



I QUADERNI DEL KODOKAN

QUADERNO N° 7

**JUDO E ZEN**

## **Ovvero della comprensione intuitiva.**

Principale scopo del Judo Kodokan Club di Torino è sempre stato, dalla sua nascita, oltre alla corretta pratica del Judo Kodokan Tradizionale, la diffusione della conoscenza del Judo nella sua totalità soffermandosi in particolare su quegli aspetti, da molti considerati *delicati*, che nelle varie scuole, normalmente, vengono sottaciuti ed il più delle volte ignorati.

Ad un certo punto della pratica gli allievi mi hanno chiesto:

*Maestro cosa c'è oltre la pratica?*

Oppure:

*Maestro a me pare che il Judo non sia tutto qua, cosa manca, cosa non è detto?*

E le domande come le richieste di chiarimenti e spiegazioni si sono, nel tempo, moltiplicate.

Ecco da ciò la necessità di parlare di quegli argomenti Filosofici, Etici e Storici dei quali di norma non si parla mai durante la lezioni.

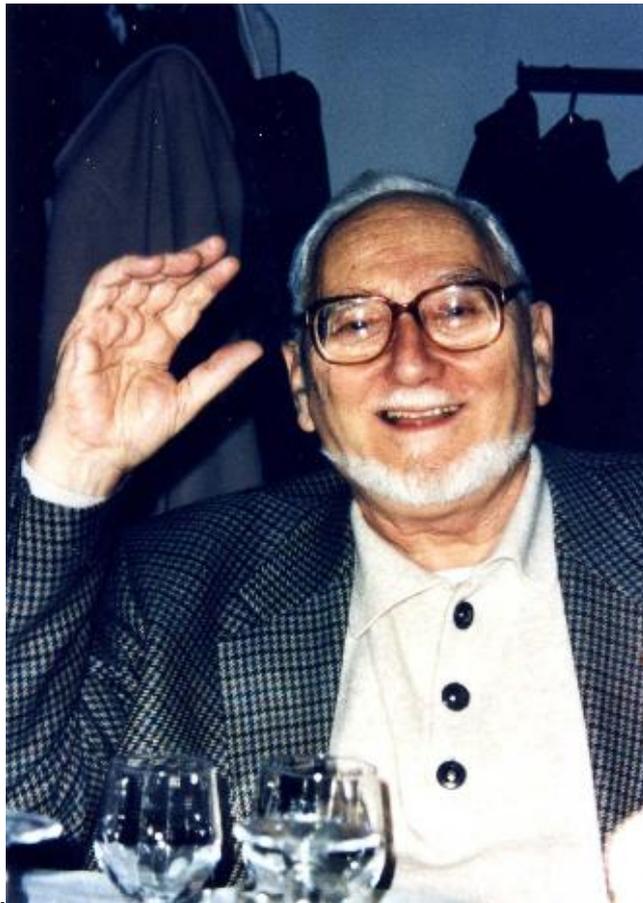
Se badate, è assolutamente normale che ci si soffermi sempre e solo sul lato tecnico, si bada solamente ai lanci, alle proiezioni ignorando, in molti casi di proposito, alle Ukemi, *perché sono solamente una perdita di tempo* – così mi disse, anni fa, un Maestro C.N. V° Dan.

Qui è in dispensabile una breve digressione.

Un amico e per lunghi anni valido compagno di strada e molto spesso ispiratore di brillanti iniziative, Edoardo GARELLO, mi ha dato lo stimolo e l'opportunità di allargare il bacino degli uditori proponendomi, tra le molte altre interessanti iniziative, una conferenza sul

tema “Judo e Zen - ovvero della comprensione intuitiva” in occasione dell’apertura dell’anno accademico 1963/64 dell’ACCADEMIA ARCHEOLOGICA ITALIANA ed ecco, da allora, il quaderno N° 7.

E’ con animo commosso che ricordo l’Amico fraterno Edoardo Garelo.



