

Appunti sulla didattica del maestro

YOJI FUJIMOTO

VIII DAN, AIKIKAI HONBU SHIHAN

fondatore e responsabile dell'Aikikai Milano

www.aikikaimilano.it

STAGE MARINO 9-10 APRILE 2011

di Marco C. D'Amico

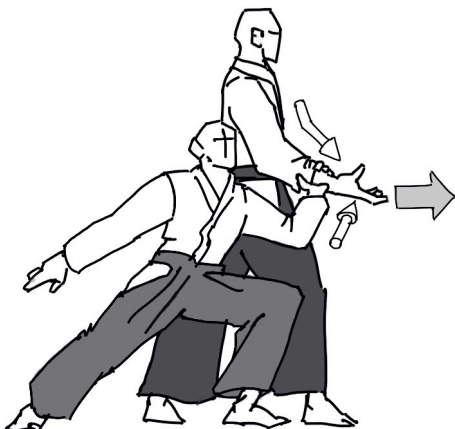
Responsabile del dōjō Kikai a Roma

www.kikaidojo.it

Lo stage si svolse a Marino, organizzato dal maestro Montevocchi. Fu uno stage molto faticoso per il maestro, anche per il grandissimo numero di partecipanti che richiese la divisione su due tatami, su cui il maestro alternandosi rispiegava più o meno le stesse tecniche. Il maestro Montevocchi ha anche delle riprese del seminario, nonostante il maestro Fujimoto per le sue condizioni di salute non gradiva essere ripreso.

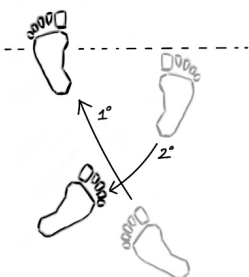
9 aprile sabato pomeriggio

Katatetori aihanmi kotegaeshi: lavoriamo un po' in modo statico. Offriamo la mano con il palmo rivolto completamente in alto, Uke ci afferra. Senza spostare il corpo né il bilanciamento del peso, giriamo la mano afferrata decisamente in uchimawashi. La mano di Uke, se tiene bene, comincia a girare in sotomawashi. Fino ai 90° Uke riesce ad assorbire la torsione girando il braccio, ma quando questa prosegue fino al punto che il mignolo raggiunge la posizione occupata precedentemente dal pollice (e viceversa) il carico sul gomito e sulla spalla costringe Uke ad un lieve testacoda (un po' meno di mezzo tenkan). È importante che nel ruolo di Uke si studi quando scatta la necessità di compiere l'aggiustamento in tenkan. Dato che Tori non ha lavorato in cambiohanmi o "allargamenti" il testacoda sarà limitato solo a quanto "comanda" la torsione. Dopo di questo Tori entrerà irimi (sulla nuova direzione data dallo spostamento di Uke) con il palmo poggiato sulla parte (del "battito") "interna" del polso di Uke e girerà tenkan. L'irimi tenkan sarà un movimento fluido che porterà Tori in una posizione di controllo su Uke, dove guarderà nella stessa direzione di questi. Poi chiama Uke con mezzo kaiten, allarga in cambiohanmi posteriore e richiudendo schiaccia il kotegaeshi. Altra forma: lavoriamo come sopra, dopo che Uke "scoda" quando entriamo in irimitenkan la mano gyaku non va direttamente al polso ma si poggia sull'avambraccio vicino all'incavo del gomito. Completato l'irimi tenkan "pesando" tramite il contatto sul braccio di Uke esploriamo il suo sbilanciamento chiamandolo avanti nel nostro interno e rimandandolo dietro nel nostro retro esterno. Dobbiamo riuscire a sentire come attaccando (con la pressione) il punto di kuzushi (squilibrio) di Uke lo riusciamo a



mettere in moto. È importante che Uke non si sieda dietro ma capisca che la deviazione operata da Tori sulla forza, che esercita per rialzarsi, lo spinge a muso avanti. Questo avverrà già durante il rovesciamento della presa, cioè, dal momento che il palmo di Uke ruota verso l'alto, si creerà un gancio (una "U" del braccio) che lo porterà sempre faccia in avanti quando spingerà in su. È questa "chiamata" in avanti che mette in moto Uke. Tori controlla tramite il contatto con il gomito questo andare in avanti ed indietro di Uke. Se esercita una pressione sufficiente sul kuzushi di Uke, lo può anche costringere alla caduta o alla proiezione, specialmente se lo coglie in controtempo. Quando Tori ha esplorato a sufficienza completa il kotegaeshi sempre con il cambiohanmi posteriore.

