



JUDO KODOKAN CLUB di Torino - ONLUS

Website: [Kodokan Club di Torino](http://www.kodokanclubtorino.it)

QUADERNO N° 14

Testo della prima conferenza su “La demistificazione delle Arti Marziali Giapponesi” trasformato, aggiornandolo, nel 14° “Quaderno del Kodokan”.

JUDO KODOKAN TRADIZIONALE QUESTO SCONOSCIUTO

Un piccolo contributo per aiutarci a capire meglio di che cosa si parla quando parliamo di JUDO.

**Torino 26 febbraio 2001
Circoscrizione 2**

AGGIORNATO IL 25 GENNAIO 2009

**JUDO KODOKAN TRADIZIONALE
questo sconosciuto.**

Il JUDO KODOKAN attuale, che posso ben dire “questo sconosciuto”, è puro Sport? Oppure è solo un'Arte Marziale Giapponese? Ovvero è una Via di Educazione Morale ed Etico Sociale o è qualcos'altro? Oppure tutto ciò che si dice non è che pura fantasia e ricerca di folclore?

Che cosa è, in effetti, questo benedetto JUDO KODOKAN moderno e perché abbiamo aggiunto TRADIZIONALE?

Perché diciamo JUDO KODOKAN TRADIZIONALE e non solo JUDO KODOKAN?

Benvenuti quindi nel Mondo del Judo Kodokan Tradizionale ed in primo luogo cerchiamo di chiarirci le idee.

A questo punto, per chiarirci e comprenderci meglio, è indispensabile una **PREMESSA.**

E' doveroso innanzi tutto precisare che il JUDO oggi praticato in tutto il mondo è il Judo Kodokan fondato dal Maestro Jigoro Kano nel 1882 che, dopo, la 2° Guerra Mondiale, con la progressiva scomparsa dei vecchi Maestri da un lato e con la necessità politica di compiacere le Grandi Potenze dall'altro, è stato, man mano, trasformato prima nel cosiddetto Judo atletico fino a ridurlo, poi, in puro sport togliendogli, così lo smalto non solo nella Tecnica, ma, quel che è peggio, anche nello Spirito.



Il M° Jigoro Kano attorniato dai suoi primi discepoli.

Secondo me, per poter comprendere pienamente tutti gli aspetti, anche i più nascosti, del Judo Kodokan tradizionale, che è quello di prima della seconda Guerra Mondiale, che è nato come metodo educativo e formativo per i giovani giapponesi dell'epoca, siamo nel 1882, ed è stato tratto dalle profonde radici della Cultura Tradizionale giapponese.

E' indispensabile, a questo punto, conoscere, almeno per sommi capi, quale è stato quell'ambiente Storico e Culturale che ha generato l'humus originario dal quale il Judo Kodokan è nato e nel quale si è sviluppato ed anche quali sono stati gli umori sociopolitici che lo hanno determinato e, soprattutto, quale è la filosofia di base che lo ha ispirato.

Il JUDO KODOKAN Tradizionale è stato estrapolato dal vecchio Ju Jutzu dal quale ha acquisito lo Spirito (Do) e le Tecniche (Ju) quindi, per sua natura, il Judo Kodokan di Jigoro Kano, è, storicamente, Arte Marziale giapponese Tradizionale nella sua accezione più compiuta, senza possibilità di dubbio o di smentita.

Poiché Jigoro Kano è riuscito a trasformare il Jutzu (arte) in Do ovvero Via intesa nel suo concetto Spirituale più puro e completo.

In altre parole Jigoro Kano ha trasformato un'Arte Guerriera tout-court, attraverso la pratica del Ju, il mondo della tecnica, per intenderci, in una Via per mezzo della quale, sfruttando l'attitudine naturale dell'uomo che è combattente e predatore, incanalandone e coordinandone le energie lo educa fino a farlo maturare in uomo adulto sotto ogni aspetto, in armonia con Sé stesso e con il mondo che lo circonda facendone così, un cittadino consapevole e disponibile, benefico alla Società.



Okusai così ritraeva, nell'ottocento, alcune tecniche di JU JUTZU nei suoi Manga.

Jigoro Kano ha studiato per anni il vecchio JU JUTZU sotto diversi Maestri approfondendo così vari stili e scuole.

Lo ha spogliato da quanto di brutale potesse contenere, lo ha sfrondata del superfluo e da quel substrato di fantastico e misterioso che lo avvolgeva e ne ha fatto il suo metodo che ha chiamato JUDO, altro nome del JU JUTZU in quanto già nel XVI° secolo il Maestro Tankenouchi chiamò JUDO il metodo che insegnava nella sua Scuola di Ju Jutzu, la TAKENOUCHI RYU.

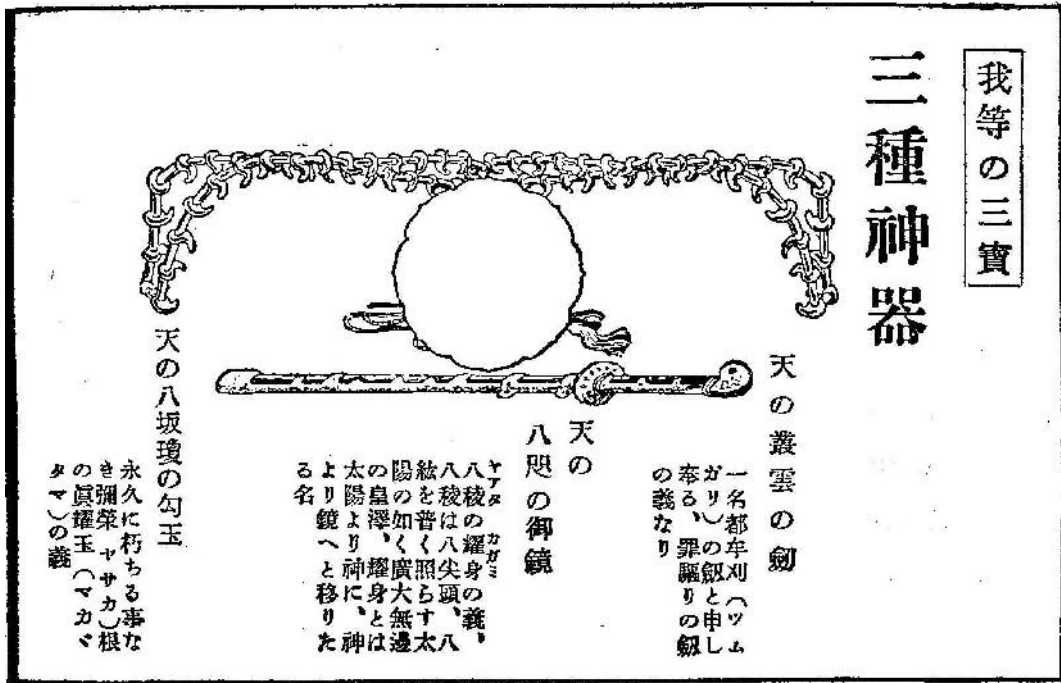
Per distinguere il suo Judo dalle altre Scuole e personalizzare il suo metodo Jigoro Kano lo chiamò JUDO KODOKAN.