Tra le altre cose il JUDO KODOKAN TRADIZIONALE insegna ad avere buona memoria e tutti vecchi cultori non possono aver dimenticato come i vecchi Maestri hanno sempre ricordato tutti i loro allievi anche quelli che da anni non vedevano più, ma, soprattutto a non dimenticare ed io non voglio dimenticare chi, per anni, mi è stato vicino, molto vicino.

Anno XIII - N. 20

Sped. in Abb. Postale - Gruppo I

Distribuzione gratuita

# MELPOMENE

NOTIZIARIO SETTIMANALE  
DI ARCHEOLOGIA, STORIA, BELLE ARTI  
ORGANO dell' ACCADEMIA ARCHEOLOGICA ITALIANA  
**NUMERO SPECIALE**



MARIO BRUCOLI | **JUDO e ZEN**  
ovvero  
della comprensione intuitiva

SABATO, 11 LUGLIO 1964.

**TEATRO**

Direttore Responsabile  
**EDOARDO GARELLO**  
Condirettrice  
**ADALGISA CAFFARINI**

Direzione - Redazione  
Via Maria Vittoria, 46  
(Torino (2/225))

**ARCHEOLOGIA**

## Al lettore

*Ci piace senz'altro mantenere le promesse.*

*Dopo alcuni numeri speciali, venne nel febbraio il numero unico in carta patinata sul Bodoni, numero che riscosse il plauso unanime dei lettori.*

*In quel fascicolo infatti promettevamo la continuazione di tali numeri, onde abbellire e arricchire la raccolta di questo nostro sudato e vissuto « Melpomene » e si parlava, allora, di argomenti specializzati, di cronache, riprese di conferenze, dedicandoli a personaggi, località, avvenimenti e musei, con monografie e saggi, sempre concernenti il tema del nostro settimanale, e cioè archeologia, storia e belle arti.*

*Naturalmente, considerato che tali numeri a se stanti, disturbavano in parte il notiziario da tutti così atteso, abbiamo pensato di radunare tali numeri nel periodo estivo, meno impegnativo per i fatti di cronaca.*

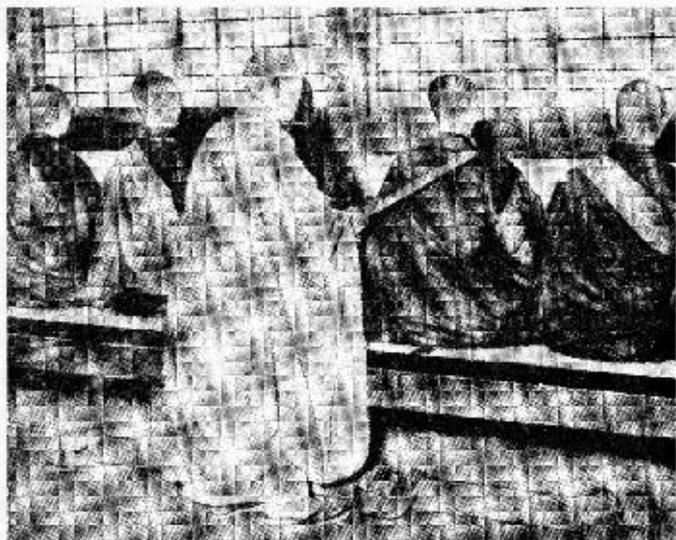
*E così faremo. Diamo appunto inizio con questo primo saggio sulla storia orientale, che ricalca la conferenza di Mario Bracoli tenuta per l'Accademia Archeologica Italiana durante l'inaugurazione dell'Anno Accademico 1963-1964, a Saluzzo.*

*Seguiranno in Luglio e Agosto due numeri dedicati all'Egitto, un numero di cronaca sulla serata michelangiolesca, e, in settembre, la conferenza da me tenuta sul ritrovato dipinto del Buonarroti.*

*Un programma di numeri speciali che sottolinea uno sforzo considerevole, se si pensa che oggi « Melpomene » ha superato i 2500 abbonati « gratuiti ».*

*Comunque lo facciamo in omaggio ai lettori che ci seguono con stima e considerazione e l'occasione ci giunge favorevole e gradita per porgere a tutti questi nostri amici ed estimatori, il nostro saluto, il nostro grazie, e il reciproco augurio: per noi di continuare con queste pagine a servire l'archeologia, la storia e le belle arti, e per loro di continuare a leggerci con piacere e con attesa.*

**IL DIRETTORE  
EDOARDO GARELLO**



(In copertina: Secolo XVII - Katsomono giapponese - SAMURAI col suo SCUDIERO).