Shōmenuchi kotegaeshi: non eseguiamo irimitenkan ma facciamo uso del cambiohanmi anteriore per costruire una relazione gyakuanmi. Quando Uke attacca shōmenuchi la mano "ai" senza deviare riceve, allo stesso tempo eseguiamo cambio hanmi avanti, il piede



posteriore avanza un po' più profondamente di quello anteriore, l'ex piede posteriore completa "l'abbandono" della linea "ruotando" indietro sul nuovo binario. La mano gyaku di Tori va a poggiare sull'avambraccio polso di Uke. Quindi al completamento dello shōmenuchi Tori sarà in uno gyakuanmi un po' esterno e compenetrato con Uke, e con entrambe le mani in pressione sul polso-avambraccio. Qui comincia di nuovo un'esplorazione del kuzushi di Uke, ma con una differenza data dalla nuova posizione reciproca. Prima, avendo già effettuato il tenkan si guardava nella stessa direzione, con Uke che "scodava" avanti ed indietro, ora allo spostarsi del braccio gyaku di Tori

corrisponderà uno scodamento destra-sinistra di Uke. N.B. che comanda la gyaku perché è la mano più avanti di Tori e quindi la più forte. Anche in questo caso se la pressione nel kuzushi è sufficiente Uke va in proiezione. Completata l'esplorazione della reazione di Uke giriamo tenkan, mezzo kaiten e poi come prima allargo e richiudo. Notare che (anche prima nel katatetori aihanmi) se Uke non reagisce, cioè non fornisce spinta, non sarà necessario girare

tenkan ma potremo fare il kotegaeshi direttamente sul posto, vorrà dire che Uke non sta estendendo il braccio. Altra forma: in questo caso lavoriamo irimi tenkan quando parte lo shōmenuchi, avvicinandoci con irimi portiamo subito la mano gyaku a contatto con l'avambraccio di Uke, scendiamo insieme a lui deviando il piano del suo taglio senza spingere troppo, alla fine del taglio il gomito di Uke deve essere lievemente rientrato. Attenzione non si tratta di spingere ortogonalmente sul braccio, ma di tagliare contemporaneamente deviando in modo più leggero la conclusione del taglio. Quindi senza interruzione di continuità eseguiamo tenkan, ci ritroveremo nella stessa relazione della seconda forma che abbiamo visto prima da aihanmi. Uke lavorerà sempre per restituire pressione contro la mano che Tori ha poggiato sull'avambraccio. È importante che Tori poggi e non afferri, comandando la risposta di Uke lo avvia in movimento intorno a sé, poi allarga e richiude schiacciando il kotegaeshi.

[Shōmenuchi: come avviene spesso agli stage dove si vedono “nuove” facce il maestro è tornato a spiegare la base di un corretto attacco. Shōmenuchi va portato in tsugiashi, perché è il modo migliore, base, per assicurarsi, quando si usa una spada, che il taglio viaggi su un piano perfettamente perpendicolare al terreno. Tsugiashi, come tutti quei passi che ci permettono di muoversi mantenendo l'hanmi fa sì che il nostro hara e quindi il nostro piano del taglio resti rivolto sempre nello stesso punto durante l'avanzamento. Camminare normalmente (destra-sinistra-destra-sinistra-etc..) crea sempre una rotazione del bacino ed un cambio dell'hanmi, che portano la punta della spada a disegnare una curva od una serpentina. Per questo stesso motivo (il cambio dell'hanmi) è preferibile portare lo yokomenuchi con l'irimi, data la necessità di ruotare le anche. Portare lo shōmenuchi in modo alternativo è frutto dell'ignoranza e ridicolo! Shōmenuchi si porta in tsugiashi! Il caricamento, 振り被ふり=ふりかぶり=furikaburi, avviene o prima di partire o al massimo in modo rapido contestualmente allo scivolamento del piede anteriore, e deve essere completo, non bisogna alzare solo la mano ma anche il gomito, tutto bene, sopra la testa. Alzare solo la mano vuol dire o coprirsi la visuale o salire sulla verticale della spalla, oltre a trasformare nel perno della rotazione il gomito invece della spalla. Quando si taglia portando il colpo, bisogna estendere il braccio completamente e tagliare fino al bacino, senza fermarsi a mezz'aria. Allo stesso tempo il piede dietro si deve riunire (quasi completamente) a quello davanti, evitando però di restare con il sedere a papera o stranamente inclinati in avanti. Tagliare restando a gambe larghe è prima di tutto innaturale, accorcia la “gittata” del taglio, e vuol dire restare piantati a fine traiettoria come un ciocco di legno morto. Unire i piedi permette di poter scivolare nuovamente in avanti con un buono slancio su cui montare un atemi tipo shōmenate.]

