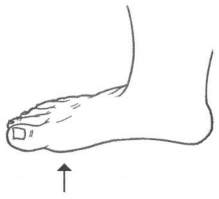
Ashisabaki e taisabaki

di Alberto Conventi

La parola taisabaki e composta da due kanji: tai che significa corpo e sabaki che significa movimento.
I taisabaki (spostamenti del corpo) o ashisabaki (spostamenti dei piedi) sono la base dell'aikido, il loro studio è quindi estremamente importante e costituisce la base su cui costruire un aikido di qualità.

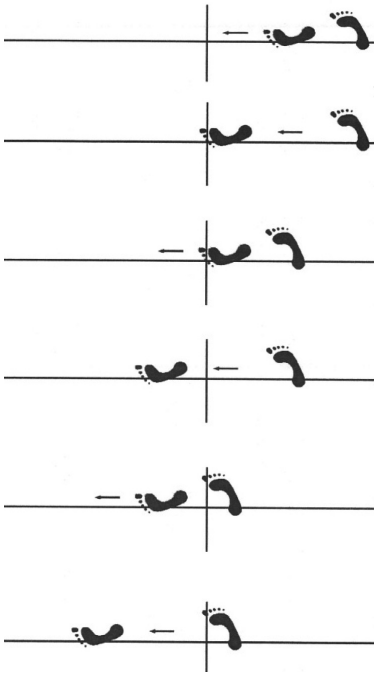
Suriashi

Suriashi significa spostare i piedi strisciando. Si tratta di uno spostamento fondamentale in molte arti arti marziali giapponesi.



Nell'aikido, raramente e solo come varianti più o meno insolite, sono immaginabili tecniche che prevedano spostamenti del corpo in cui i piedi si staccano da terra o appoggiano sui talloni.
Gli spostamenti vanno eseguiti tenendo la pianta del piede ben appoggiata a terra con il peso leggermente spostato sul primo metatarso.
Bisogna fare molta attenzione a non muovere la testa né lateralmente, né in su, né in giù; è bene abbassare un po' le anche e tenere le gambe leggermente flesse.

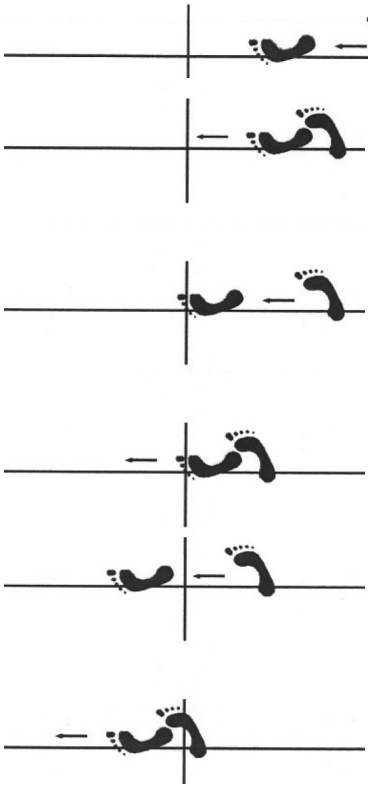
Okuriashi



Okuri ashi significa "piede trasmesso, inviato, mandato, spedito".
Ashi indica il piede mentre oku è un kanji utilizzato nelle parole in cui ci si riferisce, ad esempio, all'invio di pacchi ma anche per indicare la conduzione di elettricità.
Si tratta di spostarsi in una data direzione muovendo per primo il piede più avanti rispetto alla direzione scelta.

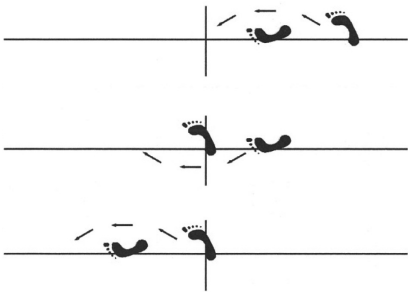
Tsugiashi

In genere tsugiashi viene tradotto come "piede scaccia piede".
II kanji tsu significa prendere il posto, quindi tsugiashi può essere anche tradotto come "piede che prende il posto dell'altro piede".
Si tratta di spostarsi in una data direzione muovendo per primo il piede più indietro rispetto alla direzione scelta.

