

... Rapporto tra le mani e i piedi

I piedi sono le parti del nostro corpo che ci permettono di entrare in contatto con il tappeto, le mani, invece, con il partner. Ci sembra importante analizzare i loro comportamenti e soprattutto trovare un parallelo tra il lavoro dei piedi e delle mani. La mano può essere divisa, se la “sezioniamo” longitudinalmente, in due parti. Difatti il mignolo e l'anulare formano, quella che chiameremo, la mano della forza; il medio e l'indice formano invece la mano della precisione. Va da sé che la mano della precisione deve essere forte e che la mano della forza deve essere precisa. Su *katate dori*, per esempio, se voglio portare il partner verso di me, devo usare il mignolo, che indurrà una contrazione del mignolo di *uke*; fenomeno che gli farà seguire l'impulso lanciategli.

Quando *uke* “attacca” *tori shomen uchi*, il contatto avviene con il bordo cubitale (“l'allungamento” dell'osso dal mignolo) dell'avambraccio. Non si dovrebbe, per nessuna ragione, ricevere un urto al bordo radiale (“l'estensione” dell'osso dell'indice e del pollice). Tuttavia questo contatto deve essere preciso perché, una volta preso, non deve essere in alcun modo interrotto e, inoltre, deve permettere a *tori* di poter utilizzare la mano della precisione per guidare *uke*. Non dimentichiamo che, naturalmente, le due mani si aiutano a vicenda, cooperano. Una mano non può avere potenza e precisione se la sua azione non si appoggia, in ogni momento, al supporto dell'altra mano.

Per i piedi vale la stessa cosa che per le mani, possiamo cioè dividere il piede in due: il piede della ricezione, le ultime tre dita e il piede della propulsione le prime due dita del piede. Ciò implica che quando siamo fermi dobbiamo mettere il nostro peso sulla linea esterna dei piedi. Si può, allora, passare alla linea interna dei piedi per consentire al corpo di lanciarsi in avanti. Quando alcuni allievi si fermano e il loro peso è sull'alluce, non possono più andare avanti, ma soprattutto mettono in sovraccarico i legamenti interni del ginocchio, cosa che causerà problemi articolari.

Ci si rende conto che il senso della pratica va ben oltre il risultato, l'efficacia, “l'autodifesa” e che, se prestiamo attenzione a questi principi, la futura qualità della vita dei praticanti ne troverà beneficio. Penso che attraverso la tecnica si debba rendere intelligente il corpo. In questo aikido è efficace. Per tornare al lavoro dei piedi si può trovare una somiglianza tra l'esercizio di *shin kokyū* (che si fa con le mani) e il lavoro fatto dai piedi che abbiamo descritto. Questo offre un aiuto alla respirazione: le mani aiutano la respirazione scapulo-toracica, gli arti inferiori (attraverso i piedi) integreranno il processo tramite l'attivazione della respirazione pelvica. Quando abbiamo il bordo radiale in contatto con *uke*, è importante essere appoggiati sul bordo esterno dei piedi per trovare l'armonia alto-basso del corpo. Quando con la mano della precisione guidiamo *uke* ci sembra ovvio che dovremmo essere sul piede della propulsione.

Philippe Gouttard , 9 novembre 2006