Katatetori aihanmi uchikaiten sankyō: quando Uke viene a prendere, Tori avanza subito in ayumiashi entrando nello spazio sotto il braccio, completando il passaggio sotto il braccio (con irimi che è il secondo movimento che completa l'ayumiashi) subito lo abbassa mentre comincia il kaiten in modo da chiudere il varco che permetterebbe ad Uke di ruotare e colpire. Il primo movimento di ayumiashi permette ad Tori di chiamare incontro Uke, mentre la mano afferrata si avvolge al proprio busto, questo vuol dire aver già chiuso la distanza tra i due corpi. Il problema emerge quando con l'irimi Tori completa il passaggio lasciando un varco aperto alle spalle, per questo è importante chiuderlo, Uke infatti può girare e colpire in quello stesso spazio. L'idea è un po' quella di abbassare una saracinesca, per fare questo è importante non distrarsi mettendosi ad impasticciare per afferrare il sankyō, lo possiamo fare semplicemente usando ancora la presa di Uke al nostro polso. Completando il kaiten e passo dietro (cioè il tenkan che segue l'ayumiashi) posso lavorare sia staccando e riprendendo subito la mano di Uke in sankyō, sia lasciandomi tenere da lui e attraverso la presa attaccare le sue dita. Comunque con un ampio kaiten e lavorando mettendo in sankyō il gomito di Uke lo costringo a camminare intorno a me, fino a portarlo nel mio lato più esterno, lì forzando la mia rotazione in kaiten esterno taglio per abbassarlo, facendo sentire la torsione del sankyō per abbassare il gomito. Il lavoro del kaiten e sankyō in contemporanea è una forma di ginnastica per Uke, perché niente vieta a Tori, una volta afferrato il tegatana di tagliare verso l'esterno ed “accelerare” in sankyō lì sul posto del

cambio mano, ma l'effetto sul gomito di Uke è più violento perché questi ha meno possibilità di fare spazio con le gambe alla sua "discesa", lavoro che invece in movimento (durante il kaiten di Tori) risulta più graduale. Credo quindi che Tori debba cercare di abbassare il gomito di Uke usando il kaiten per addolcire il taglio non per guadagnare un qualche maggiore effetto fionda. Questa gradualità gli permette di eseguire meno sforzo e di usare meno la forza. Eseguito il taglio che abbassa Uke, per la forma omote il maestro ha insistito che non si andasse subito con la mano libera rovesciata al braccio, perché questo vuol dire allentare il controllo sul tegatana, ma invece che, aumentando "l'accelerazione" sul tegatana di Uke, si mantenesse il gomito di Uke rotondo e basso, si entrasse in irimi in direzione della testa di Uke, portando allo stesso tempo atemi alla testa di Uke, per poi girare in un ampio tenkan, liberi da altre prese oltre quella del tegatana. Allora la mano libera va sul gomito e con un ampio passo dietro lo schiacciamo, con il risultato di "chiamarlo" sotto di noi. Uke è costretto a "planare" ruotando, sempre busto rivolto a terra, anche di 180° vicino a Tori, se la "chiamata" è abbastanza forte si schianta con il costato contro il ginocchio rimasto su di Tori. Tori abbassa anche il secondo ginocchio e completa la chiusura.

