

...Uke Tori

Riflessioni sull'idea: *uke* è libero di fare quello che vuole ma *tori*, invece, non deve fare ciò che serve e che avrebbe il diritto di fare!



Da quando esiste la nostra arte, l'aikido ha sempre funzionato su questo principio: i due protagonisti, a parte in *jyu waza* (lavoro libero in cui solo *tori* preconizza la fine, mentre *uke* ne conosce solo l'inizio), conoscono in anticipo tutta la storia. Questa storia, o coreografia, è ovviamente molto importante per rassicurare chi non ha molta esperienza di quest'arte. Tuttavia conoscendo in anticipo quello che accadrà, i due partner non sperimentano veramente la libertà di praticare come desiderano. Inoltre, per rendere quest'esercizio ancora più coercitivo, molto spesso, *tori* conosce l'inizio e *uke* spera in una fine... non troppo traumatica.

Naturalmente ho iniziato anch'io rispettando questi principi e quando ero *uke* mi piegavo a ciò che l'insegnante chiedeva. Credo sia importante fare in modo che, qualunque sia la maniera di mettersi in contatto con *tori*, questo gli permetta di realizzare una bella tecnica.

La parola "attacco" per me è non ha molto senso, perché non si fa mai un gesto che corrisponde veramente a quello che un novizio immagina come "attacco". Che cosa vuol dire attaccare: ferire l'altro? Metterlo nell'impossibilità di muoversi? Distruggerlo? Nello sport, di solito, chi attacca vince ma in aikido è il contrario.

Se all'inizio l'attaccante è libero di fare il gesto che immagina come giusto, deve in seguito subire una tecnica che lo porta a realizzare una "caduta" o a essere immobilizzato a terra. Più volte ho sentito questa frase: "Vuoi che ti attacchi davvero?" Ciò significa che quello di prima era un attacco falso? Attaccare non è un gesto naturale, bisogna imparare, e noi, in aikido, non veniamo per attaccare, siamo qui per difenderci da un attacco o da una presa conosciuta.

La presa è la parte più importante della nostra pratica. Ci sono solo tre "colpi percussivi", invece abbiamo una buona decina di modi diversi d'entrare e creare il contatto con l'altro partner. La nostra arte è quindi costruita su gesti che non dovrebbero mai sorprendere l'altro, al fine d'infondergli fiducia e permettergli di fare esperienza. In questo senso, una delle difficoltà della nostra arte consiste nel rifare questi stessi gesti ma con un partner che cambia continuamente, con diversi partner. Praticando con un partner differente, dobbiamo adattarci alla sua morfologia, alla sua esperienza e al suo sentire, parametri che sono necessariamente diversi dal nostro.

Si sente spessissimo questa frase: "Il tuo attacco non è corretto, la tua presa non è giusta". Da sempre queste frasi mi sconvolgono, perché, in aikido, tutti i modi di mettersi in contatto con l'altro sono giusti; questi tipi di frasi sono frutto unicamente di "perversioni" dalla pratica che hanno portato *tori* a pronunciarle senza cognizione di causa. Per me queste parole mostrano i limiti della nostra arte, limiti assurdi che ci spingono a "correggere" il modo in cui *uke* si mette in contatto con noi.

In internet possiamo trovare moltissimi video in cui si vede un karateka o un pugile che attacca un aikidoka, e in cui l'aikidoka vince sempre. Com'è possibile? L'aikido è più efficace delle altre arti marziali? Per me queste dimostrazioni danneggiano enormemente la nostra arte, poiché è evidente che sono due amici che eseguono una bella "coreografia". Il karateka, come il pugile, seguono evidentemente le istruzioni dell'aikidoka, tuttavia penso che,

profondamente, l'aikidoka non sia molto fiero di ciò che ha fatto. Sicuramente lo fa per un po' di pubblicità gratuita, ma nessuno, nel mondo delle arti marziali, ci casca. Lo stesso vale per gli allievi, nei confronti di un insegnante, quando quest'ultimo fa la sua dimostrazione al centro del tappeto. *Uke* non ha il diritto di toccare il Maestro (ma quest'ultimo invece è libero di toccarlo), e in più, con grande piacere degli altri allievi che assistono alla dimostrazione. Attenzione, a volte capire ciò che sta per accadere, è utile anche per *uke*. Se *tori* va troppo veloce o troppo forte, inevitabilmente *uke* anticiperà la caduta o la tecnica di controllo. Ripeto spesso questa frase: "non dite mai a un praticante di fare una caduta avanti, perché egli non sa se questa caduta è in avanti nello spazio, o in avanti nel tempo". Molto spesso è possibile osservare che *uke*, a causa del dolore e della paura, anticipa la caduta.