Ecco dei monaci che stanno praticando la « meditazione » collettiva. La « meditazione » è base fondamentale dello Zen. La posizione dei monaci in meditazione è detta za-zen.

Il monaco-sorvegliante sta richiamando all'ordine un monaco-meditante che, per singolare intuito, comprende non essere nel giusto raccoglimento.

Mario Brucoli

---

JUDO e ZEN

ovvero

DELLA COMPRENSIONE INTUITIVA

*Dedico idealmente  
questo breve lavoro  
a tutti coloro che,  
sinceramente,  
cercano la loro « via ».*

# PREFAZIONE



Ogni disciplina comporta una sua particolare base di studi, una sicura volontà di apprendere, un desiderio infinito di conoscenza.

Solo con queste doti si può iniziare «a familiarizzarsi con quella disciplina che si è scelta».

Inoltre occorre sempre essere liberi nella scelta, comprendere se stessi e leggere nel proprio «io» il «desiderio» e il «piacere» di entrare nei recessi della medesima disciplina. In definitiva occorre amare per predilezione ciò che si vuole apprendere.

Se questa è la base necessaria ad iniziare qualsiasi studio, e cioè volontà e desiderio di apprendere in libertà ciò che spontaneamente si predilige, ancora più ampia sarà la base necessaria ad apprendere una qualsiasi disciplina filosofica. Concezione, spirito e pensiero dovranno aggiungersi a volontà, a desiderio di apprendere, a libertà e predilezione.

Infine, se la dottrina a cui aspiriamo è quella di una perfezione di vita e di costume in quella che è la pratica dello «Zen», subentra la necessità di aggiungere al bagaglio di doti già viste, le due più difficili e meno comode: la comprensione intuitiva e la meditazione nell'astrazione momentanea dal proprio «io» vivente.

Necessitava perciò non più brancolare nel buio di una terminologia che diveniva a volte astrusa, per coloro che intendevano apprendere (se apprendere è la parola che più si addice a tale disciplina) i segreti della dottrina «Zen».

E finalmente Mario Brucoli, toccandone anche lievemente il lato storico, ha saputo condurci su una strada così difficile, e lo ha saputo fare con rara inventiva e soprattutto con semplicità.

Ben sappiamo quale carenza di testi in questo campo affligge coloro che con entusiasmo cercano di subentrare in tale dottrina.

E questo del Brucoli è un primo passo essenziale e la nostra speranza è che Egli, con altri testi adeguati, ci conduca per mano lungo la via di queste meravigliose discipline, anche se la realizzazione di un «si» vasto programma possa divenire, lungo il cammino, meta per pochi.

E' chiaro il profondo pensiero di questo primo volume del Brucoli sull'argomento: la meditazione deve essere il transito più idoneo per annullare, nel momento dell'astrazione, la personalità e poter raggiungere quell'Illuminazione interiore che è meta desiata di chi lo «zen» vuol praticare; Illuminazione che è poi null'altro che quella «comprensione intuitiva» base di studio di questo primo profondissimo esame dello «Zen» che Mario Brucoli ci ha regalato.

Se l'uomo con queste formule saprà dominare se stesso avrà vinto la prima grande battaglia verso il «più alto».

# MELPOMENE

NOTIZIARIO SETTIMANALE DI ARCHEOLOGIA, STORIA E BELLE ARTI

ORGANO DELL'ACCADEMIA ARCHEOLOGICA ITALIANA

ANNO XIII - N. 28.  
Sabato, 11 luglio 1964.