Shōmenuchi uchikaiten sankyō: eseguiamo un lavoro inizialmente simile a quanto eseguito precedentemente per il kotegaeshi da shōmenuchi. Eseguiamo un cambio hanmi anteriore, anche se il piede anteriore supera un po' in profondità quello della posizione iniziale. Le mani come per kotegaeshi sono così divise, quella "ai" al polso, quella "gyaku" a metà avambraccio-gomito, entrambe risulteranno appoggiate con il tegatana (e quindi potenzialmente cariche per attaccare in shōmenate). La mano "ai" tagliando verso il basso circolarmente (per un ampio sotomawashi) "passa" la mano di Uke alla presa in sankyō (cioè del tegatana di Uke) alla mano "gyaku". Lo fa senza afferrare, proprio lanciandola nella presa dell'altra mano, così da poter andare a portare senza attriti subito atemi al viso di Uke. Non è un grande lancio dato che le due mani di Tori non erano a grande distanza tra loro, la presa al volo della "gyaku" non dovrebbe essere un problema. Quindi Tori si infila sotto il braccio di Uke ricollegandoci al lavoro che abbiamo visto prima partendo da katatetori aihanmi, con il vantaggio però di avere già la presa in sankyō della mano di Uke. Questo mi permette di far sentire già il sankyō ad Uke durante il kaiten successivo al tenkan, così che Uke guadagni quella velocità che mi permetta, una volta portatolo al nostro esterno, di "spararlo" verso il nostro diagonale retro-esterno. Qui per l'omote lo stesso discorso di prima anche se l'irimi invece di risultare in un passo avanti si tradurrà in uno "srotolamento" dell'incrocio delle gambe dovute al kaiten molto accentuato verso l'esterno. Per l'ura pure porremo la nostra attenzione a non andare subito con la mano sul gomito rovesciata, invece, anche se abbiamo già spedito Uke un po' verso il nostro retro, eseguiamo il passo dietro tenendo "accelerato" il tegatana di Uke, così che il suo gomito sia rivolto a terra e rotondo, questo fa sì che il viso di Uke vada incontro all'atemi che stiamo accennando con la mano "ai", che sarà rimasta più o meno sopra la verticale del suo piede corrispondente, "compiuto" l'atemi la mano "ai" va a poggiarsi rovesciata sul gomito, da lì schiaccia sotto Tori mentre compie il secondo passo indietro. Tori addolcisce la discesa a terra non poggiando subito il ginocchio a terra ma seguendone un po' il movimento con un kaiten. Torniamo al passaggio delle mani, la mano "ai" spinge la mano di Uke verso la gyaku, non si tratta di un passaggio da "presa a presa", quindi la mano "ai" non effettuerà già una presa in presankyō come (possiamo fare a volte per il sankyō esterno)

Shōmenuchi uchikaitennage: non nella mia sala ma nell'altra è stato fatto anche uchikaitennage. Tutto costruito sulla stessa uscita e distanza dell'uchikaiten sankyō. Quando dopo il cambio hanmi ci passiamo da una mano all'altra la mano di Uke afferriamo come prima il tegatana ed entriamo sotto il braccio di Uke in irimi tenkan, e poi mezzo kaiten per richiamare forte il piede "anteriore" verso il posteriore guardando allo stesso tempo dietro di noi. Richiamando il piede guadagno una posizione neutra per eseguire liberamente omote ed ura, e guadagniamo pure una forza sufficiente per tirare forte Uke, infatti Uke non si abbassa per sankyō (che non mettiamo in atto) ma perché lo tiriamo basso dalla presa del tegatana. La mano libera di Tori va a bloccare

la testa di Uke quando è nel punto più basso per impedirgli di rialzarsi. Nonostante il mezzo kaiten il maestro ha insistito sul voltarsi a guardare nella direzione dove tiriamo. Poi proiettiamo Uke, però per problemi di spazio abbiamo lavorato in ushiro ukemi. Il maestro poi è riuscito ad eseguire la tecnica anche senza afferrare il tegatana. Quando arriva lo shōmenuchi Tori esce sempre con il cambiohanmi anteriore, le mani si dispongono come prima sul polso e l'avambraccio, la mano "ai" lancia verso l'esterno la mano di Uke, ma Tori invece di afferrare con la gyaku mantiene il contatto tra il tegatana e la parte interna del braccio di Uke. Quando poi Tori entra in irimi tenkan quel contatto passa nella parte inferiore, poi nell'esterna ed infine la superiore del braccio di Uke, trovando infine un "gancio" nell'attaccatura del pollice al polso. La parte incredibilmente difficile è creare e trovare quell'attrito che ci permetta di tirare Uke anche senza averlo afferrato, io credo che il maestro riesca a crearlo mantenendo una costante minaccia, al kuzushi o tramite atemi, attraverso il contatto, ciò obbliga Uke a mantenere quel contatto per poter "controllare" la minaccia. Poi sempre con la mano "ai" controlla la testa e da lì tutto procede come prima.

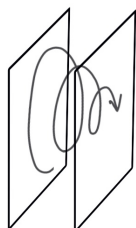
Shōmenuchi sotokaiten sankyō ura: stesso inizio delle tecniche precedenti, uscita in cambiohanmi anteriore ed entrambe le mani poggiate sull'avambraccio e polso di Uke. Questo volta non facciamo un passaggio al volo, la mano "ai" nel poggiarsi assume già una posizione "accelerata", quando passa la mano alla gyaku afferra le dita dal dorso e storce in presankyō, anche la mano gyaku afferra avvolgendo per rinforzare ancora di più il sankyō, quindi Tori si trova con il palmo della mano di Uke quasi frontale, poi, prima di ricevere atemi dalla mano libera di Uke gira tenkan nascondendosi nell'ura di Uke. Quindi passo dietro e tira tenendo decisamente il sankyō, poi ancora un altro passo dietro per finire di portarlo a terra, il maestro invece di chiudere bruscamente su questo passo addolcisce seguendo con un po' di kaiten.