Ciò premesso, per doverosa chiarificazione, vediamo ora cosa è in effetti il JU JUTZU e di conseguenza il JUDO KODOKAN, che da questo naturalmente e compiutamente deriva, da dove ci arrivano le sue tecniche e la sua filosofia e come queste ci sono arrivate.

Le origini delle Arti Marziali giapponesi, di conseguenza anche del **Judo Kodokan Tradizionale**, vanno ricercate nel mito

Nella notte dei tempi, narra il **Nihon Shoki** (le cronache dell'antico Giappone), la Dea Solare. **Amaterasu o Mikami**, dopo varie vicende, consegnò i tre simboli del potere Imperiale:

lo specchio ad otto punte, la collana di otto cubiti di ricurve pietre preziose e la spada, a Ninigi no Mikoto, suo pronipote e capostipite della ininterrotta Stirpe Imperiale del Giappone.

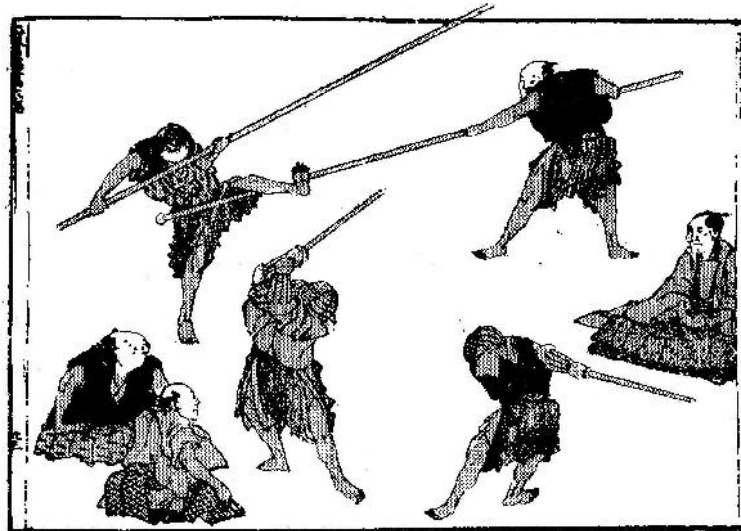


I Tre Sacri Emblemi.

La spada donata da Amaterasu o Mikami a **Ninigi no Mikoto** era la mitica "Spada della densa nuvola" (**Murakumo no Tsurugi**).

Questa fu la prima Katana, che suo fratello **Susano O no Mikoto** estrasse dalla coda del drago ad otto teste dopo averlo ucciso in un epico scontro durante il quale il mostro fu avvolto da una magica nube che gli occultò alla vista **Susano O no Mikoto** il quale ebbe così modo di averne facilmente ragione. Questa é, secondo il mito, l'origine della Katana, l'arma sì, ma soprattutto l'anima del Samurai.

Molto tempo dopo questi mitici eventi, ad opera di Amatsu Koyane no Mikoto che ne é stato l'ideatore, nasce il Ken Jutzu, l'arte giapponese di combattimento con la Spada.



Samurai dediti allo studio del Ken Jutzu – Naginata – Yari. Dal Manga di Okusai



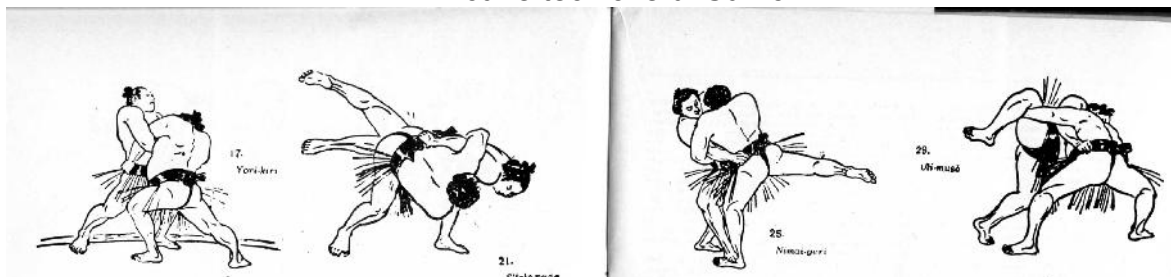
Samurai dedito allo studio dello Iai Jutzu

Anche la lotta, in Giappone, ha avuto origini mitiche.

In quei tempi lontani e favolosi in cui uomini e Dei vivevano in comunione, il Dio **Takemina Kata no Kami** sfidò alla lotta, battendolo, un altro Dio, **Takemikazuchi no Kami**.

La tradizione vuole che da questo favoloso evento sia nato il Sumai, ovvero il "combattimento", che, nel tempo, da Sumai si trasformerà nel Sumo che, con le sue pittoresche tradizioni, è giunto fino a noi.

Alcune tecniche di Sumo



Fin qui siamo rimasti nel mito.

Si è poi dovuto attendere, in Giappone, il 660 ac. per entrare, con la fondazione dell'Impero e la consacrazione del primo imperatore Jimmu Tenno, nella Storia.



« ... la Kigen o Fondazione dell'Impero... »

(Consacrazione di Zinmu Tennò, primo Imperatore, nel 660 av. Cr.).

Dobbiamo arrivare fino al 230 a.C. però, per avere, sempre secondo il Nihon Shoki, la prima notizia storica documentata di una gara di lotta, il torneo di Chikara Kurabe, ovvero Torneo di forza.

La cronaca ci racconta come Nomi no Sukune, nel primo torneo di Chikara Kurabe (230 a.C.), batté a colpi di piede, uccidendolo, Tajima no Uehaia, suo temibile avversario e, nell'occasione suo temerario e sfortunato sfidante.

