



I QUADERNI DEL KODOKAN

QUADERNO N° 15

COMPrensione INTUITIVA

OVVERO

JUDO

CIO' CHE SUL TATAMI

NON VIENE DETTO

Edito a cura dell' Associazione Spontanea

JUDO KODOKAN TORINO

Costituita in Torino il 30 maggio 2005 (data certa)

Rivoli Cascine Vica 1 gennaio 2010

Mi è gradito iniziare questo lavoro il primo giorno dell'anno che, secondo la millenaria tradizione giapponese, è di buon auspicio per il felice e proficuo prosieguo del nuovo anno.

Esprimere pensieri, elaborare concetti, liberare l'animo a nuove prospettive e nuovi progetti, tutto ciò dispone alla calma ed all'equilibrio dello Spirito.

Equilibrio dello Spirito, questa è la condizione essenziale per **VIVERE** un **NUOVO ANNO** di **BUON JUDO** quindi ...

2

HAJIME !!!

Dai, è ora, cominciamo!

La prima cosa che ci si dimentica di dire agli allievi è <<**che cosa è e che cosa si intende per “JUDO KODOKAN TRADIZIONALE”**>>.

Il Judo Kodokan Tradizionale è quella Tecnica del corpo che Jigoro Kano ha tratta dalle antiche Arti guerriere giapponesi che, oltre ad essere la migliore, la più efficace e la più razionale autodifesa mai concepita dall'uomo.

Il Judo Kodokan Tradizionale ha la natura dell'acqua e si adatta alla forma di qualsiasi recipiente la contenga, ed è adatto, adeguato ed utile all'uomo, a qualsiasi tipo di uomo, a qualsiasi età dell'uomo, in altre parole “il Judo Kodokan Tradizionale” di Jigoro Kano è adatto ed utile sia al bambino che all'adulto come al vecchio, alla donna, al forte come al debole ed al gracile, insomma “è adatto ed utile a tutti” siano, questi “**tutti**”, bambini, uomini, donne, giovani o vecchi.

Il Judo Kodokan Tradizionale, quindi, è adatto a tutte le età ed a tutte le condizioni dell'uomo ed all'uomo, a qualsiasi tipo di uomo, all'uomo di qualsiasi razza o condizione sociale e di qualsiasi religione.

Per il Judo Kodokan Tradizionale non esistono distinzioni o discriminazioni possibili, indossato il “**Judo Gi**” siamo tutti uguali senza possibili distinzioni o discriminazioni e nel Judo Kodokan Tradizionale ogni praticante può e **deve** trovare la sua totale e completa gratificazione.

3

Come prima funzione benefica del suo Judo Kodokan Tradizionale Jigoro Kano ha curato la salute del Judoka, ai più piccini, il Judo Kodokan Tradizionale, dà un corpo sano ed efficiente ed apre la loro mente al mondo, ai giovani ed ai ragazzi mantiene la buona salute, fortifica il corpo e lo spirito, per gli adulti ed i vecchi è molto utile perché li aiuta efficacemente sia nel recupero della salute e non solo dell'efficienza fisica ma anche dell'equilibrio mentale e tutto questo attraverso e per mezzo dell'esercizio più congeniale all'uomo, il combattimento, lo scontro fisico portato alle estreme conseguenze, vivere o morire, ma tutto questo senza possibili conseguenze, nell'assoluto rispetto reciproco.

Poiché tutta la vita è combattimento, è lotta per la sopravvivenza, Jigoro Kano con il suo Judo Kodokan Tradizionale ha voluto incanalare l'innato spirito combattivo dell'uomo e ad usare le energie a questo connesse per far raggiungere la maturità adulta a tutti i Judoka.

A questo punto è doveroso chiarire che cosa si intende per “maturità adulta”

Non abbiamo, però, ancora detto che cosa è, in effetti, questo benedetto **JUDO KODOKAN TRADIZIONALE**.