Ma che valore diamo alla libertà dei due praticanti? Quante volte ho assistito a dimostrazioni, e ho visto prima entrambi i partner ripassavano perché la coreografia riuscisse poi perfettamente! Per me in aikido non si deve puntare alla perfezione, ma tramite la pratica instancabile, si deve cercare di dare libertà al corpo e alla mente. Libertà che deve essere messa a servizio della costruzione dell'altro. Crediamo che il problema per *tori* debba essere *uke* e non viceversa, poiché è *uke* il praticante meno educato, mentre *tori*, invece, dovrebbe essere quello con più esperienza. Se *tori* chiede sempre a *uke* d'essere perfetto, è perché così lui non è obbligato ad esserlo...

Sono giunto a queste osservazioni:

- Chi dice attacco dice debolezza.
- Chi dice tecnica dice errore .
- Chi dice guardia dice apertura.

A mio avviso bisogna che, per realizzare una tecnica, ci sia necessariamente un errore nell'attacco, altrimenti, visto da quanto da tempo ci si batte, non credete che si sarebbe già trovato da tempo l'attacco inarrestabile? Non avremmo trovato la tecnica perfetta e soprattutto la guardia che non lascia alcuno spiraglio, alcuna apertura? Lo stesso vale per le prese: due mani non possono controllare i tre segmenti che formano il braccio o la gamba. Bisogna sempre essere almeno in due per tenere una persona, è noto, pensiamo agli arresti o ai rapimenti: ci vogliono due persone (ad esempio due poliziotti o dei rapitori appunto) per bloccarne una.

Chiedo spesso al partner che mi attacca: "Fammi un buon *shomen uchi*". E poi, quando gli chiedo: "fammi un *shomen uchi* sbagliato" allora è il panico: "come fare una cosa che non è giusta? Come fare un gesto sbagliato dopo tanti anni di pratica?". È impossibile fare di proposito un gesto sbagliato dato che abbiamo lavorato molti anni per migliorarlo, per realizzarlo al meglio. Ciò dimostra che in aikido nessun gesto è sbagliato, certo, forse non viene eseguito molto bene, ma mai male volontariamente. È sempre l'altro che dice: "Non va bene, il tuo attacco è sbagliato, la tua presa non è buona, la tua pratica non è giusta". Abbiamo indubbiamente costruito l'aikido sulla negazione. Sono convinto che sia necessario cambiare alcuni aspetti di questo modo di insegnare. Quello che i due partner fanno è sempre giusto! Tuttavia all'altro non sempre piace quanto gli è stato fatto. In questo risiede il genio dell'aikido: accettare l'ignoto e l'inaccettabile.

Oggi, grazie al livello che abbiamo raggiunto in aikido, mi sembra indispensabile che *uke* non sia mai ripreso sul suo modo di prendere contatto. *Uke* non deve cercare il contatto come gli è stato insegnato, o come gli chiede *tori*, ma in relazione alla situazione, all'atteggiamento di *tori*. *Uke* deve cercare il contatto più facile per lui e quindi il "più efficace". *Tori*, invece, deve trovare il gesto più giusto possibile e non punire *uke*, quando e se, la presa di contatto lo ha sorpreso. Questa è la tecnica, la maestria: accettare di fallire, accettare di non essere perfetto e non cambiare ritmo o movimento per mostrare all'altro chi è il migliore. Man mano che l'aikido evolve perde di libertà. "Bisogna fare come l'insegnante" ci viene detto, ma, ragioniamoci, come può un allievo fare in un'ora, esattamente, quello che un insegnante ha impiegato anni a costruire?

Dobbiamo cambiare questo modo di pensare, lo dico spesso, quando si pratica sul tatami, si deve pensare di essere in strada, e, immaginare che il vostro partner non sia più un amico, ma qualcuno, che vi permetterà di mettere in pratica, tutto ciò che hai integrato durante le sue esperienze. In strada non ci sono regole come nella nostra pratica; non c'è nemmeno un arbitro, per sanzionare le cattive azioni; un praticante ferito si fermerà, ma chi l'ha ferito non sarà punito. Per me è a questo che deve tendere la nostra pratica: affinare al massimo le possibilità del partner meno esperto. Quando sono in contatto con un partner, devo essere esattamente quello che l'altro immagina: molto forte, troppo forte per lui. Ma così facendo non avrà paura di me? Certo ma, quando sono in contatto con lui, devo diventare il miglior partner che abbia mai avuto. Essere un partner che lo fa progredire, e dopo aver passato un'ora

con me, non deve più avere paura. L'aikido è dare fiducia all'altro, non il contrario. L'aikido è una scuola di libertà in cui il controllo del corpo deve essere estremamente preciso. *Uke*, come *tori*, ha la libertà di fare quello che vuole, ma con un solo obiettivo: "fare in modo che l'altro migliori". Dico spesso questa frase: "Con il mio partner non avrò perso ma piuttosto l'avrò aiutato a diventare migliore di me". Per questo non bisogna mai correggerlo, ma attraverso la pratica, portarlo a ciò che si crede essere giusto per lui, devo sempre rispettare quello che fa anche nell'eventualità che non mi piaccia.

Philippe Gouttard, 5 marzo 2020