Nomi No Sukune da una antica stampa.



La lotta, lo scontro corpo a corpo, finalmente, entra ufficialmente nella storia e, nel tempo, avrà molti nomi. Tra i molti i più noti: Kumiuchi, Torite, Yawara ecc..

In modo sintetico il quadro sociopolitico nel quale è nato e si è sviluppato il fenomeno Samurai dal quale hanno avuto origine e nel quale si sono sviluppate tutte le Arti Marziali giapponesi, si può così riassumere:

nell'ottavo/nono secolo i Buke, i militari (importante classe sociale che già esisteva da secoli), a causa dell'indebolirsi del potere Imperiale e delle continue guerre tra Clan rivali, nobili e feudatari per il predominio in questo o quell'altro distretto o territorio, acquistarono sempre maggiore importanza e peso nella Società giapponese.

Sempre in quel periodo, Buke si trasformarono in Bushi (Samurai) e divennero elemento indispensabile per la gestione del potere politico, militare ed amministrativo, andando da quello Imperiale fino a quello del più modesto feudatario di provincia e proprietario terriero.

Tutti si avvalsero della loro opera di esperti guerrieri, sì, usandoli, dal semplice fante, all'ufficiale fino al generale per scopi bellici, come pure avvalendosi della loro opera di oculati amministratori e di colti uomini di lettere e filosofi.

La formazione del Samurai, specchio ed esempio per gli altri uomini, oltre a contemplare l'addestramento militare che comprendeva la corretta conoscenza ed il più efficiente uso di tutte le armi ed Arti Guerriere, dal combattimento corpo a corpo

fino alla Strategia, richiedeva anche lo studio della Calligrafia, della Matematica, della Filosofia, della Poesia, della Musica, della Medicina e Farmacia, della Astrologia e di tante altre discipline ancora.

Il Bushido, ovvero il Codice Cavalleresco dei Samurai, pur mantenendosi invariato nel tempo ed inalterato nella sostanza, nelle varie Epoche storiche del Giappone ha avuto degli "indirizzi" diversi che ne hanno alterata, condizionandola, l'interpretazione e che possiamo così riassumere:

1° il Bushido guerriero dall'800 al 1600 circa.

E' il Bushido classico dei racconti epici giapponesi.

Si formò e si sviluppò nello spirito dominante dello Zen.

2° Il Bushido Confuciano iniziò con l'avvento al Potere Shogunale dei Tokugawa, nel 1603 e finì con la Restaurazione di Meiji, nel 1868.



La battaglia di Sekigahara

Tokugawa Ieyasu dopo la vittoria di Sekigahara (1600), nel 1603 divenne Shogun dando così origine alla dinastia degli Shogun Tokugawa.



Tokugawa Ieyasu

Il Bushido Confuciano si sviluppò in un periodo di pace durato due secoli e mezzo e fu influenzato dal Neo Confucianesimo che, con il suo rigore formale, lo ha fortemente condizionato ed inquadrato in rigidi schemi etici e sociali.

3° il Bushido Nazionale dalla Restaurazione di Meiji del 1868 al 1945, con la fine della seconda guerra mondiale.

Esso rappresenta la ripresa dei principi fondamentali del Bushido Guerriero da parte della nuova classe militare che li ha opportunamente manipolati e diffusi tra il popolo e che, uniti allo Shintoismo che ritorna ed essere l'unica religione di stato, hanno generato quello sciovinismo esasperato origine e causa delle atrocità e dei disastri sia sociopolitici che militari che, purtroppo, così bene, tutto il mondo conosce e ricorda.

Fin qui abbiamo intravisto, sempre per sommi capi, la Storia e la Cultura del Samurai.

Ma su quali basi si fondavano la Filosofia e l'Etica del Samurai?

Questa é materia molto complessa ed ancora oggi molto discussa e controversa.

C'è chi vuole il Samurai Eroe senza macchia e senza paura portatore di tecniche di combattimento efficacissime e micidiali tout-court.

Già nel periodo Fujiwara dall'866 al 1185, però, come ci ricorda Kakuzo Okakura nel suo "Gli ideali dell'Oriente" pubblicato nel 1903 dall'editore Laterza, molti Bushi (Samurai), sull'armatura, vestivano l'abito monacale e, sotto la guida del loro Daimyo (Signore), vagavano nelle foreste suonando il Sakuachi (particolare strumento a fiato).

Vivevano di elemosine ed in meditazione, sempre pronti, però, a sacrificare la vita per difendere il debole e per la giustizia.

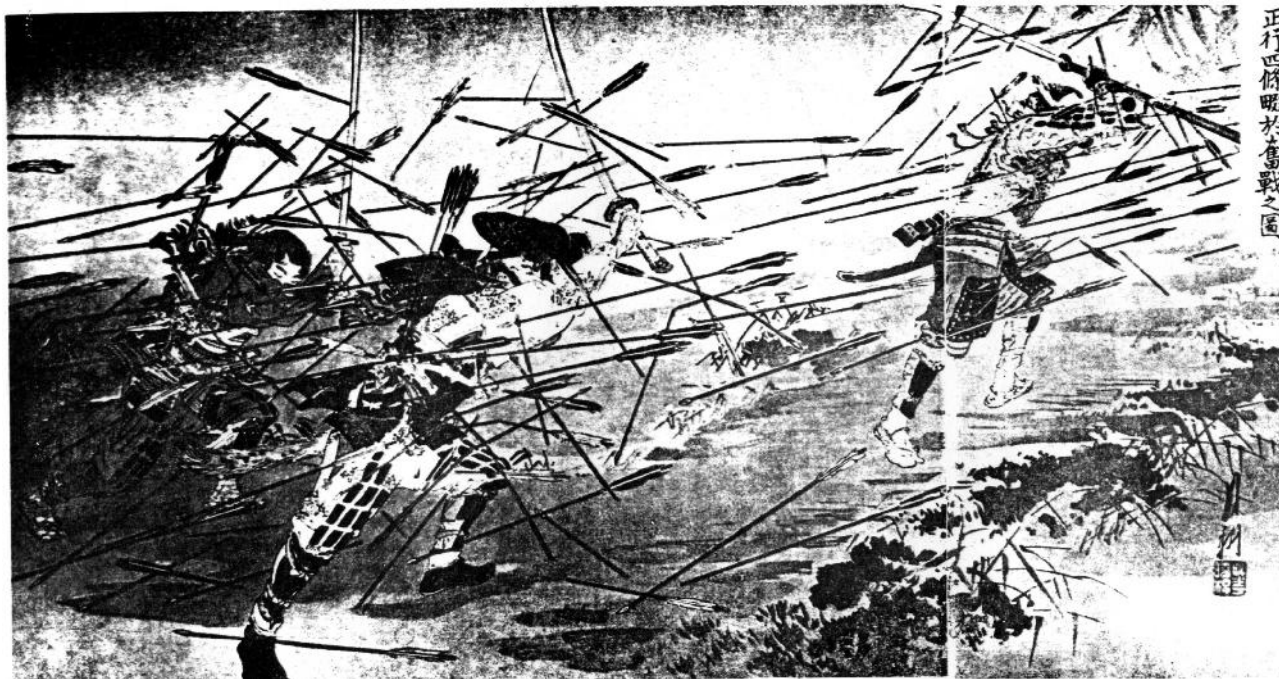
Lo Zen é entrato nel Bushido (la Via del Samurai) nel periodo Heian - 794 / 1185.