Secondo Jigoro Kano il suo **Ju Do** altro non è che il vecchio e tradizionale **Ju Jutzu** epurato di ciò che di fantastico, folcloristico ed inutile conteneva al quale ha sostituito il termine **Jutzu** (arte, il cui fine utilitaristico è “vincere o morire”) con il termine **Do** (“Via” ovvero “Principio”), in altri termini ha trasformato l'Arte Marziale in “Via”, Metodo, di educazione civica, etica, sociale che si avvale del metodo e della tecnica di educazione tradizionale giapponese **Ju** del quale ha mantenuto anche lo Spirito, il **Bushi Do**, mi sono

espresso in modo piuttosto semplicistico ma spero, ciò nonostante, di aver reso compiutamente l'idea.

Poiché ogni sessione di Judo, **SEMPRE**, inizia e finisce con il **SALUTO**, in primo luogo parliamo del **REI**, il saluto, appunto.

Piccolo ma doveroso inciso, per il "JUDO" non esiste differenza tra "FORMA" e "SOSTANZA", ovvero, essendo il JUDO l'Arte Marziale giapponese per eccellenza, è proprio nello spirito tradizionale del Giappone che il Judo ci permette di vivere, ci dice che nello spirito della tradizione giapponese dove tutto è FORMA, STILE, ETICHETTA, RISPETTO, anche la FORMA diventa SOSTANZA quindi, proprio nel Judo anche la FORMA deve essere ed è SOSTANZA quindi è EFFICACIA e per converso nel Judo l'EFFICACIA e la SOSTANZA stanno indissolubilmente nella FORMA e questo viene mirabilmente espresso nello studio e nella pratica dei KATA, le FORME DEL JUDO, ma di questo argomento parlerò in seguito.

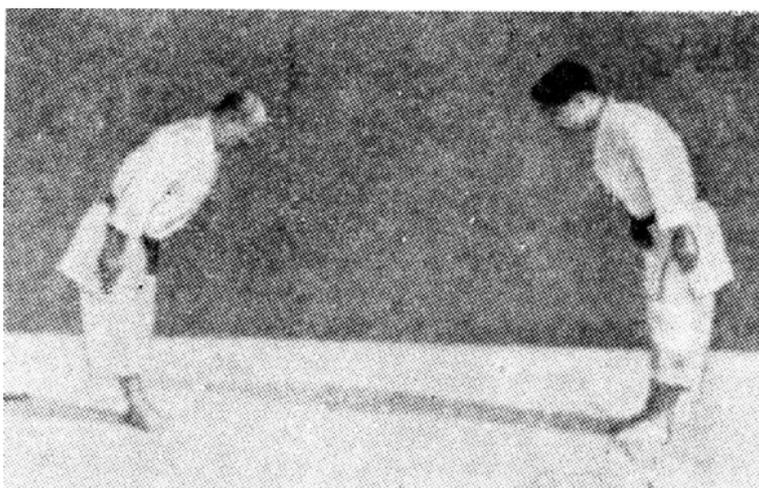
Mi spiego meglio: una BELLA proiezione, pura nell'esecuzione, intenzionale, veloce e decisa, raggiunge, nella sua essenzialità e nell'assoluta bellezza del gesto, il massimo dell'efficacia, ed è questo ciò che conta, **l'efficacia nella bellezza assoluta del gesto**.

Ciò premesso, nel Judo la forma, ovvero l'Etichetta, il Protocollo, sono sostanzialmente indispensabili per un corretto ed armonioso progredire sulla **VIA**, sul **DO**, ovvero sul nostro cammino di ricerca.