Domenica 10 aprile

Ieri abbiamo cominciato lavorando in modo statico e concentrandoci sul deviare la direzione di Uke, oggi invece ci siamo concentrati su un avvio dinamico.

Irimi tenkan ed irimi tenkan kaiten: cominciamo esercitando irimi tenkan in modo che i due movimenti risultino fluidi nell'esecuzione, quindi irimi non profondo e tenkan a gambe non troppo lontane. Poi è stato aggiunto anche il kaiten, dato che tenkan non è a guardia larga dobbiamo riuscire ad andare in kaiten senza interruzione. Quindi l'intenzione è di eseguire irimi tenkan kaiten come un unico movimento fluido grazie ad una certa "leggerezza" nell'altezza della posizione. È importante poi fare attenzione anche al movimento delle mani, durante l'irimi la mano dietro affianca la mano avanti, sul tenkan la ex-mano avanti guida l'apertura del corpo, poi nel kaiten le due mani si affiancano insieme davanti al corpo frontalmente.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: oggi non guidiamo la presa di Uke per portarlo quasi a croce rispetto a noi, ma entriamo subito irimi e tenkan cercando quella fluidità esercitata di sopra. Quando Uke afferra, la mano "ai" comincia subito a girare in uchimawashi, a metà giro la mano gyaku che sta entrando insieme all'irimi, con questo passo fatto un po' fuori dalla linea, va sul polso. Visto che è un movimento in scioltezza, senza deviazione di Uke, non possiamo aspettare che il giro uchimawashi sia completo perché occuperemmo lo spazio dove entrare con la gyaku.



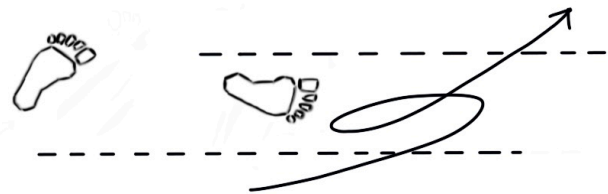
Quindi in odine: a metà giro della "ai" in uchimawashi, entrata della gyaku, completamento della "ai" in uchimawashi per liberarsi dalla presa. Avremo che le due mani si muovono praticamente insieme sul passo irimi, sul tenkan la mano liberata va via a guidare verso il retro, e subito entriamo nel kaiten con le due mani che lavorano insieme. Quindi chiudiamo la tecnica in kotegaeshi con un ultimo tenkan, è importante chiamare la leva sulla nostra linea quindi a fianco di Uke, cioè non una spirale su un unico piano ma a "vortice" davanti a noi.

Katatetori aihanmi kotegaeshi (Uke): poi sulla stessa forma il maestro si è

focalizzato sul lavoro di Uke. Questi viene tenuto in movimento anche oltre l'irimi tenkan kaiten di Tori. Normalmente ci muoviamo come Uke fino a quando ci troviamo con il lato esterno al fianco di Tori, in modo da avere come Uke i genitali protetti e come Tori il binario libero per schiacciare, come si può vedere nella figura con i piedi tracciati a sagome chiare. Oggi invece prima del tenkan finale, Tori durante il kaiten continua a mandare Uke avanti. Uke quindi fa un altro passo che lo "apre" rispetto a Tori (vedi il piede segnato a scuro) e lo porta anche molto lontano.



Quando Tori esegue il suo tenkan e comincia a schiacciare, quel passo di Uke resta quasi per "aria". A questo punto Tori può eseguire lo schiacciamento in due tempi cioè: primo, portare le mani davanti al proprio centro rovesciando in kotegaeshi la mano di Uke, secondo, schiacciamento a terra davanti al proprio piede magari estendendo un po' con tsugiashi. Se lavora in questo modo, cioè gentilmente, allora Uke ha il tempo durante lo schiacciamento prima di camminare indietro e cercare di riavvicinarsi al braccio che gli è stato disteso, dove, data la distanza tra i due "binari", alla conclusione del "recupero" si troverà a croce rispetto a Tori, con lo sguardo rivolto alla propria mano tipo ginnastica del maestro Asai. E poi quando Tori schiaccia un po' nel suo interno ed in basso, questa pressione completerà il "richiamo" di Uke che va a distendersi con un ushiro (yoko) ukemi su un binario interno nel davanti di Tori. Se invece Tori non va alla chiusura gentilmente in due tempi, ma invece in controtempo, Uke si trova in sovraestensione con il braccio allungato nel proprio retro, e dato che Tori sta schiacciando anche nel proprio interno è costretto ad una proiezione molto ampia.