Questa particolare tecnica di "meditazione" influenzerà nel tempo, in modo determinante, la vita dei Samurai determinando e condizionando l'evoluzione di tutte le Arti Marziali giapponesi fino ai giorni nostri.

Lo Zen dà un senso e giustifica la "Morte Eroica" sia in battaglia che nel Seppuku, il suicidio rituale, portandola all'esasperazione del concetto espresso nel BUSHIDO:

**“NON HO NE’ VITA NE’ MORTE
L’ETERNO, L’ASSOLUTO, E’ LA MIA
VITA E LA MIA MORTE”.**

Ed esaltando, così, le virtù militari del Bushido ed esaltando, di conseguenza, il senso dell'Onore.



Lo spirito eroico del Samurai. Mai domo!

Nel mese di giugno del 1532 Hisamori Takenouchi, dopo una lunga meditazione rivolta al Dio **Agato no Kami**, creò la sua Scuola di Ju Jutzu, la Takenouchi Ryu, e chiamò, per primo nella storia delle Arti Marziali giapponesi, Judo il suo metodo.

Per la prima volta nella storia delle Arti Marziali giapponesi una Scuola di Ju Jutzu chiamava il suo metodo di insegnamento "Judo" dando così, oltre al concetto puramente utilitaristico, anche un fine morale alla sua tecnica.

Il 3 gennaio 1868, in Giappone, fu celebrata solennemente la restaurazione del potere Imperiale; la restaurazione di Meiji.

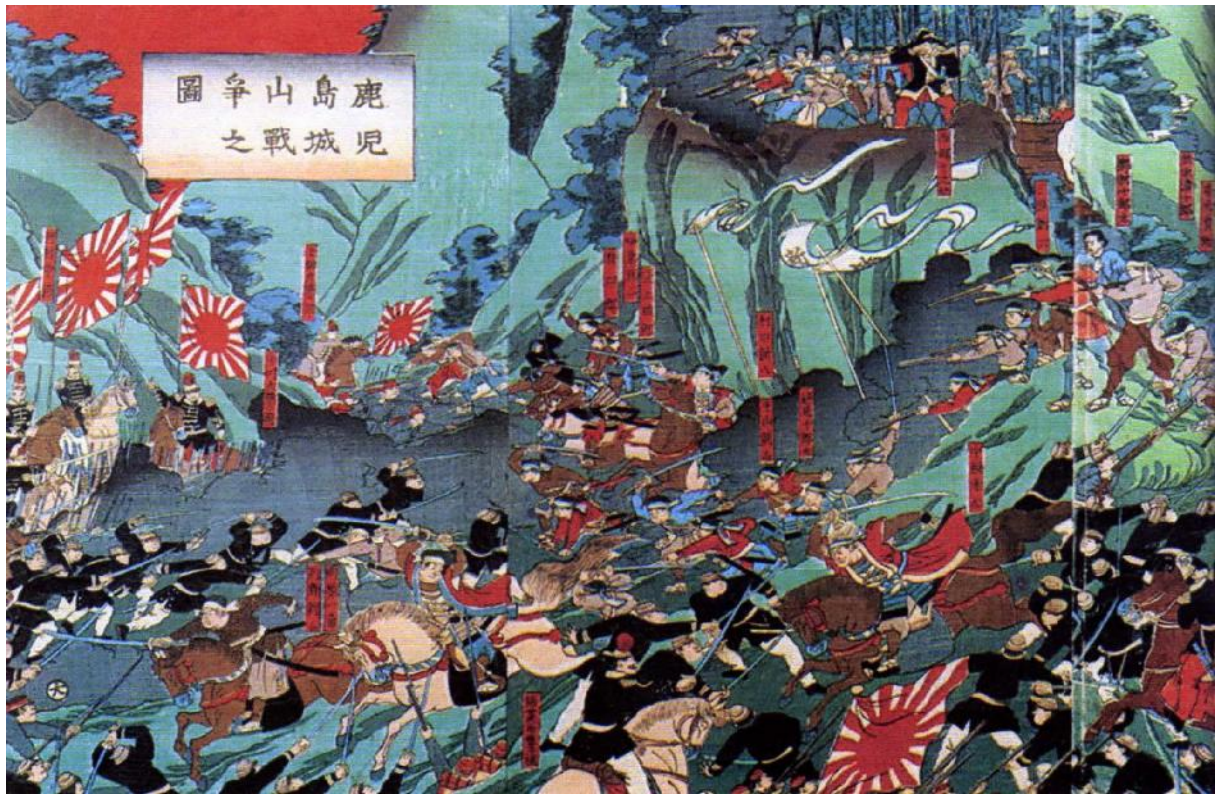
Con la restaurazione del potere Imperiale in Giappone finisce il feudalesimo ed inizia l'epoca moderna ma, con la restaurazione di Meiji, finisce anche il Bushido Confuciano per dare origine al Bushido Nazionale che accrescerà il potere della Casta Militare.

Il Bushido Nazionale, avrà fine solo con la tragica capitolazione del 1945.

Il Bushido nazionale, a causa dello sciovinismo esasperato di cui è stato portatore, ha dato origine e vita a tutta una serie di degenerazioni ideologiche, tanto deprecate, che hanno snaturato lo Spirito originario del Bushido dando origine a violenze e sopraffazioni di ogni genere.

