shizentai (letteralmente corpo naturale), in questo modo sarà poi possibile trovare le risorse e l'opportunità per eseguire una kaeshiwaza. Spiegava che l'insegnamento delle controtecniche una volta avveniva in modo individuale, cioè Osensei le trasmetteva a quegli allievi che poi venivano mandati ad insegnare nelle scuole militari etc..., e che quindi non potevano permettersi di "sfigurare" subendo le tecniche degli "allievi". Nel caso di un Uke più esperto di Tori, non ci si dovrà opporre in maniera sciocca ma dovrà offrire, pian piano sempre meno volontariamente, quella condizione che è l'elemento di studio della determinata tecnica, così

che Tori acquisisca la sensazione di una corretta esecuzione, per poterla poi cercare e ricreare nuovamente. Questo è come si dovrebbe lavorare durante lo stage, invece gli esaminandi che si prolungano oltre l'orario devono studiare e prepararsi diversamente, quello che hanno studiato deve essere già stato completamente assimilato, dovranno quindi ricercare il corretto ritmo e la sinergia tra di loro praticando intensamente. Chi ha già partecipato a questo stage sa bene quanto la sera di martedì segni il punto critico della condizione fisica dei partecipanti, i quali normalmente guardano con ansia al pomeriggio di mercoledì, programmando come nel mio caso rigeneranti visite alle terme (molto belle quelle della vicino merano), dove alla fine ci si ritrova insieme. Oltre all'insegnamento tecnico che si è svolto nell'orario delle lezioni il maestro si è fermato più volte fuori orario per cercare di trasmettere in modo più completo la sua idea dell'Aikidō, nel suo aspetto didattico e nel legame con la cultura tradizionale giapponese. È stato sottolineato il rapporto verticale che lega l'allievo al maestro, portando l'esempio dell'aikikai hombu che quando riceve le registrazioni degli esami dal mondo, si stupisce sempre molto verso chi sostiene i propri esami ogni volta con maestri differenti, o chi si muove attraverso differenti federazioni. È naturale nel loro ambito culturale dimostrare quanto acquisito con chi ci ha impartito quell'insegnamento, perché questi ha i giusti parametri per giudicare. Anche per il maestro è stato così, fino a quando è stato in Giappone si è trovato sotto l' "ombrello" del maestro Kisaburo Osawa, nel venire a vivere in Italia l'aikikai stesso ha deciso che il suo nuovo referente diventasse il maestro Tada. Un passaggio che non ha avuto solo una valenza simbolica dato che il maestro ha impostato la propria didattica in modo che fosse complementare al lavoro del maestro Tada. Un esempio tornando nello specifico di quanto svolto in questo stage la presentazione di ikkyō in forma assorbita che completa il lavoro di entrata in anticipo tipico del maestro Tada.

Aggiungo alcune osservazioni che appaiono in un articolo di Bottoni dedicato agli esami e che è possibile trovare sempre sul suo sito e che riscrivo ed integro con quanto stimolano nei miei ricordi. Gli esami non hanno visto il 100% delle promozioni, ad esempio io mi ricordo due persone che sono state rimandate alla prossima occasione fra gli shōdan che effettivamente erano molto spaesate, ma ci sono stati insuccessi anche tra i dan più alti. Non è stato per un aumentato rigore da parte del maestro, ma perché qualcosa chiaramente mancava nella loro preparazione e questo era emerso non solo strettamente al momento degli esami ma nella pratica di tutti i giorni che li avevano preceduti. Infatti gli esami non hanno avuto una durata estenuante, perché a Laces, come di consueto, il maestro ha voluto che fossero parte integrante delle lezioni e non solamente un momento separato, e questo non tanto per permettere all'esaminatore di rendersi conto del livello raggiunto dai candidati, ma per permettere a questi ultimi una piena consapevolezza di quanto raggiunto ma soprattutto di quanto ancora manca, se qualcosa manca loro. Il maestro Fujimoto ha tenuto a precisare nel corso delle sue numerose quanto piacevoli digressioni che il difficile compito dell'esaminatore, mai esente da errori, viene da lui molto sentito e che non riesce a trovarlo agevole. Ma accetta il dovere di accertare e certificare se il praticante che si presenta davanti a lui sia in condizione di proseguire sul cammino o abbia bisogno di adattamenti, di integrazioni, di correzioni. È questo fondamentalmente che il praticante gli chiede, ne sia consapevole o meno. Una risposta franca e trasparente è doverosa: lasciar continuare chi si trova sul percorso sbagliato, o non possiede l'attrezzatura necessaria per salire di livello, andrebbe contro il suo stesso interesse. Il maestro Fujimoto non ha esentato alcuno dei partecipanti al raduno si sottraesse ad un intenso approfondimento, lo ripetiamo, specialmente gli insegnanti che spesso sono stati chiamati a mostrare l'esecuzione di una tecnica o di un semplice ashisabaki, e ogni errore, ogni semplice imperfezione, è stata messa in evidenza. Talvolta sono stati chiamati invece i loro allievi, che chiaramente presentavano i medesimi vizi formali e sostanziali, invitando poi il responsabile di dōjō a identificare i problemi e correggerli sul momento. Il maestro Fujimoto ha in continuazione rammentato l'esigenza rigorosa di pensare ai giovani, di lasciare spazio ai giovani, ma ritiene anche che ad essi si debba richiedere un approfondito lavoro di base prima di lasciarli proseguire. Senza delle solide fondamenta si troveranno con gli anni a dover arrestare il loro

