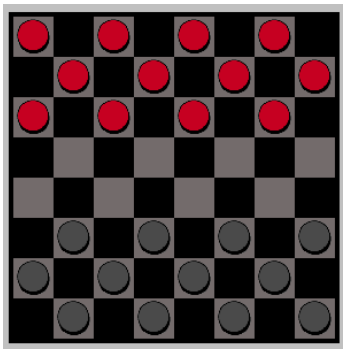
LA GESTIONE DEI TEMPI E IL PRINCIPIO DELLA DAMA.

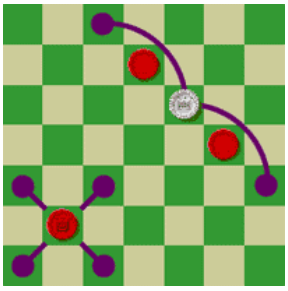
PREMESSA:



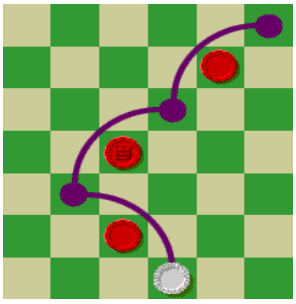
Ciò che rende attuabile la tecnica, è il momento, la situazione, la circostanza, non la tecnica in se.
Compreso questo, è possibile iniziare a praticare aikido, ma già 1-2 anni di pratica senza questo principio stampato sulla testa, potrebbero condizionare il praticante in maniera già abbastanza marcata.
Questo deve spingerci a pensare che, per quanto divertente sia cercare di imparare a memoria i passi della nostra bella tecnica, che magari discende dal grande maestro di turno, se non è inserita in un contesto/situazione particolare, risulterà controproducente.
Non esiste la tecnica giusta, esiste la tecnica giusta al momento giusto.
Allenarsi quindi soprattutto su questi momenti, sulle emozioni che entrano in gioco, sull'abbandono della rigidità fisica e mentale, sulla comprensione del concetto di guardia, di gestione del peso, sulla sensibilità dei contatti, e poi forse ci possiamo mettere il passo avanti o indietro, e la variante figa di turno.

Chiedetevi effettivamente se dopo la conoscenza formale sviscerata nei minimi particolari non ci sia effettivamente dell'altro, e se questa conoscenza non risulti essere addirittura controproducente a causa di un eccessivo accumulo di dati che riempirà la vostra memoria, proprio come un computer troppo pieno di programmi rischia di rallentare e di bloccarsi.
L'aikido, come tutte le **arti** marziali, anziché divenire lo strumento che aiuta a comprendere se stessi, diventa un sistema di controllo, ne più e ne meno.
In questo caso noterete che con una bella formattazione e successiva istallazione di solo ciò che vi serve, permetterete al vostro computer di tornare ad essere fluido ed efficiente.
La mente umana funziona in maniera molto simile.

Progredire in Aikido significa doversi rendere conto che non esistono dimensioni definitive, come stili, tecniche, strategie e modelli immutabili.



Tuttavia ogni tassello aiuta a comprendere meglio la vastità di soluzioni che si vanno affacciando strada facendo.
In questi ultimi due anni ho voluto approfondire ed affrontare il complicatissimo tema sulla gestione dei tempi all'interno delle tecniche e dei movimenti, anche questo dato per scontato e discusso superficialmente nella maggior parte dei dojo.
Voglio sottolineare che non esiste nulla che vada preso come assoluto, ma ogni cosa va inserita nel suo contesto e, solo li, si potrà catalogare come "giusta" o "sbagliata".



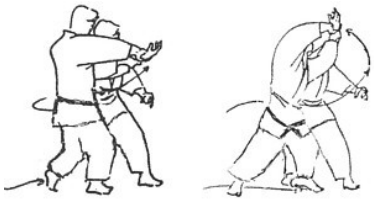
Se, per esempio, il contesto della lezione o del tema della settimana è *"come costruire un ikkyo ura con una mano"* per acquisire alcune qualità, e un praticante lo costruisce con due, allora si può affermare che sia "sbagliato" all'interno del contesto in cui si inserisce.
Spesso vediamo degli *uke* che inseguono letteralmente il movimento di *tori* e ciò appare come assurdo e insensato, bisogna però sempre sapere in che contesto

si inserisce, ammesso che esista un contesto.
In questa tesi io mi concentro prevalentemente sull'aspetto dell'applicazione, quindi in una situazione di attacchi e risposte libere, in cui vi è piena indipendenza sia di *uke* che di *tori*.
Tuttavia, questa riflessione, dovrebbe di conseguenza apportare delle modifiche all'interno di quelle che vengono definite comunemente "basi", affrontando l'aspetto nella presenza mentale di *uke* e in quella di *tori*.