Direttore Responsabile - EDOARDO GARELLO  
Condirettrice - ADALGISA CAFFARINI

DIREZIONE - REDAZIONE  
Via Maria Vittoria, 46  
TORINO (2/275)

*Mario Bruccoli*

## Judo e Zen

ovvero

### della comprensione intuitiva

Per poter svolgere con soddisfacente chiarezza il tema posto dal titolo di questo lavoro ho ritenuto opportuno svilupparlo su tre direttrici:

- 1) lo Zen, sue origini, tecniche, finalità.
- 2) il judo come arte marziale, origine dei samurai, loro codice cavalleresco, nascita delle arti marziali come metodo, loro storia dalle origini al judo.
- 3) il Judo come metodo Zen.



Vecchia stampa giapponese riproducente una sala di allenamento dei tempi antichi.

Oggi è di moda il Giappone e tutto ciò che dal Giappone giunge fino a noi.

Tutto va bene, tutto è apprezzato, anche le cose inutili e quelle dannose, purchè ci sia il marchio « made in Japan ».

Si discorre molto, oggi, sull'arte giapponese, quella tradizionale e quella moderna.

Si dice che alcuni dipingono « Zen », e, per essere più corretti, sono pittori Zen. Altri affermano che ci sono scrittori Zen e così via per tutte le branche dello scibile umano, tutto ha un marchio:

#### lo ZEN

Cosa è dunque questo Zen oggi così nominato? Da dove viene? E' poi veramente quello che si dice una cosa meravigliosa?

Ecco, molto umilmente, cercherò di dare tutte quelle notizie che penso siano necessarie e sufficienti.

In primo luogo dobbiamo affermare che lo Zen è una sorta di Buddismo quindi come tale ha le sue origini nel 5° secolo avanti Cristo, nell'attimo stesso in cui il *Gautama* diventava il Buddha, l'Illuminato, in quel di Gaya sotto l'albero di fico.

Quella del Buddha fu la prima esperienza Zen ed il Buddha stesso ne fu il fondatore e primo depositario.

Allora, però, e per molto tempo dopo, non si parlò di Zen.

Non mi voglio più dilungare nella disquisizione sulle varie forme di buddismo chè in qualsiasi opera qualificata si trovano notizie a profusione, ma andare dritto allo scopo; in breve, il buddismo tradizionale dilagò in Asia fino a giungere nel lontano Giappone, attraverso Cina e Corea, nel 552 dopo Cristo.

Ventotto patriarchi, dal Buddha a Bodhidharma, si trasmisero l'Illuminazione, per contatto direi.

L'Illuminazione veniva trasmessa da una mente all'altra senza bisogno di intermediario alcuno, permettendo così al discepolo di fare sua e di « comprendere » l'Illuminazione del Maestro.

Nel 6° Secolo dopo Cristo Bodhidharma andò in Cina e nel 527 vi portò lo Zen che, a contatto delle dottrine di Lao Tse e Confucio, si sviluppò nella forma che oggi conosciamo.

Zen e Zen-na vuol dire, quasi letteralmente, meditazione.

Secondo lo Zen la perfezione, o illuminazione, va ricercata con la pratica della meditazione. La meditazione, è per il buddismo, ciò che è la preghiera per altre religioni; essa, isolando lo spirito dal mondo esterno lo concentra su ciò che solamente è degno di essere da lui compreso ed intuito.

Mentre questo messaggio segreto veniva tramandato nel tempo i seguaci del Buddha si dividevano in sette, fazioni, correnti.

Nonostante i tentativi tanto generosi quanto infruttuosi di Dōshyo nel 7° secolo prima e di Dōci, Saishyō, Gikaku, Giku dopo; lo Zen non si sviluppò in Giappone che dal 1192 poichè anche la predicazione del monaco Kakua, iniziata nel 1174, era stata senza successo.

Il fondatore della setta Zen in Giappone è da ritenersi il bonzo Eisai, 1141-1215, nato dalla famiglia Kayō.

Il Giappone, già da molti anni aveva visto nascere due grandi ceppi di nobili cavalieri; i samurai della famiglia Taira, fondati nell'anno 794, era volgare, ed i samurai della famiglia Minamoto, fondati nell'anno 838.



