

... Respirare senza pensare

_di Philippe Monfouga

Seguendo allo stesso tempo Christian Tissier, Bernard Palmier e Philippe Gouttard, Philippe Monfouga è uno dei rari praticanti che riesce a conciliare insegnamenti e “profumi” differenti. Evoca qui per noi il lavoro della respirazione.

Alcuni praticanti d’aïkido sono esausti dopo un paio di *kokyu nage*, la mia domanda allora è inevitabilmente la stessa: “Stai respirando?”.

Stai respirando?

Sì, certo che respira, ma respira bene? La respirazione è soprattutto un atto inconscio, ma può essere controllata o modificata dalla volontà. Respirare significa far circolare aria nell’apparato respiratorio per immagazzinare ossigeno ed espellere anidride carbonica. Tutte le arti marziali dispongono di tecniche respiratorie e l’aïkido ne possiede un certo numero tra cui, le più note, sono *kokyu ho* e *shin kokyu*. Non è un caso che tutte le proiezioni che non hanno un nome specifico si chiamino *kokyu nage*. Il *kokyu* è la respirazione, letteralmente espirare-inspirare (*ko* significa ‘espirare’ e *kyu* ‘inspirare’). Non è raro iniziare o terminare un corso di aïkido con *kokyu ho* o *shin kokyu*, ma che dire della respirazione durante la pratica? Spesso non viene menzionata o comunque raramente. La concentrazione sulla realizzazione del gesto tecnico prende il sopravvento sulla respirazione e mette il praticante in apnea. Facilmente possiamo capire che la respirazione, pur essendo un atto inconscio il cui ritmo e la cui profondità sono controllati da centri del tronco cerebrale, può essere influenzata dalla coscienza, in particolare in situazioni di stress, di concentrazione su un compito preciso o di contrazioni muscolari importanti.

Fisiologia della respirazione

La respirazione si coniuga in inspirazione ed espirazione. L’inspirazione viene prima, proprio come l’artista cerca l’ispirazione prima di produrre un’opera, è una fase attiva. Con la contrazione del diaframma e la risalita delle costole e dello sterno, il volume della cassa toracica aumenta, la pressione interna diminuisce e diventa inferiore alla pressione atmosferica, di conseguenza l’aria entra naturalmente nei polmoni. L’espirazione completa la fase di respirazione, che nella maggior parte dei casi è una fase passiva (senza respirazione forzata), il diaframma e i muscoli intercostali si rilassano provocando il ritorno della cassa toracica alla sua posizione iniziale, il risultato è l’espulsione dell’aria contenuta nei polmoni. Una cattiva respirazione causa affaticamento e fatica prematura, il corpo non ha ossigeno durante lo sforzo, l’eccesso di anidride carbonica trasforma il glucosio in acido lattico e i muscoli si irrigidiscono sotto l’azione dell’acidità, il che nuoce alla possibilità di contrazione.

La respirazione tra tori e uke/aïte

Quando si pratica l’aïkido, si dice spesso che bisogna stare con il proprio partner e non in opposizione. Quando *tori*, colui che esegue la tecnica, e il suo partner praticano, si cerca una certa armonia, un essere-insieme. *Uke* o *aïte* sono i nomi utilizzati, in aïkido, per indicare il

partner su cui è eseguita la tecnica. I due termini non hanno esattamente lo stesso significato, ciononostante è interessante notare che queste due parole implicano che il partner di *tori* non è passivo. *Aïte*, significa partner o avversario, deve essere in grado di posizionarsi in modo da poter seguire il movimento di *tori* ed eventualmente reagire (per fare un *kaeshi waza* per esempio). Lo stesso vale per il termine di *uke* che significa “colui che riceve” la tecnica. La ricerca d’armonia del gesto tra i due partner passa anche attraverso un’armonia della respirazione, la tecnica inizia con un’inspirazione e termina con una espirazione. Prendiamo una tecnica di base: *ikkyo omote* su un attacco *shomen uchi*. Quando *uke* alza la mano sopra la testa per fare *shomen*, inspira, contemporaneamente *tori* fa lo stesso per prendere contatto al livello del gomito di *uke*. Quando *tori* scende le mani per eseguire l’immobilizzazione, espira, e allo stesso modo *uke*, al suolo, espira. Quando *uke* e *tori* alzano le mani, la cassa toracica si apre naturalmente. Durante l’inspirazione è più facile alzare le braccia. Allo stesso modo, è più facile abbassare le braccia durante l’espirazione, inoltre come l’espirazione è legata a un rilassamento dei muscoli intercostali, questo permette anche di rilassare le braccia. Per *uke*, l’immobilizzazione è anche sinonimo di rilassamento e di espirazione. Lo stesso vale per le proiezioni, i *kokyu nage*, si tratta di raggiungere un’armonia di respirazione tra *tori* e *uke*. Durante l’*ukemi* (la ‘ricezione tramite il corpo’, la caduta), il



corpo di *uke* si ripiega per rotolare, è quindi naturale espirare in quel preciso momento. Poi *uke* si alza è quindi il momento di una nuova inspirazione.

Se *uke* e *tori* si attengono correttamente al ritmo dell'uno e dell'altro, gli effetti della mancanza di respiro o della stanchezza appariranno più tardivamente.

Seguire il ritmo della sua respirazione permette il rilassamento del corpo, e viceversa il rilassamento e la ricerca di una massima ampiezza dei movimenti del corpo permettono una migliore respirazione. Durante le *kokyu nage*, i movimenti di apertura e chiusura del corpo di *tori* e *uke* non fanno che ripetere i movimenti d'inspirazione e d'espirazione.

L'intratecnica

Non bisogna però dimenticare che "l'intratecnica", il momento poco prima e subito dopo la

tecnica, è anche un momento di respirazione, ed è il momento in cui il praticante deve poter prendere coscienza del suo corpo: "Sono in una posizione che mi permette di respirare correttamente? La testa è dritta? La bocca è chiusa? Il busto verticale? Le braccia e le spalle sono rilassate? La mia respirazione ha come punto di partenza la cintura addominale e non il torace?".

Quando l'insegnante dimostra una tecnica, sono ben seduto in *seiza* con la schiena ben dritta e la testa sollevata (o gambe incrociate per chi ha dolori alle ginocchia, ma sempre schiena dritta e testa sollevata)? Spesso i momenti di "intratecnica" sono quelli cui si fa meno attenzione.

Philippe Monfouga
-18 settembre 2015-
Parigi
www.kokyuho.org

Bio-rapida

Philippe Monfouga a cominciato l'aikido nel 1994 con Claudie Bellus. Il suo percorso eclettico lo porta ad allenarsi con Eric Jalabert, Philippe Gouttard, Stéphane Blanchet, Bernard Palmier, Arnaud Walz e Christian Tissier. Insegna oggi al Goryus dojo (Parigi) un aikido unico, frutto della diversità e della ricchezza degli scambi e incontri. Per saperne di più <http://www.kokyuho.org/>

Foto: Jessica Brouleaux

Tradotto dal francese da Marco Zulian. Dragon Magazine, spécial aikido, hors série n°10, Kokyu le souffle primordial, pagine 38-39, ottobre 2015.