L'editto di Meiji vietava ai Samurai il tradizionale uso di portare in pubblico le due spade simbolo del rango.

In questo periodo languono le Scuole di Arti Marziali, perché i Samurai perdono prebende, privilegi e potere, si assiste al loro inesorabile declino e, con la sconfitta di Shiroshima, nel 1877, da parte del nuovo esercito di coscritti, finisce la rivolta di Satsuma e si giunge fatalmente alla distruzione della casta dei Samurai intesa nel concetto classico.



Ribellione di Satsuma, 1877, lo scontro finale, la battaglia di Shiroyama

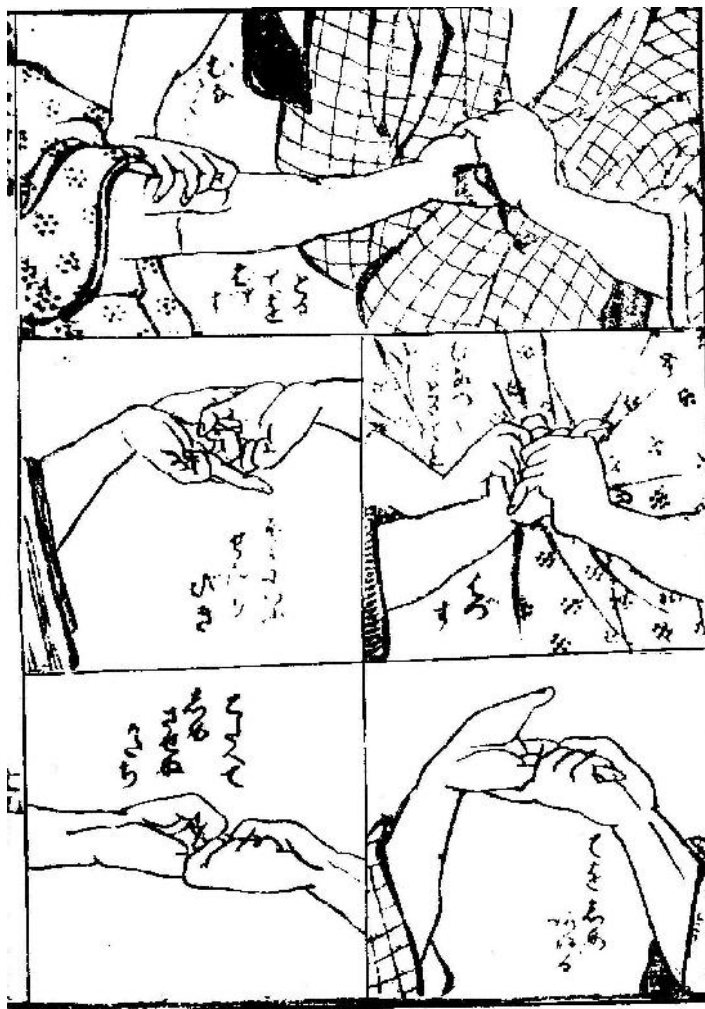
Il M° Jigoro Kano, creatore del Judo Kodokan Tradizionale, nacque a Mikage nella provincia di Hyogo il 28 ottobre 1860 in quel momento di grandi fermenti ed importanti mutamenti etici, sociali e politici per il Giappone.

Da un lato si vedeva la fine del feudalesimo e l'ingresso del Giappone nel novero delle Nazioni moderne e dall'altro lo sconvolgimento della tradizionale struttura Sociale e la vana resistenza di chi perdeva sia i suoi privilegi che il potere e la sua posizione sociale, non solo, anche la distruzione degli ideali per i quali, da secoli, il Samurai, si era formato ed aveva combattuto con dedizione pronto ad ogni sacrificio.

Jigoro Kano piccolo, debole e gracile di costituzione, dopo molte vicissitudini e vani tentativi di fortificare la sua struttura fisica praticando canottaggio ed altri sport "occidentali", si rivolse alle Arti Marziali Tradizionali giapponesi che, a causa dei repentini e fondamentali mutamenti Sociali, stavano languendo e degenerando in una grande confusione.

L'apprendistato di Jigoro Kano presso i Grandi Maestri del Ju Jutzu dell'epoca, agli inizi non fu così facile ma poi, superata la naturale diffidenza dei primi approcci, e grazie soprattutto alla presentazione di Teinosuke YAGI allievo del M° Mataemon ISO, della Scuola Tenshin Shinyoryu, fu accettato alla scuola del Maestro Hachinosuke FUKUDA che aveva allora 47 o 48 anni ed era nel pieno del suo vigore.

Il Maestro Fukuda amava molto il lato pratico, l'efficacia, del Ju Jutzu sorvolando volentieri sulla forma.



Scene di Ju Jutzu – kyu sho – attacchi a punti dolorosi.

Il M° Fukuda morì nel 12° anno dell'Era di Meiji a cinquantadue anni e lasciò a Jigoro Kano, come legato, tutti gli scritti della Sua Scuola, la Tenshin Shinyoryu.

Da quel momento Jigoro Kano trovò aperte le porte di tutte le altre Scuole di Ju Jutzu,

Deceduto Hacinosuke FUKUDA, Jigoro Kano si recò dal M° Masachi ISO eccellente discepolo del fondatore della Scuola Tenshin Shinyoryu che a sua volta era succeduto a Mataemon Iso figlio del fondatore.

Il M° Iso, fondatore della Scuola Tenshin Shinyoryu, nata dalla fusione dei metodi Yoshin e Shin-no-Shindo, si trovò a combattere, con il suo allievo Nishimura, in difesa dei cittadini di Kosatzu nella provincia di Konshu. Questi erano vessati da una banda di un centinaio di balordi che i due, in un epico scontro riuscirono a battere.

Questa esperienza fece comprendere al Maestro l'importanza degli Atemi in un combattimento impari.

Egli comprese come nel Ju Jutzu - arte militare - è assolutamente indispensabile possedere gli Atemi insieme alle proiezioni, agli strozzamenti, alle leve, alle immobilizzazioni.