SVILUPPO

Come si giunge ad una buona capacità di gestione dei tempi? Attraverso la comprensione del principio "dama", vale a dire che, per poter mangiare la pedina al compagno devo aspettare il **mio** turno, e il mio turno viene sempre dopo il **suo**.
Spesso vediamo invece situazioni in cui i ruoli si invertono: *uke* attacca facendo la sua mossa, *tori* risponde facendone 4 o 5, e questo consentirebbe ad *uke* di trasformarsi in *tori*, stravolgendo i ruoli.
Solitamente per rispetto verso il maestro/compagno/lezione ciò non accade mai, e gli *uke* si ritrovano a seguire per Km il movimento di *tori*.

Male, dovrebbe accadere qualche volta.



Ciò non significa che *tori* non possa sfruttare più frecce nel suo arco, e anche in questo caso la dama ci viene in aiuto: è possibile che il giocatore mangi più pedine se riesce a trovare il varco che si apre, come vediamo nella figura accanto.
Nella pratica sul tatami, *tori* potrebbe utilizzare strategie, in base a situazioni come distanza o linee di forza, in cui esegue "più mosse": cioè è possibilissimo ma molto complicato, soprattutto con *uke* molto svegli, ed è praticamente impossibile per me analizzare questi concetti molto pratici qui.

Proverò, fin dove posso, a trasferire questo esempio nella pratica.
All'interno del gioco abbiamo delle regole da rispettare, così come in aikido abbiamo dei principi guida a cui mirare, tralasciando il fatto che essi possano venire fraintesi e resi soggettivi in relazione alla propria visione interiore.
Non sono affatto contro la soggettività, anzi, un vero artista deve essere in grado di potersi esprimere, ma sempre con i mezzi che ha a disposizione.
Nel nostro esempio, la dama ha delle regole da rispettare, altrimenti non si chiamerebbe più dama!
All'interno di queste regole, io posso utilizzare le strategie che ritengo più opportune, muovere le pedine che voglio, adottare una tattica difensiva o offensiva … dunque posso trovare la libertà solo all'interno di determinati principi.

Prendiamo un esempio pratico in aikido, l'attacco da parte di *uke* da *yokomenuchi* e, come risposta di *tori* la tecnica definita *shihonage.*
Visualizzatela nel modo in cui voi la costruireste, indipendentemente dalla scuola, immaginate la forma più classica in cui *tori* assorbe l'attacco internamente, ruota con un *tenkan*, e poi prosegue il movimento passando sotto il braccio e proiettando *uke*.
Ora, per semplificare, diamo ad *uke* due mosse: la prima che chiameremo **A** di preparazione in cui il braccio viene caricato sopra la testa (o la spalla, non ha molta importanza la differenza con cui ognuno la esegue) e

la seconda **B** in cui la sua mano raggiunge il bersaglio.
Diamo per scontato che l'attacco sia abbastanza deciso e ben assestato, quindi immaginiamo che per le due fasi **A** e **B** siano necessari 2 secondi.