cammino, a tornare indietro, forse a distruggere quanto già fatto e ricominciare daccapo. Tra gli allievi respinti all'esame anche un candidato che apparteneva al dojo di Milano ed il maestro ha spiegato ai praticanti che questo gli sarebbe forse costato la fiducia delle persone arrestate nel loro cammino, che forse le avrebbe perse. Ma accettava questo rischio, perché la bocciatura era nell'interesse dei candidati, e per questo sperava che comprendendo non lasciassero, chiedendogli di impegnarsi a continuare, nonostante tutto.

Ed infine un'ultima mia riflessione. Uno dei momenti che ho trovato più toccanti è stato quando il maestro, parlando della cultura giapponese, ha accennato al 辞世=じせい=jisei= letteralmente

dimettersi/lasciare la vita/società, ma si riferisce al trapasso, alla morte e poi era soprattutto usato per il poema che un samurai vergava prima di morire, di solito prima del seppuku. Un'abitudine che dopo i samurai era stata adattata anche da poeti, monaci, pittori e cultori del sapere che cercavano di esprimere il loro sentimento più profondo attraverso la parola scritta quando con coscienza capiscono che la loro vita è lì per finire. Tutto questo loro sentimento o lascito va a condensarsi in queste poche parole di commiato, in una poesia che cattura l'essenza della vita come loro la percepiscono nel momento finale. Non ricordo bene come il maestro arrivò a questo argomento, il tema della morte, del vivere e della malattia si era presentato più volte nelle lezioni ed il maestro lo aveva affrontato con serenità, ma la mia impressione è che fosse un'espressione di quello che sentiva in quel momento, e che lui voleva condividere, che tutto il seminario fosse il suo jisei, che l'idea di non contrapporsi ma di accettare quello che viene dall'altro fosse il suo lascito per noi, le "parole" del suo commiato. È soprattutto per questo che ho difficoltà a capire cosa è venuto dopo per gli allievi del maestro Fujimoto, molti discorsi sulla tecnica e la forma del maestro ma niente su quale principio abbia nell'ultimo periodo colorato e secondo me enormemente modificato tutte le forme ed il suo lavoro. Soprattutto i suoi allievi più anziani, e se vogliamo più importanti dal punto di vista del grado, sono tornati alle forme che il maestro gli ha insegnato quando il loro Aikidō andava costituendosi, e questa è una cosa che comprendo, meno invece che per loro le forme degli ultimi due anni fossero solo un'altra forma alternativa, un'altra variazione solo più complicata e raffinata. Invece per me quelle forme sono l'espressione di un sentire diverso del maestro, di qualcosa più essenziale e vicino alla sua idea vera dell'Aikidō alla fine. Non sono solo quelle forme che noi avremmo dovuto adottare ma è soprattutto quel sentire che avremmo dovuto far nostro e nel tempo usare come strumento per rivedere tutto ciò che ci era stato insegnato fino ad allora, perché il maestro ci ha offerto in questa occasione la sua revisione dell'essenziale, del nucleo della disciplina, ma spettava a noi assimilare quel sentire, farlo nostro ed applicarlo al nostro Aikidō nel suo insieme. Non posso dimenticare uno di questi maestri di alto grado essersi lamentato che il maestro Fujimoto l'avesse accusato di "essere violento", quando invece secondo lui quello violento era stato un altro, che aveva quasi litigato con un proprio allievo perché non prendeva ukemi come desiderava mentre spiegava; ed invece io ho sempre pensato che la violenza cui faceva riferimento il maestro non fosse quella dell'episodio singolo, quella dell'atemi che può essere stato di troppo, ma quella dell'atteggiamento, del modo di confrontarsi con Uke quando attacca, dell'imposizione forzata quando si gioca dei ruoli ben precisi, una violenza del sentire, o meglio del non sentire, dove non si accoglie l'energia dell'altro ma la si soverchia e respinge, e che ci si riesca tramite l'abilità tecnica, quella atletica, quella psicologica del contesto, quella del timing, non fa alcuna differenza perché tutto sarà diverso ancor prima che inizi la tecnica ed il contatto, tutto sarà già compreso nel modo di porsi. Se a quel seminario c'eravamo, se abbiamo pienamente partecipato, se abbiamo compreso o almeno intuito cosa ci abbia voluto trasmettere alla fine, è nostro dovere comprendere e ricercare ed ancora trasmettere agli altri questo suo sentire, altrimenti l'immane sforzo che ha compiuto con le sue ultime energie sarà solo perduto. Perché le parole dōmo arigatō gozaimashita siano sincere devono riconoscere qualcosa di compiuto non che è rimasto sospeso ed abbandonato, altrimenti saranno solo un vuoto farfugliare.