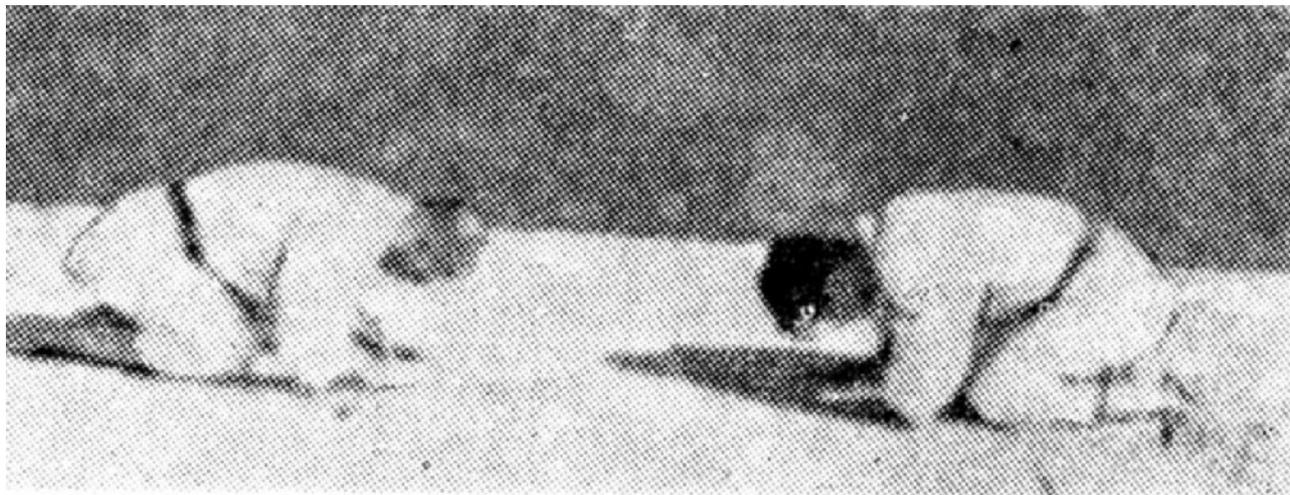
4

Ma ritorniamo al REI, al SALUTO.

Nel Judo Kodokan Tradizionale, e non solo, si considerano due forme di saluto; la prima forma è rappresentata dal saluto in piedi, RITZU REI, il saluto normale, quello che si pratica all'inizio di ogni Randori, di ogni combattimento.



La seconda forma di saluto è lo ZA REI ovvero la forma cerimoniale, quella che si usa all'inizio di ogni lezione, di ogni dimostrazione, dei KATA ecc.



Nella pratica Judoistica il SALUTO non è solamente una pura formalità, nel REI si esprimono alcuni concetti indispensabili non solamente alla pratica nel Dojo ma che sono anche indispensabili alla convivenza civile, allo sviluppo ed all'armonia della Società nella quale viviamo.

Il Rei, il saluto, non esprime solamente il rispetto reciproco, l'impegno al leale e corretto svolgimento del combattimento bensì esprime il senso del rispetto espanso e dilatato fino alla dimensione universale del concetto.

Quindi, per noi Judoka, il concetto del rispetto, partendo dal rispetto di noi stessi, si esprime, dilatandosi, al rispetto del DOJO, del Maestro, dei compagni, della famiglia, del prossimo, della Natura, fino, nella massima espansione di questo concetto, al rispetto di tutto quanto il Creato.

Questo, per noi Judoka, viene rappresentato e vissuto nel concetto e nello Spirito del REI, REI che non si esprime, però, solamente nel saluto puro e semplice ma sottintende anche sincerità non solo nell'azione, ma in tutte le nostre azioni.

Questo concetto viene esteso per noi Judoka a tutti i momenti della nostra vita, ma questa espressione di sincerità non può assolutamente essere disgiunta dal concetto di lealtà che è base e fondamento del **BUSHIDO** che è la radice originaria del Judo Kodokan Tradizionale quindi si vede come già dalle sue fondamenta, dagli inizi, lo studio del Judo Kodokan Tradizionale non è né semplice né tantomeno banale perché va ad esplorare ed indagare dei recessi, sconosciuti ai più, dalla cultura, della filosofia e della storia del Popolo de Sol Levante.