Quindi avremo:
Uke: ***A – B:*** *<u>circa</u> 2 secondi*
A (1 sec) **B** (2 sec)

Ora, *tori* in risposta dovrà proteggersi dall'attacco (come ci mostra la figura **B**), ammesso che quest'ultimo sia ben costruito. Ricordate, stiamo dando per implicito che l'attacco di *uke* sia realmente deciso e determinato per "trapassare da parte a parte" *tori.* Se così non fosse, *tori* non avrebbe bisogno di costruire una difesa triangolare sopra o vicino la propria testa, poiché se l'attacco fosse troppo aperto, a quest'ultimo basterebbe allungare la mano raggiungendo facilmente il centro (viso, ad esempio) di *uke.*

Dicevamo, *tori* assorbe l'attacco, movimento (che chiameremo **A**), dopodiché effettuerà un *tenkan* o comunque uno spostamento circolare anche poco ampio che servirà per assorbire l'attacco sfruttandone la massima estensione (che chiameremo **B**), e dunque si troverà faccia a faccia con *uke*.
A quel punto sarà il momento di entrare sotto il braccio (forma *omote/interna* o *ura/esterna* non è importante), e quindi si avrà bisogno di un'altra fase **C**, e infine, una volta passato sotto, la proiezione finale la chiameremo **D**

Sulla stessa logica quindi avremo:
Tori: ***A – B- C- D:*** *<u>circa</u> 4 secondi*

A (1 sec.)

B (2 sec.)

C (3 sec.)

D (4 sec.)

Fin qui direte, cosa c'è che non va?
Formalmente nulla, la tecnica è perfetta dal punto di vista di un esame per esempio. Tuttavia si sorvola spesso e volentieri su questo enorme squilibrio che si viene a creare nella tempistica.
Innanzi tutto, chi è che attacca? *Uke*, penserete voi, ma se esaminiamo la figura **C** *tori* non sta entrando all'interno di un'azione viva in cui *uke* presenta una minaccia, ma si sta muovendo su un tempo morto poiché *uke* ha già esaurito con la sequenza **A** – **B** il suo attacco.
Possiamo dire che, terminato l'attacco, un *uke* ideale si troverebbe in una condizione di stallo mentale (figura **B**), in cui potrebbe approfittare di questo momento morto volgendolo a suo favore.

In realtà, prima è *uke* che attacca *tori* con *yokomenuchi*, ma poi sarà *tori* che attaccherà *uke* con *shihonage*!
Dunque, se *tori* si difende dall'attacco di *uke* nella prima fase dell'azione, perché *uke* non lo fa dall'attacco di *tori*? Nel nostro esempio, cioè, quando *tori* sta entrando sotto il braccio in cui, un qualsiasi *uke* sveglio e sano di mente, si sarebbe opposto all'azione di *tori.*
Penserete: ma è necessario prima apprendere la forma e poi capire queste dinamiche. La risposta è "ni"

I ruoli si sono invertiti, e questo comporta un enorme problema in aikido, quello della **meccanicità**. Vale a dire che, posso comprendere a livello a mentale un'azione e una logica, ma se non abituo il corpo a metterla in pratica DA SUBITO si genererà un conflitto tra mente e corpo.
A livello mentale comprendo che i tempi vanno rispettati, ma il mio corpo (*tori*) si troverà a muoversi, vuoi per emotività, vuoi per abitudine, nella direzione meccanica della tecnica.
Questo significa che non c'è una coscienza che osserva e che guida l'azione, e ci troviamo di fronte ad un aikido morto: **l'aikido vivo** è quello in cui si sveglia una presenza, un'anima (nel senso che anima il movimento) che osserva e decide l'azione in base alla situazione del momento presente adattandosi, quindi, alla circostanza … <u>momento per momento</u>!
L'aikido morto è quello in cui oramai il corpo e la mente si sono abituati a muoversi VERSO la tecnica a causa di un programma inconscio, e quindi forzano la tecnica alla circostanza.
Non che non possa funzionare, ma un *uke* sveglio e presente metterebbe seriamente in crisi un *tori* "programmato", quindi un tori "morto" può praticare solo con uke "morti", altrimenti si deve svegliare!

Lo scopo di un'arte marziale che si rispetti dovrebbe essere quello di rendere ogni gesto e movimento pienamente consapevole.

Un'azione è viva
Una reazione è meccanica

E' veramente drammatico pensare che si debbano interiorizzare delle tecniche standard in modo che il corpo si "educhi" a delle soluzioni schematiche ben chiare e fisse, ma purtroppo è la realtà della nostra pratica.