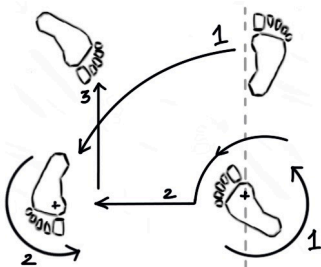
L'elemento indagato è proprio la condizione dove Uke è costretto ad andare in proiezione, la necessità scatta quando il kuzushi è tale che Uke non ha la possibilità di difendere il proprio arto camminando indietro, ma è costretto ad un vero e proprio salto per "svolgere" la leva. È possibile ritrovare questa condizione anche in shihōnage, soprattutto nella forma ura.

Katatetori aihanmi kotegaeshi altra forma: la tecnica comincia come le forme precedenti, con irimi tenkan piccolo, che senza interruzione di continuità fluisce in kaiten. Tori "accetta" la direzione del movimento di Uke ed entra avanzando su quella linea con un passo non troppo profondo dopo il kaiten, schiacciando allo stesso tempo il polso di Uke a terra. È importante che Tori non schiacci lontano da sé ma di poco esternamente al proprio piede avanti, senza allungarsi avanti ma scendendo in squat con le anche. Uke riesce quasi a recuperare una posizione gyakuhanmi, ma è sovraesteso e molto schiacciato, quindi meno mobile di Tori e costretto al recupero. È importante che Tori impedisca ad Uke di risalire controllando lo schiacciamento, per questo il punto di contatto deve essere molto vicino a sé e lontano da Uke. Qui abbiamo la possibilità per due chiusure, una omote ed una ura. Forma ura, senza alzarsi Tori esegue un passo dietro e schiaccia chiamando verso il suo interno, Uke può quasi solo coricarsi sul fianco, quasi rotolare, Tori lo "segue" con kaiten. [questo seguire con il kaiten è simile alla forma di kotegaeshi eseguita da ushiroryōtettori eseguita con i due passi dietro seguendo un po' con il kaiten]. Forma omote, Tori senza alzarsi, ma quasi girando intorno al perno offerto dal punto di contatto con Uke, entra con un piccolo irimi tenkan quasi nell'omote di Uke e schiaccia. Il punto importante è entrare dopo il kaiten nella direzione data dal braccio controllato di Uke per sovraestenderlo e trovare quella "debolezza" dove schiacciare.

Katatetori aihanmi ikkyō omote: esercizio, prima abbiamo cominciato come se fosse una forma di ginnastica. Quando Uke viene ad afferrare la mano "ai" Tori chiama la mano afferrata sopra la testa, mentre la mano gyaku manda il gomito in alto (sempre chiamando, senza respingere.) La posizione di Tori deve essere molto frontale, quindi Uke che segue l'invito arriverà al contatto