ZA ZEN

Il secondo argomento di questa breve trattazione ci porta, naturalmente, a considerare la Za Zen.

La “Za zen” rappresenta la posizione seduta e di riposo tradizionale del popolo giapponese.



Si stà seduti sui talloni, i due alluci incrociati, uno sull'altro, alluce destro sopra l'alluce sinistro.

Non si devono incrociare i piedi, come fanno alcuni, poiché questa posizione che anche deforma la postura, è contraria allo spirito Marziale poiché da questa seconda posizione è difficile alzarsi velocemente o attaccare fulmineamente, con un'Atemi di piede, ad esempio.

6

Nella Za Zen il busto è ben dritto e senza rigidzze, le mani riposano sulle cosce, le dita leggermente rivolte verso l'interno od anche lungo le cosce stesse, la posizione è molto stabile (ci si può anche addormentare senza timore di perdere l'equilibrio e cadere), busto eretto, schiena dritta, le ginocchia si sbloccano e si fortificano, il sangue si diffonde dalle gambe al resto del corpo e questo gioca un ruolo molto importante anche nell'eliminare rapidamente la fatica.

Il livello degli occhi, che è più basso del baricentro di un eventuale aggressore in posizione eretta, ci fa comprendere meglio il motivo per il quale i giapponesi, dai tempi più antichi, hanno messo a punto delle tecniche di proiezione che agiscono dal basso verso l'alto, come l'onda del mare.

Questi sono solamente alcuni esempi che dimostrano la necessità di approfondire e rispettare le regole, **il Protocollo** ed i benefici che se ne traggono, e che valgono la spesa della fatica dedicata a superare gli ostacoli e la sforzo.

Questo Protocollo è stato tratto e formulato secondo i costumi marziali tradizionali ed il suo spirito vada ben oltre la pura tecnica e tutti i Judoka degni di questo nome devono rispettarlo e praticarlo scrupolosamente.

LA SHIZEN-TAI

Jigoro Kano, il creatore del Judo Kodokan, ha fondato il suo metodo sulla “**posizione naturale del corpo**”, la **SHIZEN-TAI**, appunto.



7

Che cosa ha di tanto particolare questa SHIZEN-TAI per essere considerata fondamentale per una corretta pratica del Judo Kodokan Tradizionale è presto detto:

in primo luogo è una posizione stabile e di perfetto equilibrio, come egregiamente dimostrato dal M° Jigoro Kano nella fotografia.

dalla Shizen Tai si passa velocemente alla Jigo Tai, posizione di difesa, oppure direttamente ad una azione di attacco

LA ROTTURA DELLE CADUTE OVVERO LE “UKEMI”

Seguendo l'ordine stabilito dal Protocollo precedentemente evocato, si deve apprendere in primo luogo il modo di “cadere” senza correre rischi, senza farsi male.

UKEMI significa letteralmente <<**il corpo che riceve**>> nel senso passivo. Non è il caso, in conseguenza, quando si cade, di frapporre le mani o di <<**battere prima di arrivare al suolo**>> con la mano.

Ecco il modo perfetto di “cadere“:

<<**non si tratta di schivare, scansarsi per evitare la caduta: le UKEMI rappresentano il metodo più razionale per ridurre al minimo lo shock relativo all'impatto del corpo con il suolo**>>.

Per esempio se il corpo urta il suolo su una piccola superficie come un gomito, si avrà la dissipazione di tutta l'energia dell'impatto distribuita su 3 o 4 centimetri quadri con conseguenze disastrose. Da questo esempio banale si comprende facilmente che il dolore ed il danno diminuiscono in proporzione diretta all'aumentare della superficie dell'impatto. A seguito delle esperienze maturate nel tempo sia nei vari DOJO che sui campi di battaglia, si è compreso che il dorso è più solido e meno sensibile del resto del corpo e che la regione scapolare è quella ancora più resistente e ci si è anche resi conto che l'onda d'urto provocata dalla << caduta >> viene totalmente neutralizzata se si battono le braccia al suolo << energicamente >> ed è attraverso queste esperienze che si è giunti alle UKEMI attuali.

