

... Disequilibrio e/o destabilizzazione?

Che differenza c'è tra disequilibrio e destabilizzazione? Potremmo distinguere i due termini così: il disequilibrio è un problema d'ordine corporeo e la destabilizzazione, invece, d'ordine psicologico. È evidente che non pretendiamo d'avere l'ultima parola, perché potremmo dissertare per ore su queste due definizioni. Il nostro intento è d'esprimere il nostro sentire mentre pratichiamo. Siamo in disequilibrio in un movimento, invece, siamo destabilizzati dall'atteggiamento d'un partner, o d'un insegnamento, che ci sorprende e che proviene da un Maestro che vediamo per la prima volta. Il disequilibrio è uno stato che subiamo, o accettiamo, e che proviamo fisicamente, invece la destabilizzazione è un fenomeno che viviamo intellettualmente. Abbiamo già scritto una riflessione sul *taï sabaki*, che è la base delle basi della nostra arte: il lavoro degli spostamenti e degli appoggi. Per sapere che cosa significa equilibrio - e quindi lo squilibrio - dobbiamo quindi sapere esattamente cosa fanno i nostri piedi quando eseguiamo questo spostamento. Inizialmente è importante fare un passo, il più ampio possibile, per mettere in azione l'anca corrispondente. Una volta fatto, dobbiamo ruotare su quel piede rilassando la caviglia, il ginocchio e l'anca e restando concentrati in modo che quando posiamo il piede, la gamba d'appoggio sia flessa per evitare il trasferimento, del peso, e del busto sulla parte posteriore.

Procediamo allora con una riflessione sulle cadute. In primo luogo è importante fare la differenza tra caduta e proiezione. La caduta per noi è un atto che subiamo da soli e che implica la verticalità. Anche essere proiettati è un atto che subiamo, ma che implica un punto di appoggio cioè il partner. Ne deduciamo che la direzione non è verticale ma più o meno obliqua. Per rimettersi in posizione stabile, dopo la proiezione, rotoliamo in avanti o all'indietro. A proposito di questi termini caduta avanti e caduta indietro, ci sembra che sia meglio dire caduta "in avanti" e caduta "verso l'indietro", perché quando usiamo il termine caduta avanti, il principiante non sa se "prima" è un termine spaziale o temporale. Caduta prima di cosa? Prima del dolore, ovviamente. Quindi è una caduta in avanti o "verso l'indietro", dopo essere stati proiettati in una direzione in avanti o indietro. In questo senso non si dovrebbe mai dire ai principianti: "V'insegnerò a cadere". Il debuttante sa già cosa significa cadere e non ha certo voglia di farlo! Indubbiamente è meglio dire: "V'insegnerò a rialzarsi". Se siamo bene dopo che ci siamo rialzati, significa che abbiamo saputo accompagnare la proiezione e padroneggiare la "capirola" che ne deriva.

Praticando e osservando esercizi come, *shiho nage*, *irimi nage*, *ikkyo*, ne abbiamo dedotto che il disequilibrio non è mai opera di *tori*, ma è piuttosto il risultato di *uke* che, impegnandosi nell'azione, accetta di perdere l'equilibrio per dare a *tori* una piena sensazione durante la realizzazione della tecnica. *Tori*, facendo la sua tecnica, aumenta il disequilibrio di *uke*. Quest'ultimo, attraverso un lavoro di "bilanciere" (d'oscillamento attorno a un perno comandato da un asse verticale, ndt) e di rilassamento potrà ritrovare l'equilibrio. Se il disequilibrio è troppo importante rispetto al livello dei due praticanti, alla loro velocità, alle qualità fisiche e tecniche di ciascuno, si arriverà in una situazione "d'equilibrio instabile" ossia d'impossibilità di ritornare al punto di stabilità, allora la caduta diventa inevitabile. Per ritrovare l'equilibrio, dobbiamo allora come *uke*, assecondare ancora di più il disequilibrio e accettare la proiezione, o l'immobilizzazione, effettuando una caduta in avanti o indietro, o ancora, controllando l'arrivo a terra sul ventre.

Ci sembra interessante continuare con una riflessione sui differenti atteggiamenti di *tori* su *uke* mentre pratica un *katate dori kote gaeshi*, e su *shomen uchi kote gaeshi*.

La prima pratica, su *katate dori*, implica un contatto molto forte, molto importante, con il palmo della mano che avvolge completamente il polso di *tori*. Questo comporta un rapido arresto. Poi quando *Tori* si libera non deve abbassare il braccio di *uke* fino in fondo poiché la direzione della forza è orizzontale. Per quanto riguarda *shomen uchi*, la forza, invece, è verticale, il contatto è più sottile e l'arresto non è così pronunciato. In queste due tecniche c'è dunque un disequilibrio che non si esprime allo stesso modo. Su *katate dori* il disequilibrio avviene grazie al decentramento della mano di *uke* rispetto ai relativi appoggi (ai piedi di *uke*) poi durante la proiezione è relativamente verticale. In *shomen uchi*, invece, abbiamo un disequilibrio prima verticale per mantenere la direzione data da *uke*, poi un'apertura del corpo di *uke*, e infine una proiezione che, per noi, non è tanto verticale come per *katate dori*.

Abbiamo anche accennato al fatto che più *uke* è in disequilibrio, meno è mobile. Siamo giunti alla conclusione che *tori* deve stare il più in basso possibile sempre restando mobile, mentre *uke* deve sempre cercare di essere il più possibile in alto per restare "offensivo" e capace di percepire gli impulsi dati da *tori*.

In conclusione, abbiamo detto che l'accettazione del disequilibrio da parte di *uke* era la condizione necessaria per lo scambio tra i due partner. Sappiamo che quando *uke* attacca non è mai sorpreso; egli non dovrebbe mai rifiutare il disequilibrio, deve accettarlo cercando in oltre d'aumentarlo per poter imparare, e vincere la paura della sconfitta. Per *tori* è necessario, attraverso il contatto, permettere al corpo di *uke* di spingersi sino al massimo delle sue possibilità affinché quest'ultimo si muova naturalmente e non si ritrovi in posizioni impossibili, impedendo così la continuazione della pratica.

In sintesi, il disequilibrio è indispensabile alla nostra arte, bisogna che ogni partner lo accetti perché l'altro possa esprimersi. Tuttavia una volta che *tori* ha accettato il disequilibrio, non deve mettere *uke* nell'impossibilità di muoversi. Al contrario, deve accompagnarlo e "trasportarlo" fino alla caduta, o all'immobilizzazione, secondo le direzioni. Se non accettiamo il disequilibrio, non avremo alcun piacere ma solo frustrazioni.

Philippe Gouttard, 14 maggio 2010 (pubblicazione)