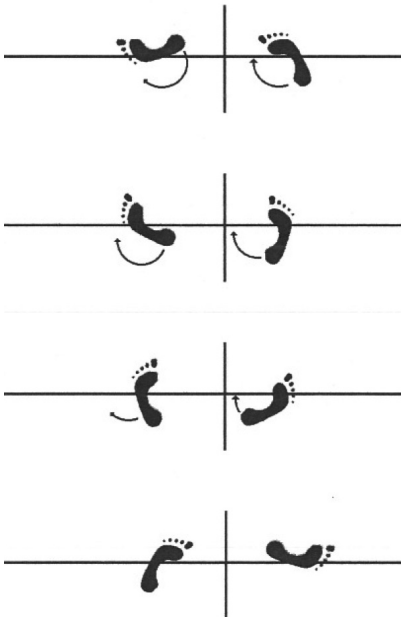


Ayumiashi

Nel suo significato principale ayumi significa passo.
Con ayumiashi si indica la camminata normale nella quale, alternativamente, un piede supera l'altro.



Spesso, nel caso dei taisabaki di base dell'aikido, ayumiashi è leggermente più asimmetrico in quanto l'alternanza dei piedi viene eseguita con le anche rivolte sempre nella stessa direzione. In questo movimento la necessità di tenere le anche basse risulta particolarmente evidente.

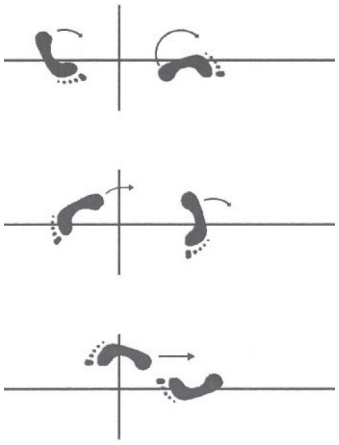


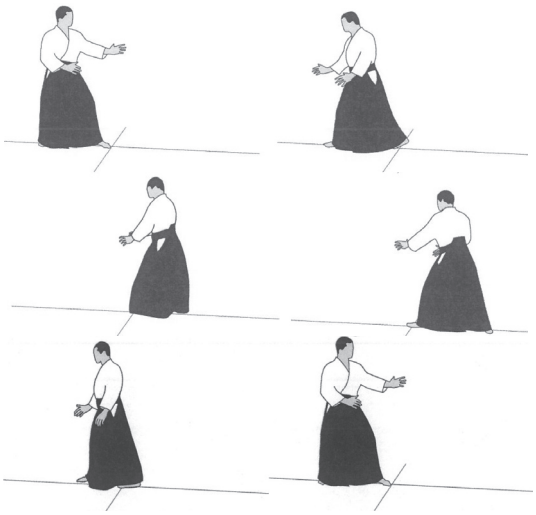
Kaiten

Kaiten significa giro, rotazione ed è uno dei movimenti più potenti dell'aikido.
II movimento di rotazione deve nascere dalle anche trasmettendosi alle gambe e ai piedi e il peso deve essere distribuito maggiormente sul primo metatarso .

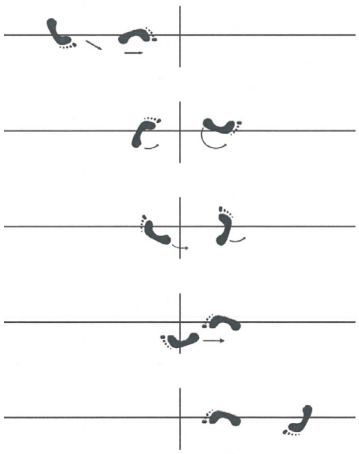
Tenkan

Il significato della parola tenkan è cambiamento, trasformazione e viene usato con il significato di girare. Anche questo è uno dei taisabaki più caratteristici e potenti dell'aikido.
La ripetizione del movimento avviene tornando nella posizione di partenza con ayumiashi kaiten.