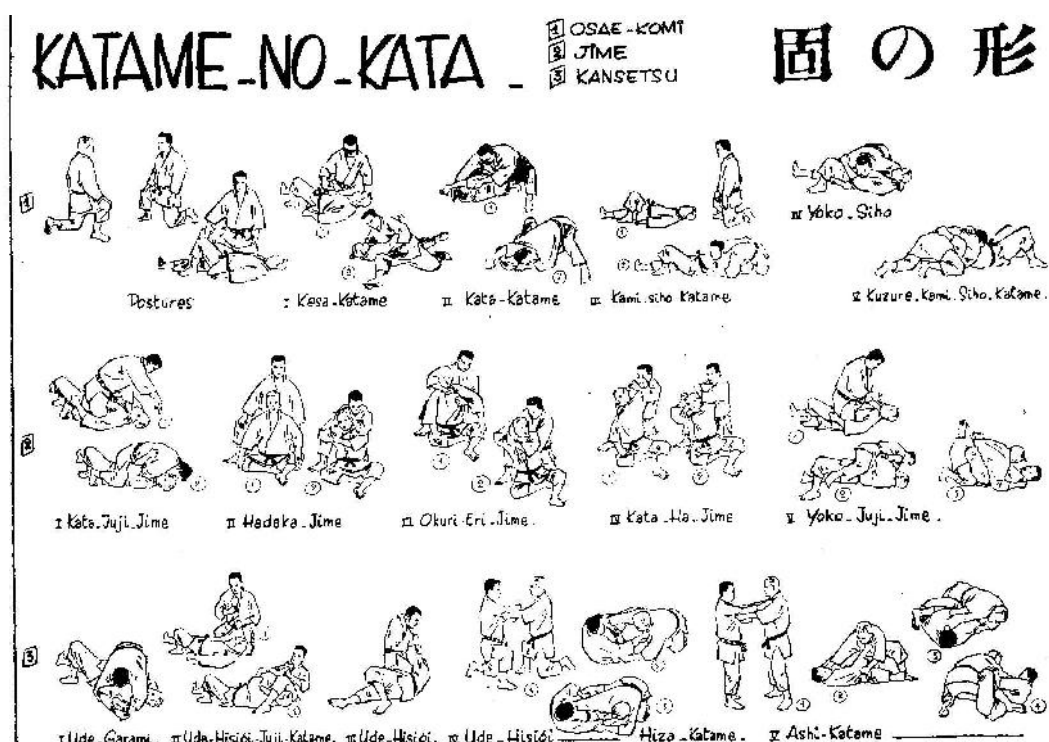
Questa esperienza indubbiamente influenzò Jigoro Kano al punto da fargli considerare l'Atemi Waza come la terza tecnica del suo Judo Kodokan.

Con il Maestro Iso Jigoro Kano affinò la forma e perfezionò la sua tecnica. Jigoro Kano, molto più tardi, ricordando quel periodo affermava di non aver mai visto uno stile così perfetto.



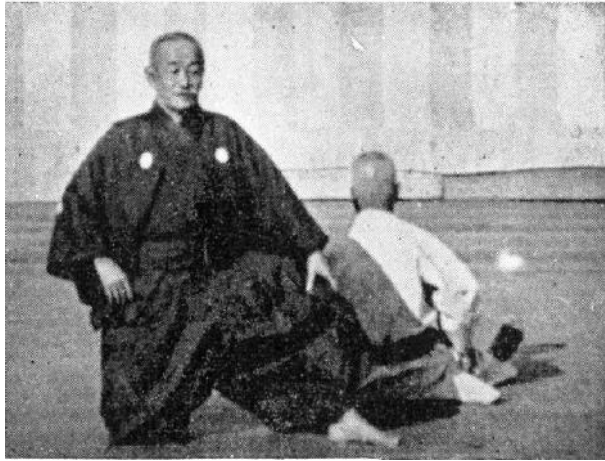
L'episodio del M° ISO contro i banditi, nello scontro di Kosatzu, immortalato in una stampa dell'epoca.

Jigoro Kano successivamente conobbe e praticò il Ju-Jutzu nella Scuola di Tzunetoshi IIKUBO dal quale apprese i "segreti" della Scuola Kito Ryu, il randori ed il Kata.



Il M° IIKUBO morì nel 21° anno dell'era Meiji e lasciò, ancora vivente, a Jigoro Kano, tutti i manoscritti della sua Scuola facendone, di fatto, l'erede sia della Tecnica che dello Spirito dello stile Kito Ryu.

Per il grande rispetto che portava a Tzunetoshi Iikubo, Jigoro Kano ha conservato intatte le tecniche antiche che ci sono state tramandate nel Kata delle forme antiche appunto, il Koshiki no Kata.



Jigoro Kano esegue il KOSHIKI no KATA

Contemporaneamente all'istituto del Ministero dell'Educazione Nazionale, Jigoro Kano studiò e comparò altri metodi di Ju Jutzu quali Shibukawa Ryu, Toda Ryu, Sekigichi Ryu, Tenshin Shinyo Ryu, Kito Ryu ed altri ancora.

In quel tempo molti altri sono stati i contatti di Jigoro Kano con il mondo delle Arti Marziali Tradizionali giapponesi, contatti che contribuirono alla sua formazione Tecnica ed Etico Spirituale ed anche, in modo determinante, alla elaborazione del suo Judo Kodokan Tradizionale che oggi conosciamo.

Quanto detto é per chiarire che il Judo Kodokan Tradizionale é Arte Marziale Giapponese completa, nata dal coacervo delle Arti Marziali Giapponesi Antiche e trasformata in Metodo Moderno, adatto alla mentalità ed alle esigenze moderne.

Non dobbiamo dimenticare, però, che siamo nel Giappone del 1882 e che il Judo Kodokan non giungerà alla sua formulazione definitiva che nel 1922.



Jigoro Kano dimostra il suo Judo Kodokan in un suo viaggio in occidente

Il Judo Kodokan é nato come metodo di educazione globale dell'individuo che si avvale di esercizi di educazione fisica tratti dalla tradizione marziale giapponese. Le motivazioni che hanno determinato la scelta del nome JUDO – KODOKAN sono facilmente immaginabili e vanno ricercate soprattutto nel momento storico che il Giappone stava vivendo.

In quel periodo di decadimento morale nel quale i vecchi valori tradizionali erano sviliti e mortificati molti Samurai per sopravvivere si videro costretti ai lavori più umili.

Altri, umiliati e ridotti quasi a saltimbanchi, davano spettacolo delle loro doti e capacità per una misera elemosina degradando ulteriormente sia nello Spirito che nella Tecnica il vecchio Ju Jutzu.