pancia-pancia, con i piedi che, richiamati vicino a Tori, si toccheranno a T. La difficoltà è nel riuscire a chiamare Uke senza strappare e senza respingerlo con la mano gyaku, questo richiede un timing corretto e il dover “accettare” senza imporsi, Uke si deve mettere a disposizione seguendo e “dando” il corpo. Quando Tori riesce a chiudere lo spazio caricando a sé Uke, cominciamo a studiare il taglio verso avanti. Quando le mani di Tori scendono tagliando tornano parallele come avviene normalmente sul “ritorno” di ikkyō undō. Quindi Tori porta il suo peso avanti e taglia, questo arcua all’indietro la schiena di Uke, Uke è costretto ad eseguire immediatamente un piccolo passo dietro con il piede anteriore. Questo passo va a coprire la zona a terra dove cade la proiezione ortogonale della testa di Uke (anzi della sua nuca). Ricordiamoci che Uke si arcua all’indietro, quindi all’inizio il primo passo è piccolo, pian piano che la forza ed accelerazione del taglio di Tori aumenta, il secondo ed il terzo passo all’indietro di Uke aumenteranno di ampiezza. Quindi Tori fa fare ginnastica ad Uke chiamandolo a sé e poi respingendolo con il taglio, Uke studia quando diventa davvero necessario cominciare ad eseguire il primo passo dietro per non essere schienato. Per ora si può permettere di fare “solo” tre passi indietro. Tecnica, Tori taglia più convinto e lanciando più lontano, quindi il terzo passo di Uke si trasforma in un rovesciamento. Cioè il primo passo piccolo dietro permette con il suo cambio di peso di schiodare la gamba posteriore, questa si potrà estendere dietro e diventare il perno del tenkan all’indietro che permette il rovesciamento. Il rovesciamento di Uke apre una grande distanza da Tori che può agire in due modi: 1) chiamare tagliando il braccio di Uke verso l’esterno del proprio ginocchio, girando in torsione verso il proprio esterno, questo blocca il rovesciamento-tenkan di Uke, e facendolo contro-rovesciare lo porta a richiudere la distanza, ma con il gomito controllato sotto il centro di Tori, 2) altrimenti Tori accompagna la conclusione del suo taglio seguendo Uke con un passo avanti. Il non aver bloccato il rovesciamento-tenkan di Uke, permette a questi di svolgersi completamente, quindi Uke arriva quasi a “distendersi” sulla linea frontale a Tori, sulla sua verticale insomma. Però questo leva il ritorno “attraverso” la presa di un sostegno, quindi per Tori è facile, con o senza un altro passo, portare Uke schiena a terra e poi rivoltarlo pancia in giù completando effettivamente il secondo passo.

Ushiwaza: il maestro ha proposto un modo differente di portare Uke nel nostro ura e quindi di arrivare all’ushiwaza. Il lavoro si ricollega al cambio direzione che normalmente eseguiamo sul terzo movimento dello shihōgiri nella forma ura. Su quel terzo movimento Tori si trova dopo il



tenkan kaiten e l’altro tenkan nello stesso hanmi iniziale, e deve “girare” verso la direzione ortogonale nel lato interno (vedi Laces). Lo fa ruotando sul perno del piede posteriore e muovendo il piede anteriore sulla linea ortogonale interna. Per shihōgiri ura poi continueremo con un tenkan e kaiten etc... invece per il movimento che vedremo ora il piede ruota verso l’ex-retro, l’ex-piede posteriore quasi si unisce all’anteriore e poi si riestende dietro completando il posizionamento in un hanmi opposto a quello iniziale, ma su un binario parallelo. Dopo il movimento 1 avremo

Uke nel nostro ura costretto a controllare la mano aihanmi che era venuto a prendere inizialmente e poi anche la seconda per evitare un atemi di gomito dal braccio libero. Il movimento 2 e 3 permettono a tori di scivolare sotto il braccio di Uke.

Ushiwaza ryōtotori nikyō omote ed ura: Uke viene a prendere in aihanmi, Tori cambia la sua direzione con il movimento 1 di sopra, andando di spalle a piedi pari. Uke afferra anche l’altra mano per evitare l’atemi. Quindi abbiamo un ushiwaza a piedi pari. Il problema di Tori è di riuscire a chiudere la distanza tra il suo dorso ed il fronte di Uke, prima di tutto si inclina avanti, questo già chiude lo spazio pancia-dorso, poi ruota in uchimawashi le mani afferrate, Uke è costretto ad alzarsi e a farsi caricare a pelle d’orso per assecondare la rotazione verso l’alto dei gomiti e mantenere il contatto. Tutto ciò avviene ancora con un hanmi “neutro”, quindi Tori per trovare lo spazio libero chiude i piedi insieme e poi porta il piede (ex-perno della rotazione) dietro, in quel momento Uke viene scaricato avanti e Tori filtra sotto il “primo” braccio di Uke.

Libera la mano interna, la usa per controllare il gomito, l'altra mano salendo afferra il nikyō, e poi portiamo Uke a terra con due passi per la chiusura omote. Per la forma ura tutto uguale fino alla presa in nikyō poi ushiro tenkan sul piede posteriore, e poi kaiten per lasciare alzare Uke, quando questi torna, con un passo dietro (o avanti se siamo noi a "seguirlo") mettiamo la spalla giusta avanti e poi applichiamo la leva in nikyō. Il maestro ha proposto questa forma di ura specificatamente per lavorare sull' abbassamento tramite la leva, illustrando come anche sankyō e yonkyō quando applicate con "vigore" abbassino Uke. Quindi applichiamo la leva proprio per abbassare Uke a terra e lì completiamo la chiusura. Quando nell'applicazione di nikyō-sankyō- yonkyō lasciamo girare Uke in "spirale" è un modo di addolcire la ginnastica, tutte e tre se eseguite con decisione mi devono permettere di portare a terra Uke sul posto.