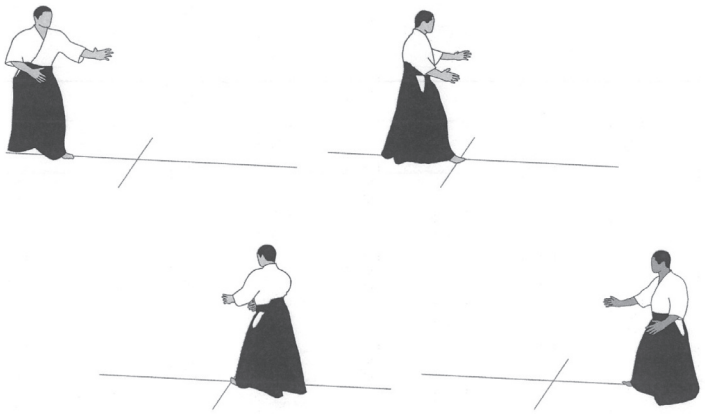




Irimi Tenkan

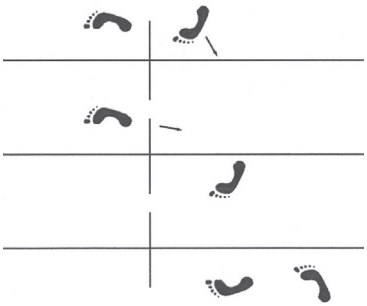


Iri è rappresentato dal kanji di entrare e mi dal quello di corpo, irimi tenkan significa quindi corpo che entra e gira.



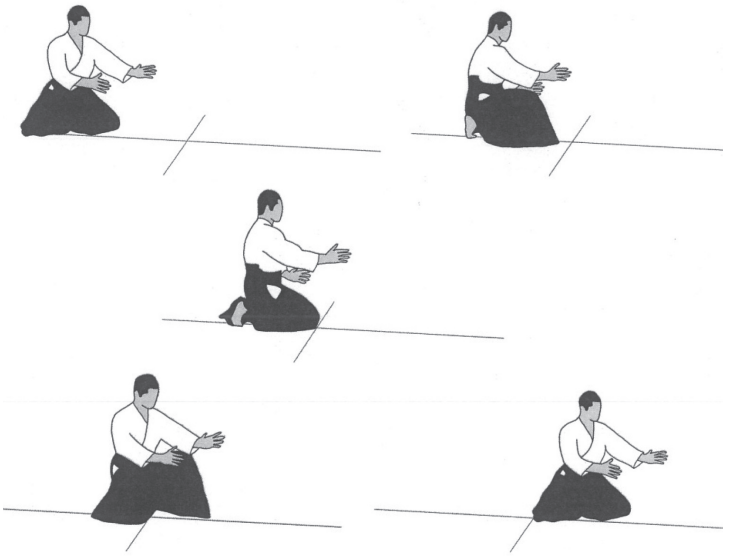
Ushiro Tenkan

Ushiro significa "dietro". Si tratta di eseguire un tenkan preceduto da un okuriashi indietro e laterale.



Shikkō

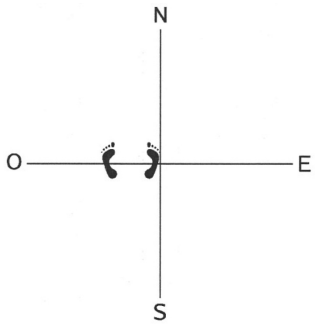
La parola shikkō significa muoversi sulle ginocchia ed è formata da 2 kanji: il primo significa ginocchio e il secondo è quello del verbo andare .
Questo spostamento, fondamentale per mantenere le anche sciolte e sviluppare un buon senso del centro, è la base delle tecniche in suwari waza (tori e uke in ginocchio) e in hanmihantachi waza (tori in ginocchio e uke in piedi).



