

...Proiezioni e immobilizzazioni

Vediamo, in primo luogo, l'aspetto psicologico di questi "fini": la proiezione e l'immobilizzazione. Una proiezione sarà percepita da un pubblico non del mestiere come una sconfitta, un dolore, e darà altresì l'impressione che la persona che cade deve farsi molto male. Per chi non ha mai praticato, un'immobilizzazione, invece, non corrisponde a una sensazione precisa, di solito questi non riescono a immaginare le conseguenze. Invece, i giovani praticanti che non hanno ancora abbastanza tecnica per poter accettare "il dolore" causato da un amico, un partner più qualificato di lui, o da un insegnante che è l'illustrazione del miglior modo d'eseguire la tecnica, l'ideale, tuttavia avranno la nozione di dolore.

Le proiezioni e le immobilizzazioni sono lo scopo (per *tori*) e la fine (per *uke*) delle tecniche e sono, evidentemente, percepite in modi diversi da ciascuno di noi secondo il fisico, l'età e l'esperienza. Ci sembra quindi importante riflettere su questi due momenti della pratica. Analizziamo, in questo senso, il lato "meccanico" che permette di terminare una tecnica con un'immobilizzazione o una proiezione. Per noi una proiezione e un'immobilizzazione sono la stessa cosa, sono la stessa tecnica. Una proiezione è un'immobilizzazione in cui, alla fine della tecnica, si aprono le dita per lasciare andare *uke* e un'immobilizzazione, invece, è una proiezione in cui si tengono le mani chiuse, si mantiene la stretta, su una parte del corpo di *uke*. Ci sono, a mio avviso, dei principi da rispettare per compiere bene questi due "fini", ma lo ripeto, è una mia riflessione, non una verità assoluta. Una proiezione dovrebbe rispettare queste indicazioni: per *tori* avere le due mani unite sullo stesso punto del corpo del partner. Sentiamo già i puristi dire: "ma ci sono molte proiezioni in cui le due mani non sono unite: *kaiten nage*, *irimi nage*, *tenshi nage*". A quest'obiezione risponderemo che, anche in queste tecniche le mani s'incontrano ma alla fine della proiezione. Per realizzare un'immobilizzazione è indispensabile che le mani tocchino *uke*, una a livello del gomito e l'altra a livello del polso. C'è un'eccezione, *nikkyo ura*, in cui il contatto su *uke* avviene raggruppando entrambe le mani al polso... ma non è un *dictat*, perché si può realizzare questa tecnica prendendo il contatto al gomito con una mano e con l'altra al polso.

Una proiezione è una tecnica che permette ai due partner d'integrare i seguenti principi. Per *tori* si tratta d'essere capace di far fare a *uke* un gesto "acrobatico" di alto valore tecnico. Per *uke*, invece, essere in grado di lasciare che il corpo sia proiettato da uno sconosciuto e per mezzo di ciò che chiamiamo caduta, essere in grado di rialzarsi senza traumi. L'abbiamo già scritto, quando *tori* proietta *uke* è per lasciargli la libertà di non tornare, se non lo vuole. Ecco perché raccomandiamo di non tenere mai le mani chiuse su *uke* quando si realizzano delle proiezioni. Una proiezione è un'immobilizzazione ma a mani aperte, il che implica che, un'immobilizzazione è una proiezione a mani chiuse mantenendo il contatto con *uke*. Quando proiettiamo *uke*, la nostra priorità è quella di proiettare il più forte possibile senza che percepisca dell'aggressività o ansia. Ricordiamo qui quest'osservazione forse un po' semplicistica: la parola "proiettare" contiene lo stesso numero di sillabe che "proteggere". Questo "gioco di parole", credo, rimanga "attiva", nel nostro inconscio, ogniqualvolta proiettiamo qualcuno.

Come essere al contempo il più "efficace" e più avvolgente per *uke*? Crediamo fermamente che proiettare molto forte, o addirittura brutalmente, non sia gravissimo se mentalmente non "irroriamo" il gesto di sensazioni negative: l'odio, la volontà di nuocere o di dimostrare la propria superiorità. Il corpo potrà sempre trovare una spiegazione alla violenza, alla forza, ma la memoria e il cervello avranno molta difficoltà a "lavare" queste cattive sensazioni. Attraverso l'osservazione di svariati tipi d'immobilizzazione abbiamo capito che immobilizzare un partner fisicamente è impossibile. Infatti, con due punti di contatto, le mani, non si possono immobilizzare tre articolazioni o tre segmenti di arti. Altrimenti, da quando l'uomo combatte, avrebbe trovato il modo di "togliere la libertà" senza dover ricorrere a mezzi diversi da quelli che il solo fisico offre. Quindi, quando pratichiamo un'immobilizzazione non impediamo a *uke* di muoversi ma noi, *tori*, lo facciamo muovere come lui non vuole: abbiamo immobilizzato la sua libertà di movimento.

Una proiezione è dare a *uke* la libertà, la possibilità, di non tornare e un'immobilizzazione è muovere *uke* ma tramite la soppressione temporanea della sua libertà. C'è voluto molto tempo per arrivare alla percezione di questi due mezzi d'espressione. Ma è questo che, oggi, ci permette di continuare ad avanzare e a non rimanere al livello superficiale della pratica, vale a dire, dell'autodifesa e della ricerca di ciò che è "efficace".

Alla domanda è efficace? Per distruggere, non sappiamo se sia veramente efficace dato che non ci siamo mai trovati nella situazione di doverlo sperimentare; al contrario, per costruire il corpo e frenare la vecchiaia, siamo certi che la pratica quotidiana in uno spirito di scambio e di condivisione è estremamente efficace. Meccanicamente non ci sono molte differenze se proiettiamo, o immobilizziamo, il nostro partner, ma dal punto di vista intellettuale c'è una differenza immensa tra un'immobilizzazione e una proiezione. Un altro punto che ci sembra importante è che *tori* non deve "torturare" *uke*. Per permettere a *uke* di progredire, man mano che subisce, deve, affidandosi, far capire a *tori* fino a che punto può spingersi.

Che si tratti di *uke* o di *tori*, la pratica deve permettere ai due protagonisti, al contempo, di potersi liberare dalle paure, dalle frustrazioni e di potersi esprimere al massimo e senza essere corretti di continuo.

Philippe Gouttard, 5 maggio 2010 (pubblicazione)