

... Riscaldamento (prima parte)

Mi sembra importante riflettere su questo momento essenziale se miriamo ad una pratica senza incidenti e senza frustrazione. La prima riflessione che mi viene, è che, se dovessimo praticare la nostra arte in un posto diverso dal dojo, dovremmo essere pronti rapidamente ed energicamente senza aver avuto l'occasione di essersi scaldati, di aver garantito "l'avviamento" corretto del nostro corpo. Mi viene in mente il film di Bruce Lee, *The way of the dragon*, dove, i due protagonisti, Bruce Lee e Chuck Norris, prima di affrontarsi al Colosseo di Roma, di comune accordo si voltavano le spalle e si riscaldavano. Come non pensare anche al film *Nikita* di Luc Besson. Anne Parillaud arrivava sul tappeto senza alcuna preparazione e, senza alcun problema, ribaltava la situazione a suo vantaggio mordendo il suo partner, un'azione fatta infischandosene apertamente delle regole, che suscita un sorriso di malizia nello spettatore, ma che, da un punto di vista più "alto", marziale, è contro le regole del *Bushido*.

Mi sembra importante tener presente, un altro aspetto del riscaldamento, che illustrerò con una storiella. La vicenda si svolge nella metropolitana di Lione, dove un ragazzo di 25 anni si trova ad affrontare uno di quei giovani che, di tanto in tanto, provocano i passeggeri. Il giovane di 25 anni è un karateka graduato e ciononostante è picchiato e messo a tappeto dal teppistello ! Quando, più tardi, gli viene chiesto come mai sia stato picchiato, e come mai il suo karate non fu efficace, la sua risposta fu la seguente: "ho aspettato che mi salutasse".

"Riscaldamento" per me vuol dire essere pronti a tutto: vivere, morire, vincere e perdere; significa preparare il proprio corpo all'unisono con il proprio spirito". Nella nostra pratica, però, è raro fare un gesto eccezionalmente imprevedibile, ma è invece frequente subire un gesto che sorpasserà notevolmente le nostre possibilità d'accettarlo. Il riscaldamento ci permette di portare i nostri sensi a un livello cui non credevamo poter arrivare. È anche frequente che, di comune accordo, decidiamo di riscaldarci con un partner praticando lentamente e con dolcezza. Uno dei problemi in aikido è questo: ci alleniamo sempre in base alle nostre sensazioni e mai in vista di una sfida progressiva con noi stessi. Quest'ultima postura ci permetterebbe di fare un riscaldamento diverso a seconda delle situazioni.

Oggi sono molto esigente quando faccio il riscaldamento e faccio gli esercizi lentamente che ci chiedono più impegno al fine di preparare il corpo ad uno sforzo imprevisto. A volte decido di non fare riscaldamento per mettere il mio corpo nell'incertezza e sapere se l'allenamento quotidiano permette di essere pronti a rispondere a qualsiasi sollecitazione esterna.

Nella nostra pratica, il riscaldamento ci mette anche all'unisono, in risonanza, con i nostri futuri partner. Siamo insieme e facciamo esercizi semplici che tutti possono arrivare a fare. Non bisogna quindi eseguirli in modo meccanico, perché un giorno o l'altro il nostro corpo potrebbe pagarne il prezzo. Tutti gli esercizi di riscaldamento sono gli stessi che pratichiamo con un partner. Se, durante il riscaldamento, non sono fatti perfettamente allora, con un partner, saranno pericolosi sia per lui che per me. Per controllare il corpo del mio partner, devo saper controllare il mio alla perfezione. Per questo è importante fare un riscaldamento impeccabile e non farlo come una routine; un tale atteggiamento mette in pericolo l'essenza stessa delle arti marziali.

Philippe Gouttard, le 15 novembre 2006