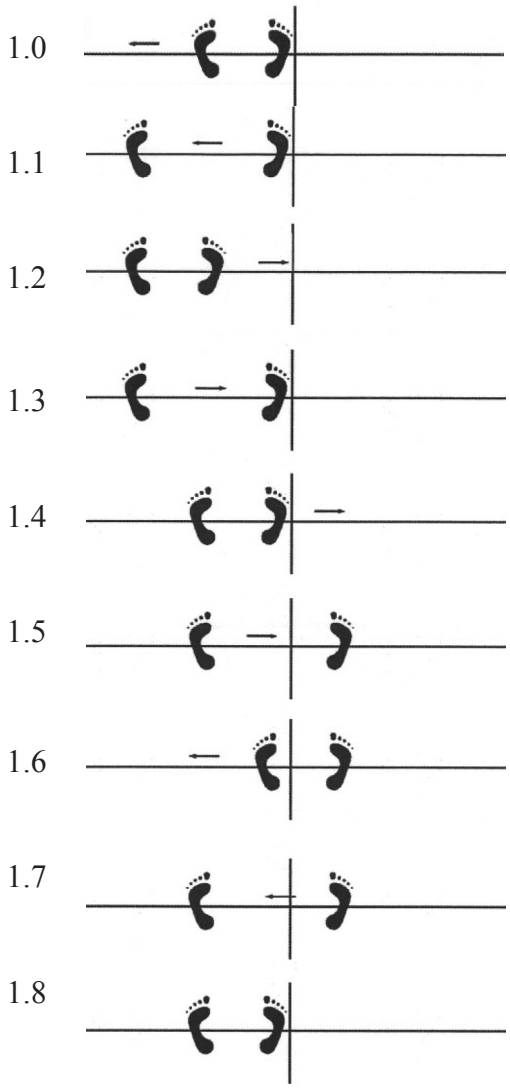
I taisabaki del Maestro Tada

Tada Hiroshi Sensei, nei suoi frequenti viaggi in Italia e in Svizzera, ha sempre insistito molto sull'importanza che i taisabaki rivestono per l'aikido, non mancando di sottolineare come, tra gli aspetti tecnici, gli spostamenti del corpo siano quelli da curare con maggior impegno e perseveranza.
Dal punto di vista didattico il Maestro ha codificato gli ashisabaki dell'aikido in un certo numero di forme di base con innumerevoli varianti.
Qui di seguito si riportano alcune di queste forme.

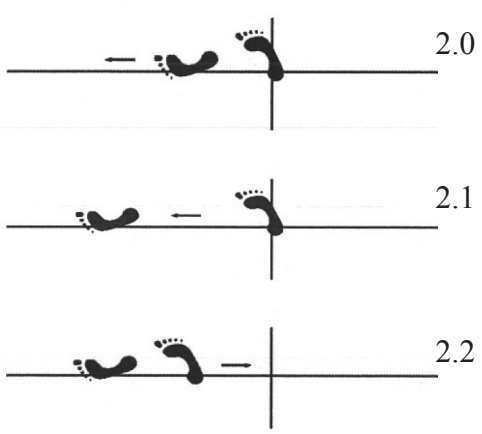
1 Okuriashi

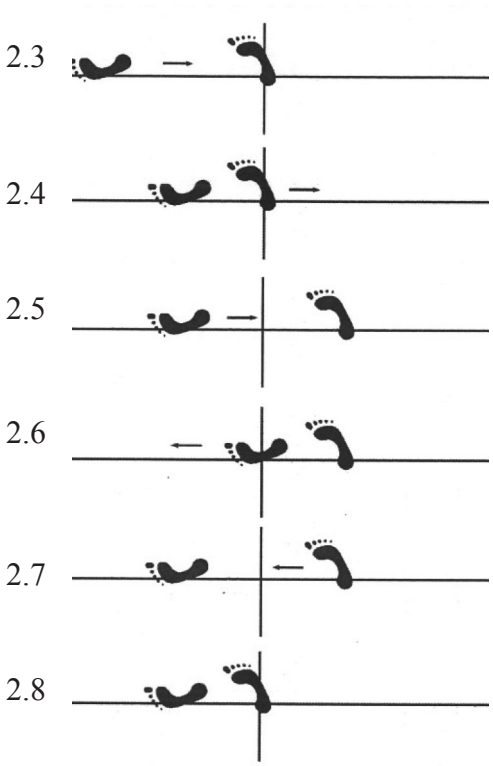


L'esercizio di base proposto dal Maestro Tada consiste in dodici serie di otto spostamenti da eseguirsi muovendosi sugli assi di una croce. I primi ventiquattro spostamenti vanno eseguiti tutti sullo stesso asse in tre gruppi da otto. Si iniziano gli spostamenti verso sinistra (nelle immagini la freccia indica la direzione dello spostamento da eseguire per raggiungere la posizione successiva):