Altri si riunivano in bande criminali ed altri ancora, per sbarcare il lunario, insegnavano e praticavano la violenza.

I giovani giapponesi del tempo preferivano i "modi" occidentali al "rigore" dei Padri.

Jigoro Kano, per ridare vigore ed ideali ai giovani del tempo, elaborò, sulla base delle esperienze maturate nelle varie scuole di Ju Jutzu da lui frequentate, un nuovo metodo di educazione fisica, morale, etica e sociale che si avvaleva

dell'insegnamento della Tecnica e della Cultura dei Samurai del vecchio Giappone, opportunamente liberato da quanto di brutale, violento ed inutile potesse contenere per farne quel mirabile metodo moderno di educazione morale e civile che conosciamo.

Jigoro Kano volle cambiare il nome al suo metodo, per quanto derivato direttamente dal Ju Jutzu Tradizionale, per distinguerlo da quelle Scuole che in quel periodo andavano insegnando violenza e sopraffazione e, ricordando che dal XVI secolo la Takenouchi Ryu insegnava il Judo, chiamò il suo nuovo metodo Judo e, per essere assolutamente originale lo chiamò Judo Kodokan dove Kodokan vuol dire, letteralmente:

講 道 館

Ko Do Kan
La Vera Scuola per studiare la corretta Via

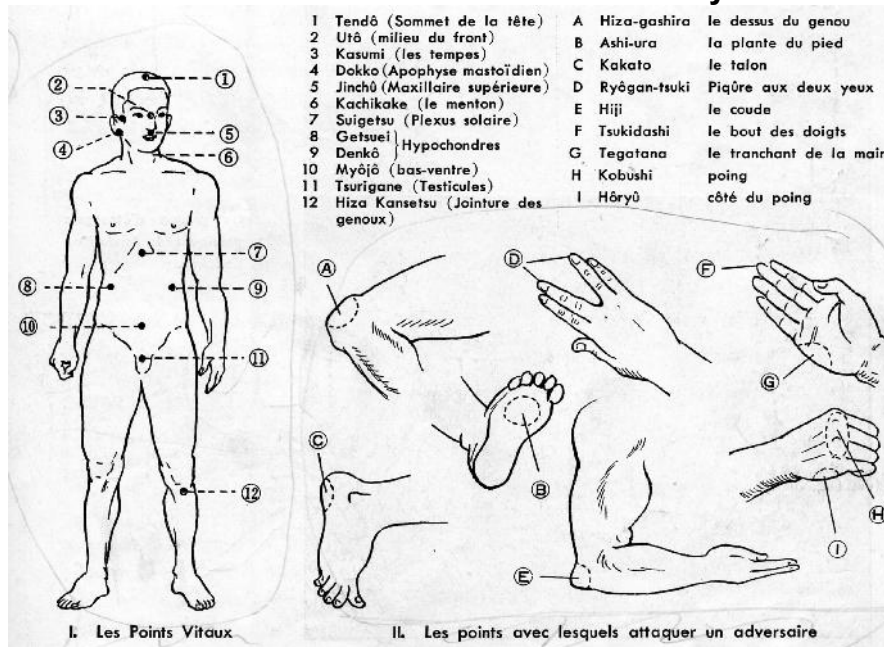
Il JUDO KODOKAN Tradizionale non é altro che la scienza dell'Attacco e della Difesa dei vecchi Samurai (l'antico Ju Jutzu) che da Arte, Jutzu, si trasforma in Via, Do, portata a Metodo per la formazione del carattere e della personalità dell'individuo sul piano Etico - Sociale e Spirituale per creare armonia interiore.

Il suo valore educativo, in tutto il mondo riconosciuto ed applicato soprattutto in casi "difficilissimi", risiede nella pratica integrale delle sue tre tecniche:

NAGE WAZA – Te waza - Koshi Waza – Ashi Waza

KATAME WAZA – Osaie komi Waza – Shime Waza – Kansetsu Waza

ATEMI WAZA – Gli attacchi diretti ai punti vitali - **Illustrazione tratta da JUDO KODOKAN illustré – Edito da Kodansha – Tokyo 1957.**



Nello Spirito del Guerriero nello scontro definitivo:

Senza paura né timore
Senza speranza né desiderio
Con l'energia del disperato.

Nelle parole del fondatore, M° Jigoro Kano, i principi e gli scopi del Judo Kodokan sono racchiuse nel motto:

用活善最力精

Il miglior impiego dell'energia dello Spirito e del corpo, per ottenere

榮共和融他自

Amicizia, prosperità e mutuo beneficio.

Il Judo Kodokan é finalizzato ad un Mondo di Armonia, ad un Mondo di Pace, ad un Mondo d'Amore nel quale "Se stesso e l'Universo sono in un corpo solo" ovvero "Se stesso e gli altri sono fusi nell' "Uno".

Esiste uno stretto legame tra il Judo Tradizionale e lo Zen cominciando dal luogo nel quale si pratica il Judo Kodokan, il Dojo

Il Dojo non é una palestra.

Il termine Dojo ci riconduce al luogo più raccolto e segreto del Tempio Buddista, dove si pratica il Do, la Via per la "realizzazione" di Sé, attraverso la "meditazione", l'elevazione Spirituale fino al raggiungimento del Satori.

Nel Judo Kodokan Tradizionale la posizione seduta del Judo é Za Zen.



Anche Za Zen, posizione fondamentale del Judo Kodokan e nella pratica dello Zen è Kiai.

Il venerabile M° Deshimaru TAISEN, Patriarca della Scuola Soto Zen, affermava che la pratica dello Zen é "Za Zen".



Za Zen è l'oblio di se stesso

Il Judo Kodokan considera mente e corpo come parti inseparabili di una unica entità, l'individuo.

Mente e corpo sono indissolubili come sono indissolubili pratica e teoria.

Per il Judo Kodokan la Teoria é rappresentata dai Kata, la grammatica del Judo Kodokan, e la Pratica dal Randori, l'esercizio libero dove ognuno si esprime al meglio ed in piena libert .

Per il Judo Kodokan non esiste una pratica valida se non   sostenuta da una teoria altrettanto valida e viceversa.

Il Saika Tanden   il Punto Unico ovvero il Punto di Unione tra Spirito e Corpo che ha una collocazione fisica ben definita: in Hara.

