

## ... Riscaldamento (parte seconda)

A mio avviso il riscaldamento è il momento più importante della nostra pratica. Infatti, il riscaldamento non è, come per uno sportivo, un modo per portare il corpo a uno stato tale da poter rispondere a sforzi imprevisi. Infatti la nostra arte ci permette di essere sempre coscienti, grazie alla veglia della nostra volontà, il che diminuisce il rischio di lesioni muscolari. Tuttavia per controllare il corpo di un altro, dobbiamo prima conoscere il nostro. Il riscaldamento mi sembra un ottimo modo per farlo.

Attraverso i vari esercizi proposti, mettiamo il nostro corpo in azione e lo prepariamo a sviluppare una sensibilità che dovrebbe aiutarci a comprendere meglio il nostro partner. Ci serve un corpo che non si faccia male per incapacità e incultura anatomica e fisiologica. Dato che, il riscaldamento è uno sforzo solitario, dovrebbe essere facile conoscere meglio i nostri diversi tessuti che saranno "scioccati" dal contatto d'un partner che non ha la nostra stessa sensibilità. Per esempio, sapere dove sono i nostri punti di appoggio: piedi, ginocchia, anche e mani è importantissimo. Quando facciamo delle rotazioni destra-sinistra, è estremamente importante sentire come, sotto le piante dei piedi, il nostro peso si distribuisce, come, quando giro a sinistra, il peso si trova di più sul mignolo sinistro e l'alluce destro. Inoltre, durante le rotazioni, devo scannerizzare il mio corpo e sentire se sto ruotando allo stesso modo a destra e a sinistra. Sentire se le mie vertebre hanno la stessa ampiezza di rotazione. Sentire come il mio bacino si muove in queste rotazioni. Sentire come le mie ginocchia assorbono queste rotazioni e soprattutto come le mie caviglie le controlleranno. Questo, in pratica, mi permetterà di rispondere immediatamente alla richiesta di *uke*. Il mio corpo deve essere pronto, non per abitudine, ma per la percezione dello sforzo richiesto.

Allo stesso modo, quando ci si ferma, è indispensabile che le nostre ginocchia siano in corrispondenza alle dita (mignolo e pondolo, o quarto e quinto dito), che compongono il "piede della ricezione", per mettere forza negli appoggi. Se le ginocchia sono sulla linea delle dita più grosse (piede della propulsione: trillece, illice, alluce), il minimo urto provocherà una lesione all'articolazione del piede o a quella sopra il ginocchio.

I graduati hanno il compito di dare l'esempio durante il riscaldamento: non devono passare il tempo a parlare e guardare altrove ma devono prestare massima attenzione durante questo momento. Un ultimo punto importante: il riscaldamento è fatto su misura sì ma su misura di chi lo dirige. Non è adattato agli allievi, è un modo per l'insegnante di capire come il suo corpo reagisce. Mi sembra che, quando un professore cambia riscaldamento, chiede al suo corpo differenti sforzi. Ciò significa che, o ha cambiato tecnica, o modo di concepire la sua pratica: cercate di prestare molta attenzione a questi cambiamenti.

**Philippe Gouttard, 5 maggio 2010 (pubblicazione)**