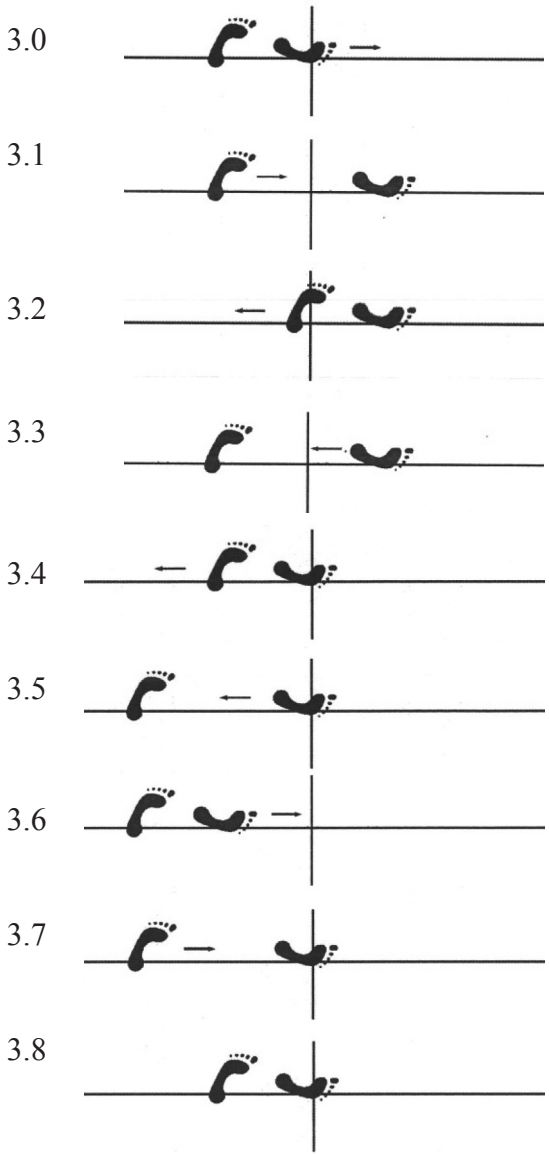


Kaiten verso sinistra, gamba sinistra avanti:

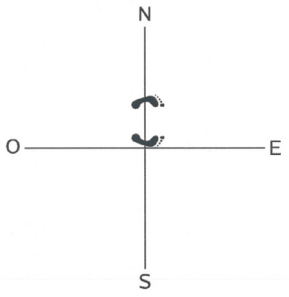




Kaiten, con rotazione delle anche di 180°.



Gamba sinistra avanti:



Inizia il secondo gruppo composto da tre serie di otto spostamenti sull'asse nord-sud.

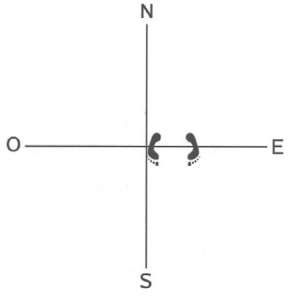
Seguendo lo stesso schema del gruppo precedente gli spostamenti proseguono come in 1.0-1.8.

4.0

Dopo l'ottavo spostamento facciamo kaiten trovandoci nella posizione 5.0

Gli spostamenti continuano con lo schema già collaudato fino alla posizione 6.8:

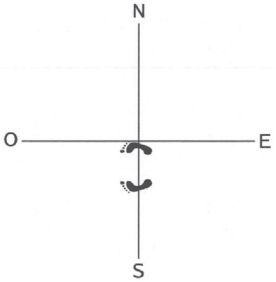
A questo punto gamba sinistra avanti:



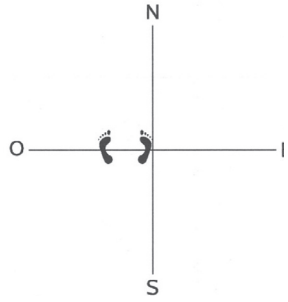
Inizia il terzo gruppo di spostamenti che ripete in modo identico i movimenti da 1.0 a 3.8 ma con la faccia rivolta a sud.

II terzo gruppo si conclude nella seguente posizione:

Gamba sinistra avanti:



II quarto gruppo di spostamenti, che ripete i movimenti da 1.0 a 3.8 ma con la faccia rivolta a ovest, si conclude con lo spostamento 12.8:



Un ulteriore passo avanti con la gamba sinistra ci riporta alla posizione iniziale. Posizione che conclude il primo esercizio di taisabaki.