Ushirowaza ryōtetori kokyūnage: il movimento iniziale è simile al precedente ma ci muoviamo lievemente in anticipo e ponendoci già lievemente in hanmi in modo da avere una posizione salda per andare "contro" Uke. Uke viene a prendere in aihanmi, Tori come prima comincia con il movimento 1. Quando ha Uke alle spalle non gli lascia prendere subito la seconda mano (minacciando atemi), ma la richiama portando la mano alla spalla opposta e girando anche un po' kaiten in quel verso, questo porta Uke ad avvolgersi un po' intorno a Tori. A causa di questa spinta di Uke Tori non chiude i piedi pari ma già porta l'ex-piede perno un po' dietro, ponendosi lievemente in hanmi. Quindi la mano alla spalla è carica per il movimento a cappello, la mano "afferrata" all'altezza dell'anca si libera con uno "strattone brusco" andando ad attaccare il ventre di Uke durante il kaiten verso il retro. Tori quindi dopo essersi caricato ruoterà verso il retro, estenderà in quella direzione la gamba più avanti, attaccando da sopra con la mano a "cappello" e al ventre con la mano liberata dalla presa. Il movimento va eseguito in fluidità quindi Uke che prima si è avvolto e poi viene rapidamente "respinto" si trova con il bacino già troppo avanti. Quando Tori ruota verso il retro dopo aver esteso il braccio pronto a schiacciare, Uke si ritroverà a croce rispetto a lui. Se Tori schiaccia subito Uke cade subito sul posto schienando, non riesce ad ammortizzare, a causa della posizione a croce rispetto a Tori, mancando di un sostegno sotto la schiena per l'eccessivo avanzamento del bacino. Se Tori invece gli da la possibilità di eseguire qualche passo su una traiettoria circolare, allora recuperando in parte il bacino può scendere a terra più morbidamente, data la posizione a croce Tori può anche eseguire aikiotoshi (o lancio del sacco di patate), anche se a causa del decentramento di Uke questi può risultare un po' pesante (forse meglio "solo" rompergli la colonna vertebrale sul ginocchio avanzato). Quando Uke cade camminando circolare c'è la possibilità di scaricarlo dietro, attenzione agli spazi.

Katatetori aihanmi kotegaeshi: senza rispiegare (il maestro era esausto) siamo stati invitati ad eseguire il kotegaeshi in almeno tre forme differenti.

[L'impressione più forte che ho ricevuto, oltre ovviamente a quella legata alla battaglia del maestro contro la propria condizione, è stato quanto possa essere enorme lo studio che si apre su una tecnica anche nella sua forma più base. Un universo di dettagli e possibilità su una tecnica, elaborata in diverse forme per analizzare diversi principi ed offrire diversi spunti di lavoro. Sono andato via pensando che prima di questo stage non "conoscevo" kotegaeshi, non che dopo si ma giusto per capire la propria ignoranza e la grandezza invece del maestro Fujimoto.]

Suwariwaza kokyūhō: il maestro ha insistito sulla forma base. Tori offre le mani ad altezza petto, Uke prende nella condizione che viene offerta. Quindi Tori usando la rotazione-estensione di ikkyōundō "spinge" , Uke tiene alzando i gomiti poi quando non può più resistere scende a terra destra o sinistra. Tori segue in kiza ed inchioda a terra. Per Osensei questa era la forma base ed andava allenata mettendosi a spingere (in ikkyōundō o kokyūryoku come dir si voglia) in seiza contro un muro, anche per ore. Questa forma ci assicura che Uke non ci venga addosso, se eseguiamo la forma che chiamiamo Uke a noi alzando i suoi gomiti dobbiamo assicurarci che non ci possa schiacciare scaricandolo subito sul fianco.

Note linguistiche-filosofiche: quando abbiamo lavorato su shōmenuchi il maestro ha sottolineato che è sempre Tori che conduce, cioè prende l’iniziativa di “farsi” colpire. È Tori che “offre” la mano in katatetori non Uke che la va ad afferrare di suo, Tori sceglie di essere attaccato, scegliendo anche il come.

A questo riguardo usava l’espressione 打たれます=うたれます=utaremasu= essere colpiti, passivo del verbo colpire, e 打たれません=うたれません=utaremasen= non essere colpiti.

Non tanto nel senso puramente passivo del termine ma nel senso di farmi colpire, di lasciare che sia colpito. Una specie di forma “attiva” del passivo.