Il problema non è tanto lo studio della forma, ad esempio "ikkyo", ma della sua idealizzazione, del suo voler

congelare aspetti ben definiti come i principali passi o posizioni. Tali aspetti diventano ancora più esasperati dal bisogno di creare differenze tra federazioni e scuole, in modo da creare il “proprio ikkyo” diverso da quell’altro. Ciò che accade è sotto gli occhi di tutti, (per chi è in grado di vedere), cioè la morte dei principi dell’aikido e la sopravvivenza delle forme con tutte le loro esasperazioni e varianti.

Ma cosa significa rendere ogni movimento consapevole?
Immaginiamo, ancora una volta, che io stia lavorando su *yokomenuchi* (attacco)*iriminage* (tecnica).

Abbiamo l’attacco **A**, l’inizio dell’azione, e la sua conclusione **D**, cioè quando l’*uke* cadrà.
All’interno di **A** e **D**, però, vi sono i passaggi intermedi **B** e **C**.

Quindi avremo: **A – B – C- D**

Con un po’ di sincerità e osservazione, possiamo concludere che in aikido vengono rese fondamentali le parti **A** e **D**, dimenticandosi completamente di **B** e **C**, cioè quelle che IO ritengo fondamentali, perché senza **B** e **C** non può esserci **D**.
Quando dico che non vengono tenute in considerazione le parti intermedie, non intendo che non vengano studiati i passaggi intermedi, ma che non si tiene in considerazione una risposta diversa di *uke* (come abbiamo visto nel primo esempio) che potrebbe mandare all'aria la nostra tecnica.
La "colpa" è sua che non ci ha seguito, o nostra che non abbiamo capito bene?

- Lo vediamo dalle spiegazioni dei vari stage, dove si susseguono tecniche fotocopia in cui il FINE è la comprensione del movimento nella sua meccanicità, il che va bene, forse, solo ad un primo livello e non in eterno.
- Lo vediamo da domande come “*come mai la tecnica non funziona*”?
- Lo vediamo attraverso la rincorsa del praticante che cerca di imporre la propria tecnica arrivando a **D** il prima possibile.

Ma con la consapevolezza lo vedremmo in noi stessi: non siamo in grado di non pensare ai singoli passaggi: **A**, poi **B**, poi **C**, e infine **D**, ma *ANTICIPIAMO* l’azione, quindi non viviamo l’istante presente perché la nostra mente è proiettata già in **D**.
Dovremmo capire, ad un certo livello di comprensione (non ho parlato di grado alto, mi riferisco all’intelligenza), che non è obbligatorio arrivare al **D** standard se qualcosa cambia in **C,** dovremmo trovare semplicemente un altro **D.** La colpa non è mai della tecnica di aikido, ma della testardaggine del soggetto nel focalizzarsi in quello schema.
A volte si sentono dire cose terrificanti: "*una tecnica DEVE funzionare sempre*" ....

La mente immagina già come andranno le cose, quando invece l'anticipazione mentale può funzionare solo

con i nostri *uke* burattini, non certo con qualcun altro.

Qual è la soluzione, mettere da parte il *Kata* (cioè la costruzione predefinita mediante attacco e tecnica)? Non necessariamente.
La soluzione è la comprensione di questo meccanismo. Cioè la capacità di non *PENSARE* alla tecnica in anticipo, ma vivere istante dopo istante in piena consapevolezza. Ciò significa che, se qualcosa cambia in **B** o **C**, io non mi troverò impreparato, perché non sto pensando a **D**.
Bisogna iniziare a pensare, inoltre, in termini di <u>azione</u>, e non di <u>re-azione</u>.

Una re-azione non è mai consapevole, non è mai voluta da noi. Un'emozione negativa, una re-azione ad un insulto, è una re-azione meccanica.
In aikido non dovremmo pensare in termini di re-azione, ma di azione. L'azione è libera e sciolta, la re-azione è rigida, condizionata, perché deriva dalla sofferenza interiore che la situazione esterna fa vibrare in noi. Dovremmo dunque curare l'azione attraverso il principio di presenza:
A – B – C – D
in cui ogni punto è pienamente fondamentale, e non una re-azione che ci spinge mentalmente "oltre" alla ricerca di **D**.
Se non teniamo in considerazione **B** e **C**, il nostro aikido rimane pura coreografia.