2.A Tsugiashi

La forma base di tsugiashi è il secondo esercizio di taisabaki proposto dal maestro Tada.

Anche in questo caso abbiamo dodici serie di movimenti da eseguirsi spostandosi su una croce:

Si iniziano gli spostamenti verso sinistra:

1.0

1.1

1.2

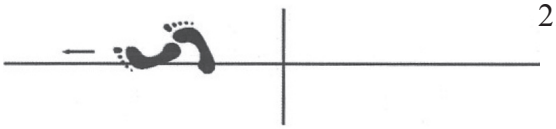
1.3

E così via, come per okuriashi, fino allo spostamento 1.8:

Kaiten verso sinistra, gamba sinistra avanti:

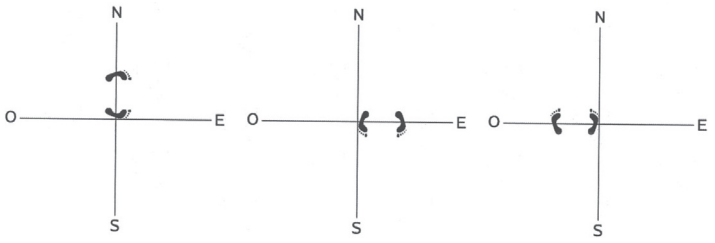
2.0

2.1



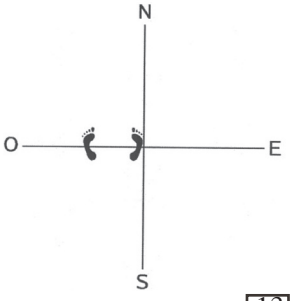
2.2

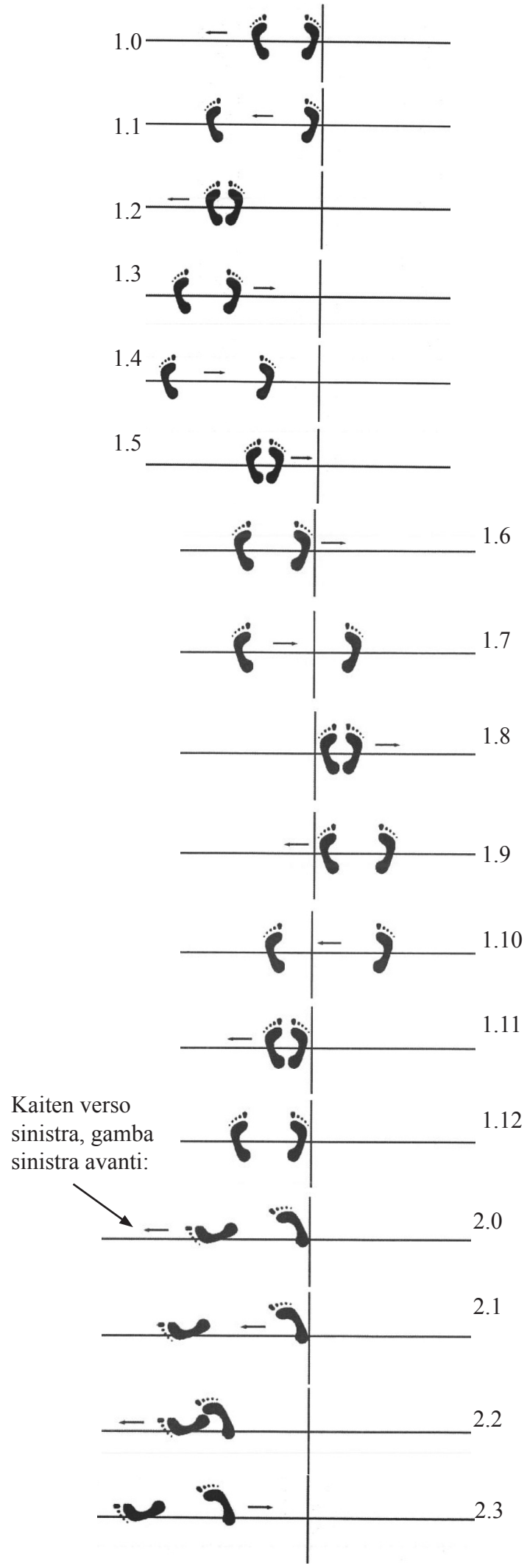
Seguendo la stessa sequenza degli spostamenti eseguiti per okuriashi si passa attraverso tutti i punti cardinali, tornando al nord.



