

...Ukemi

Oggi trattiamo del movimento che in italiano potremmo tradurre anche con “rotolamento o caduta”. Questo gesto, che implica “l'andare a terra”, non è per niente facile per un adulto, poiché ha passato tutta la vita a raddrizzarsi e a muoversi in posizione verticale. Per un bambino, invece, cadere fa parte dell'apprendimento, potremmo dire che non si sente in colpa quando cade. All'inizio della vita, passa più tempo a cadere, di quanto sta, in effetti, in piedi. Poi, crescendo, diventa più alto e abile, quindi non cade più così spesso come prima, tuttavia il dolore, al momento della caduta, aumenta con l'età e l'attività. La coscienza del dolore gli mostra che non bisogna più cadere, che fa male e che potrebbe, dopo una caduta, non essere più libero nei movimenti.

Il “rotolamento”, la caduta, l'*ukemi* queste tre parole traducono un solo gesto: rotolare a terra in avanti o indietro secondo le direzioni che *tori* darà a *uke* durante la pratica. Per cominciare, dobbiamo dare una spiegazione meccanica della differenza tra caduta e proiezione, anche se l'avevamo già fatto in un articolo precedente. Per noi la caduta è un fenomeno che ci accade quando siamo soli: siamo caduti a causa di un errore di giudizio o di una debolezza tecnica in attività come lo sci, lo skateboard o il pattinaggio. L'avverbio che segue la parola “caduta” di solito è “su”. Cadiamo su qualcosa o nel vuoto, entrano quindi in gioco la nozione di gravità e quella di verticalità. Invece la proiezione richiede una direzione che non è più prettamente verticale e che, inoltre, richiede l'azione di un terzo che può essere sia una persona, che un fenomeno naturale. Noi siamo proiettati “contro”. In aikido subiamo proiezioni quando siamo *uke* e questo implica un concetto di traslazione nello spazio. Il nostro corpo non cade in verticale, ma seguendo una traiettoria più o meno obliqua.

Durante la pratica subiamo una proiezione che controlliamo con una caduta avanti o indietro. Quando insegniamo a un principiante questa tecnica, abbiamo a disposizione un vocabolario chiaro che potrebbe riassumersi nell'inviare il corpo nel vuoto, verso il pavimento, e rialzarsi dopo aver rotolato. Inizialmente il praticante è, per così dire, “solo” con la paura di farsi male e non osa lanciarsi. Dobbiamo quindi trovare un modo per rassicurarlo e consentirgli di compiere questo gesto in tutta sicurezza. La prima cosa da dire al principiante è di spiegargli che gli insegneremo ad alzarsi, non a cadere, perché è già caduto altre volte prima di salire su un tappeto. Se si è rialzato bene, allora potrà dire di aver fatto una buona caduta. A nostro avviso è necessario iniziare con la caduta indietro perché, nella caduta avanti, gli occhi bloccano il movimento anticipando un pericolo.

Il corpo del principiante non accetta naturalmente di lanciarsi in una caduta a testa in avanti. Bisogna insegnare all'allievo a rotolare sulla schiena rilassando le gambe e apprendergli a rialzarsi senza usare le mani. Poi, per quanto riguarda la caduta in avanti, bisogna insegnargli a piegarsi bene sulle ginocchia in modo da posare il palmo delle mani a terra accanto al piede anteriore. Per noi una caduta richiede sempre l'aver un contatto con il terreno o il partner, se invece il contatto si rompe, allora non si tratta più di una caduta ma di un tuffo o un lancio che il praticante cerca di controllare tramite una caduta in avanti o indietro. Per facilitare l'apprendimento della caduta in avanti, si può, al momento dell'innesco della stessa, chiedere al praticante di guardare indietro in modo da arrotondare ancora di più il corpo e rimuovere il blocco che gli occhi possono causare analizzando e prevedendo lo pseudo pericolo.

Le cadute in avanti e indietro sono parte integrante della pratica, come anche saper attaccare e proiettare bene. Perché il corpo non rifiuti quest'esercizio è necessario che *tori* rispetti le direzioni fisiologiche e anatomiche delle articolazioni di *uke*, senza ciò, il gesto non si può compiere naturalmente e il corpo di *uke* si posizionerà in modi che lo metteranno nell'impossibilità di muoversi liberamente. Quando *uke*, prima di attaccare, si chiede come sarà in grado di evitare il dolore al momento della proiezione e come sarà la ricezione del suo corpo sul tatami, dovrebbe poter rappresentarsi il tempo della proiezione come un momento "da sogno", come un momento di massima compiutezza per la sua pratica e non certo un incubo. L'*ukemi* è un esercizio molto difficile soprattutto se all'inizio le basi non sono spiegate molto chiaramente: flettere bene sulle gambe, rivolgere i fianchi nella direzione in cui si va, mettere bene i palmi delle mani al suolo e non il dorso della mano, la gamba posteriore deve essere flessa e spingere verso l'avanti, e cercare di compiere il movimento velocemente per non restare in una posizione potenzialmente di vulnerabilità. Se tutte queste condizioni non sono riunite, allora sarà difficile per il praticante apprezzare la pratica e progredire.

Ci vogliono tempo e coraggio per apprezzare l'*ukemi* ma se si padroneggia bene quest'esercizio allora l'aikido potrà diventare un piacere immenso; nel caso contrario, la pratica sarà più penosa sia per *uke* che la rifiuterà, che per *tori* che non potrà esprimersi naturalmente. *Uke* per profittare pienamente del piacere di ricevere una proiezione deve avere fiducia in *tori*, ecco perché, all'inizio, ci sembra importante che sia l'insegnante stesso a gettare le fondamenta della pratica del principiante facendogli sentire con i suoi gesti, ciò che le parole hanno tentato di spiegare. È evidente che la sensazione che un praticante avrà di una tecnica di proiezione o d'immobilizzazione, non sarà avvertita allo stesso modo se *uke* è un novizio o un praticante esperto. Così come *tori* proietterà in maniera differente un *uke* novizio e uno di alto livello.

L'*ukemi* è il risultato di una proiezione e la difficoltà è d'eseguire la caduta restando in contatto attivo con la proiezione invece di anticipare o frenare la caduta. Per evitare questa mancanza d'armonia è indispensabile che *tori* rispetti la fisiologia delle articolazioni di *uke* e il suo livello di pratica. Certo ci ripetiamo, ma ci sembra che questa nozione sia estremamente importante da integrare. Inoltre non bisogna mai dire a un principiante: "Fa una caduta in avanti", perché non sa se questo termine significa avanti "nel tempo" o avanti "nello spazio".

L'*ukemi*, assieme ai *tai sabaki* (spostamenti in aikido), è la caratteristica fondamentale della nostra arte. Per noi è indispensabile padroneggiarli perfettamente tramite una ricerca permanente sia nella tecnica che nell'estetica. Senza l'*ukemi* non c'è aikido e senza spostamenti non c'è aikido. Senza spostamenti e l'*ukemi* la libertà non è possibile. Un buon aikidoka è colui che, praticando una tecnica che ignora, con perfetti *ukemi* e spostamenti, accetta tutto, da tutti i suoi partner, anche da quelli che non conosce.

Philippe Gouttard, 31 gennaio 2013