Ci sono esercizi specifici per la presa di "coscienza" ed il "potenziamento" di questo "**punto unico**" dalla forza del quale dipendono l'equilibrio e la potenza della nostra espressione psicofisica.

Lo Zen ci conduce per mano in questo cammino verso la presa di coscienza di Noi nel senso pi  compiuto.

Il Judo Kodokan Tradizionale  , oggi, l'esercizio per eccellenza sia per la presa di coscienza che per il potenziamento del **Saika Tanden**, ovvero di Hara.

A questo punto bisogna ricordare che nel mondo orientale il concetto di Spirito non equivale al nostro.

Quando si dice Spirito in senso Occidentale si sottintende ad un qualche cosa di personale, di individuale, che si identifica facilmente con l'Anima e lo si riconduce inevitabilmente a concetti religiosi.

Per i giapponesi e per le Arti Marziali giapponesi in particolare lo Spirito   identificato nel **Ki**.

Il **Ki**   l'energia primigenia allo stato di Caos originale, senza nome e senza "intenzioni",   l'energia pura che tutto pervade.

Senza il **Ki** nulla pu  esistere.

Ogni cosa, ogni essere vivente ed anche ogni cosa inanimata,   permeato di Ki.

Concentrare il **Ki nel Punto Unico** e liberarlo, incanalandolo, nel momento dell'azione   avere una grande potenza ma, soprattutto, una grande ed inesauribile riserva di energia.

I vari aspetti di questo mondo particolare rappresentato dal Judo Kodokan Tradizionale che ci   cos  vicino ed ancora oggi, a distanza di decenni dalla sua diffusione in occidente, ancora quasi sconosciuto si possono cos  riassumere, per sommi capi:

- Il Judo Kodokan Tradizionale   lealt 
-   rispetto di s  e degli altri
-   sincerit  nell'azione e nel pensiero
-   volont  di Pace
-   fantasia e libert  totale di espressione nel Randori
-   acquisizione, mantenimento, riconquista della salute fisica,
-   equilibrio psicofisico
-   superamento delle paure ancestrali
-   coordinazione psicomotoria
-   formazione del carattere
-   fiducia in se stessi
-   sviluppare energia vitale positiva (Yang)
-   sfogo ottimale per bambini sempre sereni
-   rilassarsi e scaricare tutte le tensioni
-   uno Sport per tutti anche per i bambini
-   Sport fino all'Olimpiade
-   il migliore, il pi  efficace ed il pi  facile metodo di difesa personale mai elaborato.

Il Judo Kodokan di oggi risente pesantemente le conseguenze che ci ha lasciato il Bushido Nazionale che ha causato al Giappone la tragica sconfitta del 45. Una delle clausole della pace imposta dagli americani é stata l'interdizione, per cinque anni dalla fine del conflitto, della pratica di tutte le Arti Marziali giapponesi.

Dalla fine del conflitto ad oggi il peso delle imposizioni americane ha fatto ancor più degenerare il Judo Kodokan verso il concetto di Puro Sport ciò che il Judo Kodokan Tradizionale, per la propria natura, assolutamente non é.

Il Judo Kodokan Tradizionale è **anche** Sport, ma non solo sport.

Di qui la necessità di ritornare al Judo Kodokan Tradizionale per riappropriarsi di tutti quei preziosi valori che esso racchiude e corre il rischio, con la scomparsa dei vecchi Maestri, di perdere.

Da quanto detto é evidente l'attualità del Judo Kodokan Tradizionale nel mondo dell'educazione e della formazione globale permanente dell'individuo moderno.

Chi può trarre benefici dalla pratica del Judo Kodokan Tradizionale e come? Il Judo Kodokan Tradizionale è per tutte le età dell'Uomo, intendendo in questo termine tutti, uomini, donne, bambini, giovani, anziani ecc..

Il Judo Kodokan Tradizionale, in una poetica metafora del M° Feldenkrais, é paragonabile ad un'enorme poliedro dalla infinite sfaccettature ognuna delle quali rappresenta uno degli infiniti aspetti del Judo Kodokan Tradizionale, ed é quindi evidente come ogni individuo può e deve trovare nel Judo Kodokan Tradizionale la sua giusta collocazione e la sua completa gratificazione.

Per i bambini é fondamentale il lato formativo, dalla formazione del carattere, alla formazione del fisico e della salute fisica (mens sana in corpore sano), all'acquisizione dell'equilibrio psicofisico, alla socializzazione e tanto altro ancora.

Per gli adulti è la riacquisizione della salute e dell'equilibrio psicofisico attraverso un esercizio connaturato all'Uomo dalla sua creazione, il combattimento.

Per le donne é acquisire sicurezza di sé ed é anche apprendere un eccellente metodo di Autodifesa.

Per i giovani un'eccellente attività ludico motoria che può portare, per chi lo desidera, anche all'Olimpiade.

Ancora oggi, in memoria delle sue origini Marziali strettamente legate il Mito dei Samurai, il Judo Kodokan Tradizionale ha come simbolo il fiore di ciliegio che ne rappresenta lo Spirito, immutabile nel tempo, PUREZZA D'ANIMO ED ARDORE NELL'AGIRE (Fiore di ciliegio - simbolo dei Samurai), mentre, come memoria del combattimento reale, l'Hajime (cominciate) viene dato alla distanza di quattro metri tra i contendenti e da quell'istante ha realmente inizio lo scontro.

Per quanto non detto e non trattato nel dibattito che segue, attendo suggerimenti ed idee che potranno essere oggetto di incontri successivi.

Ho concluso, dichiaro aperto il dibattito

Torino 26 febbraio 2001

Mario Brucoli

Presidente del

JUDO KODOKAN CLUB di Torino – ONLUS

Per 50 anni con sede in Via Filadelfia 88 - Stadio Comunale - 10134 Torino

Tel. 339 690 6235 - Website : <http://users.iol.it/giovanni.nicola>

E mail: mario.brucoli@fastwebnet.it

**ATTUALMENTE ALCUNI ALLIEVI E, SALTUARIAMENTE, IL MAESTRO
INSEGNANO PRESSO LA POLISPORTIVA**

SPORTIDEA

SEGRETERIA VIA PERTINACE 29/B – DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 17-19,30

PER INFORMAZIONI TEL. 011 309.06.18

PALESTRA – VIA GAIDANO 103/31