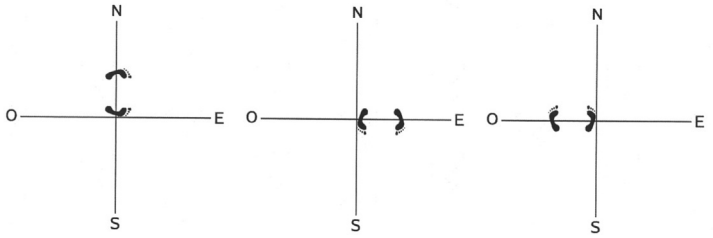
Okuri tsugiashi

Okuri-tsugiashi è una combinazone di okuriashi e di tsugiashi. Si esegue tutta la serie di spostamenti descritta per tsugiashi anteponendo okuriashi.



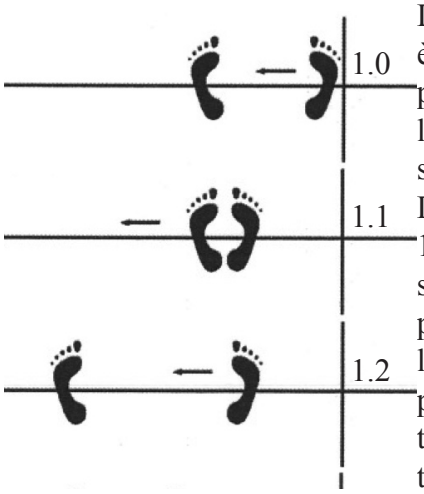


E così via...Secondo lo schema gia collaudato passiamo attraverso tutti i punti cardinali, tornando al nord



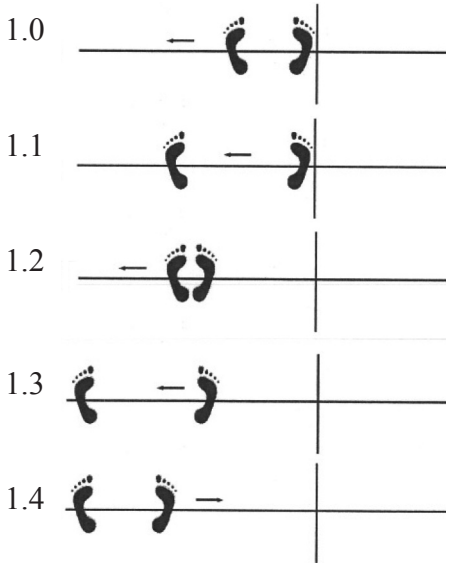
3A Grande tsugiashi

Grande tsugiashi può essere considerato una variante di tsugiashi. Anche in questo caso si eseguono gli spostamenti con la stessa sequenza a croce descritta per okuriashi (2.1) e tsugiashi (2.2).



Lo spostamento di base è tsugiashi ma il secondo passo è abbastanza lungo, istantaneamente seguito dall'altra gamba. Di fatto gli spostamenti 1.1 e 1.2 sono un unico spostamento. I taisabaki proseguono secondo lo schema descritto, passando attraverso tutti i punti cardinali e tornando al nord.

3B Okuri grande tsugiashi



Okuri grande tsugiashi può essere considerato una variante di okuritsugiashi. Lo schema è ancora quello a croce e gli assi andranno percorsi secondo la successione gia collaudata in okuriashi e tsugiashi. Lo spostamento di base è okuri tsugiashi ma il terzo passo viene eseguito abbastanza lungo da essere immediatamente seguito dalla seconda gamba. Come per grande tsugiashi gli spostamenti 1.2 e 1.3 sono un unico spostamento.

I taisabaki proseguono secondo lo schema già collaudato, passando attraverso tutti i punti cardinali per terminare con la faccia rivolta a nord.

Okuri grande tsugiashi conclude la serie degli ashisabaki eseguiti spostandosi su una sola linea. A questa serie seguono gli ashi sabaki su tre linee e i taisabaki sul quadrante dell'orologio, arrivando a ben quattordici tipologie di spostamenti