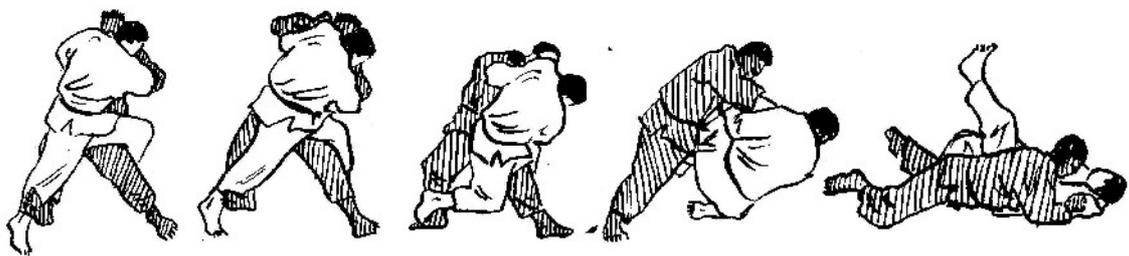
Lo studio delle Ukemi è fondamentale anche per acquisire il coraggio indispensabile non solamente nella pratica del Judo ma soprattutto nella vita di tutti i giorni, dobbiamo mettercelo bene in testa, e questo la pratica Judoistica lo insegna, che la vita è un combattimento continuo senza tregua, giorno dopo giorno.

Nel Dojo ci capitano, in un ambiente convenzionale e protetto, tutti i casi della vita ed ogni avversario è un caso nuovo, combattere sul Tatami e vincere, è in primo luogo combattere e vincere contro sé stessi, contro le nostre paure ed i nostri timori ancestrali, è vincere contro il tarlo che ci rode, contro le nostre pigrizie mentali ed è essere sempre vigili e pronti.

8

Nana korobi ya oki, recita un vecchio proverbio giapponese, sette volte cadere, otto volte rialzarsi, questo è lo spirito dell'Arte Marziale giapponese.

Ed è in questo spirito che mi è gradito ricordare un episodio per me esemplare: siamo alla finale del "Campionato di tutto il Giappone Judo 1951" Toshihiko YOSHIMATZU contro Toshiro DAIGO, YOSHIMATZU attacca di O Soto Gari a sinistra, suo speciale, Daigo blocca e rovescia Yoshimatzu al suolo, l'arbitro decide, Daigo vince, molto chiara la sequenza esplicativa che segue:



dove Yoshimatzu è visto col Judogi bianco e Daigo con il Judogi barrato.

Da quel giorno Toshihiko Yoshimatzu non ha più usato O Soto Gari in un combattimento.

Ai cronisti che lo intervistavano dopo la bruciante sconfitta, Yoshimatzu, con la massima umiltà e senza piangersi addosso, commentò la sconfitta dicendo testualmente " **forse negli ultimi tempi non mi sono preparato con la dovuta concentrazione, farò meglio in futuro**"; l'anno successivo vinse il Campionato del Giappone battendo Daigo nella semifinale e Ishikawa nella finalissima con un folgorante Uchi Mata a sinistra.



1952 - Toshihiko YOSHIMATZU con il suo meritato Trofeo di Campione del Giappone.

A conclusione di questa breve carrellata nel mondo del JUDO KODOKAN TRADIZIONALE posso concludere dicendo che:

LA MATURITA' ADULTA SI RAGGIUNGE QUANDO

“NE' PAURA NE' TIMORE

NE' SPERANZA NE' DESIDERIO”

POTRANNO TURBARE IL TUO SPIRITO.

9

Mario Brucoli