Ritratto di Daruma. Daruma è in giapponese l'apostolo indiano Bodhidharma.

Il grande ideale dei Samurai prese origine solamente nel periodo Kamakura, 1192-1333, dopo l'introduzione dello Zen in Giappone, dal motto buddista

#### CONOSCERE LA TRISTEZZA DELLE COSE

e la ragion d'essere dei Samurai era:

#### SOFFRIRE PER AMOR DEL PROSSIMO

In questo periodo la vita dei Samurai si avvicinava a quella monastica. Alcuni Samurai, o ufficiali militari, raggruppati intorno ai loro capi o Daimyo e seguiti a turno dagli uomini del loro Clan, portavano abiti sacerdotali sulle loro armature e non disdegnavano di radersi i capelli.

Non vi era alcuna incongruenza fra la religione e l'arte militare ed il nobile che rinunciava al mondo diveniva uno dei monaci militanti del nuovo ordine.

Ma quale era il credo che seguivano?

Il Bushido, ossia la via del guerriero, del samurai. Esso si riduceva a pochi ma estremamente significativi precetti.

Ecco il Bushido:

Non ho genitori; cielo e terra sono i miei genitori.  
 Non ho potere divino; la lealtà è il mio potere.  
 Non ho mezzi; l'obbedienza è il mio mezzo.  
 Non ho potere magico; l'interna forza è la mia magia.  
 Non ho né vita né morte; l'eterno è la mia vita e la mia morte.  
 Non ho corpo; la forza è il mio corpo.  
 Non ho occhi; la luce del lampo è i miei occhi.  
 Non ho orecchie; la sensibilità è le mie orecchie.  
 Non ho membra; la prontezza è le mie membra.  
 Non ho progetti; l'occasione è i miei progetti.  
 Non ho miracoli; l'essere è i miei miracoli.  
 Non ho principi; l'adattabilità a tutte le cose è i miei principi.  
 Non ho amici; la mia mente è i miei amici.  
 Non ho nemici; l'imprudenza è i miei nemici.  
 Non ho corazza; buona volontà e rettitudine sono la mia corazza.  
 Non ho castello; la mente irremovibile è il mio castello.  
 Non ho spada; il sonno della mente è la mia spada.

Proprio in questo periodo nasceva, ad opera di un grande Samurai, Minamoto Yoshimitsu, il primo metodo codificato di combattimento di un uomo a mani nude ed armato contro nemici armati, il Daitoryu - Aiki-Heiho.

Il combattimento dei guerrieri che occasionalmente si trovavano a mani nude era chiamato Kumiuchi e questa tecnica fu all'origine del Jujitsu insieme col Takenouchi-Ryu-Koshinomawari.

Quindi tutte le arti guerriere, come patrimonio unico dei Samurai, sono ispirate al Bushido. Di conseguenza hanno un elevato ideale e per mezzo di esse si tende alla perfezione ovvero all'illuminazione.

Prima di dimostrare questo, ancora un po' di storia per giungere ai giorni nostri e vedere chiaro nella terminologia e nelle discendenze.

Tra Heiho e Koshinomawari esiste una differenza fondamentale:

Lo Heiho studia il combattimento di un uomo armato, di tutte le armi tradizionali, contro avversari pure armati di qual-



Lo Zen equivale a dominio dei nervi. Lo Zen apporta serenità. La vignetta proviene da un volume di Yamada ed è chiarissima nella dimostrazione dell'assunto.

siasi arma; come caso limite studia il combattimento di un uomo disarmato contro uno o più avversari armati oppure non.

Il *Koshinamunuri*, studia specialmente il combattimento senza armi e sarà l'origine del Jujitsu (la pretesa origine cinese del Judo è pura fantasia).

Nel 1882 nascerà il Judo come selezione delle varie scuole di Jujitsu per adattare il vecchio metodo alla mentalità moderna.

Ritornando allo Zen e sintetizzandone il concetto si può affermare che la meditazione ha il fine di annientare la personalità dell'adepto per mezzo del Kōan onde permettere di raggiungere il Satori o comprensione intuitiva ovvero illuminazione.

