

## ... Intratecniche

Questo termine "intratecniche" è per me un aiuto importante per capire cosa sia l'aikido. In effetti, la nostra arte è progredita enormemente dal punto di vista tecnico, il livello si è alzato, ma trovo che il tempo che intercorre tra due tecniche sia sempre mal interpretato. Per me è molto importante utilizzare questo tempo di "non-contatto" con il partner per permetterci di prepararci a qualsiasi richiesta che *uke* ci proporrà. È indispensabile mantenere questo sforzo di attenzione affinché il corpo mantenga lo stesso ritmo di *uke*.

Un attacco non è solo un contatto tra due partner, ma una valutazione permanente della distanza, del modo in cui *uke* si alza e si prepara ad "attaccare". Per me oggi c'è solo un attacco tra *tori* e *uke*: il primo: tutti gli altri deriveranno dal modo in cui *tori* ha proiettato o immobilizzato *uke*. In funzione della forza della proiezione, del dolore provocato da una torsione del polso, *uke* non tornerà allo stesso modo da *tori*. È quindi indispensabile che *tori* si concentri sulla fine della tecnica in modo da prestare attenzione al modo di affrontare il prossimo contatto che la proiezione (o l'immobilizzazione) influenzerà. Bisogna fare questo sforzo durante il periodo di riposo perché, durante l'esercizio, durante lo sforzo, il corpo sa esattamente cosa deve fare.

L'atteggiamento di *tori* e *uke* è determinante per il concatenarsi delle tecniche. In giapponese: *ki nagare* (lasciar scorrere il respiro) evoca il fiume dove l'acqua non si ferma mai e non è mai fermata, solo gli ostacoli rallentano il suo ritmo e diventano la sua direzione. *Uke* è "i nostri ostacoli" e dobbiamo trovare il ritmo giusto, la velocità adatta per non rompere quel *ki* (respiro) che vive in noi e ci porta ad andare avanti. C'è solo un modo per me di rimanere in questo ritmo, di non punire *uke* quando si è sorpresi, è quello di portare la sua attenzione nei tempi di riposo, i tempi di non-contatto.

Non-contatto è qui usato nell'accezione, di non-contatto 'fisico', poiché è evidente che ci deve sempre essere un contatto visivo, uditivo e forse olfattivo tra i due partner. Ecco perché penso che tutti i praticanti dovrebbero abbandonare l'obiettivo di "riuscire una tecnica", ma piuttosto concentrarsi su questo tempo di "non-contatto". Così facendo potrebbero rinvigorire la pratica con la riflessione piuttosto che appesantirla con la volontà di risultato. Senza dimenticare che il nostro compito è forse quello di mettere in azione tutti i nostri sensi per mantenere la bellezza, la rettitudine e l'onestà della nostra arte.

**Philippe Gouttard**, 14 maggio 2010 (pubblicazione)