Il Kōan è una specie di rompicapo mentale o meglio un problema insolubile, la cui soluzione deve intuirsi come un assioma.

Questa affermazione apparentemente paradossale potrebbe forse costituire di per se stessa un Kōan. Del resto, che altro è un'assioma se non una verità universalmente accettata senza dimostrazione perché è evidente di per se stessa?

A questa evidenza si può arrivare attraverso lo Zen, per altre verità e « senza dimostrazione », ossia non per via razionante.

Ecco un esempio di Kōan tipico per essere giudicato futile e assurdo da un osservatore superficiale:

« Qualcuno allevò un'anatra in una damigiana e l'anatra crebbe sino al punto da non poter uscire dall'apertura ».

Kōan: « Che l'anatra sia estratta viva dal recipiente senza che il recipiente sia infranto ».

La tecnica dello Zen, abbiamo detto, per mezzo del Kōan fa giungere al Satori; ma come avviene ciò?

Lo studio del Kōan fa del problema una realtà viva ed immediata e quando il discepolo giunge al punto morto è simile ad un essere inseguito che nella sua fuga sia giunto al termine di un budello cieco. E' la disperazione e proprio a questo punto il Maestro incita il discepolo ad aumentare i propri sforzi ed a passare al di là della barriera.

Un Maestro ha detto che:

Col procedere metodico e costante della meditazione ci si accorge che del Kōan non c'è alcuna possibile spiegazione intellettuale, che è assolutamente privo di senso, insulso, e provoca una certa ribellione intellettuale.

Proseguendo, questo sentimento diventa sempre più intenso ed il Kōan pare una roccia nella quale si voglia penetrare senza l'ausilio di attrezzo di sorta.

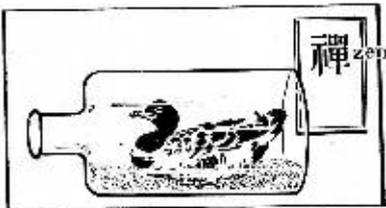
Ma proprio nel momento in cui la roccia respinge con più decisione i nostri sforzi, ecco che, per un attimo dimentichi di noi stessi, penetriamo. E' il lampo del Satori.

Ora a qualcuno può venire spontanea la domanda. Qual'è l'atteggiamento dello Zen nei confronti della vita? E' semplice rispondere.

Un giorno un monaco si recò dal Maestro della comunità in preda a forti dubbi e disse:

« Io ho delle necessità fisiche poiché ho un abito fisico. Ho fame, ho sete, ho bisogno di abiti e di altro ancora. Dimmi come posso liberarmi di tutti questi vincoli ».

Il Maestro, senza scomporsi, rispose:



Kōan, o rompicapo mentale. Ecco il famoso esempio dell'anatra: « che l'anatra sia estratta viva dal recipiente senza che il recipiente sia infranto ».

« Mangiando, bevendo, coprendoti di abiti e dando soddisfazione a tutte le altre tue necessità ».

Di qui si nota l'evidente atteggiamento positivo dello Zen nei confronti della vita.

La vita, secondo lo Zen, va vissuta totalmente, senza mezzi termini, senza infingimenti, poichè lo Zen è la vita stessa nella sua picchezza.

Poichè la vita quotidiana non è che una continua lotta, un combattimento totale, senza esclusione di colpi potrebbe lo Zen, che è la vita stessa nella sua picchezza non contemplare questa forma di attività, potrebbe lo Zen non accettare nelle sue file dei guerrieri?

Ed ecco che i Samurai, come già abbiamo visto vestono abiti sacerdotali e si dedicano a vita monacale.

Ancora oggi nella pratica judoistica si usano termini cari alle comunità Zen come:

*Dojo* ovvero luogo di illuminazione che è il luogo in cui i discepoli si riuniscono per le meditazioni quotidiane e per le arti marziali. È il luogo ove si pratica.

*Za-zen* termine che indica il particolare modo di sedere e l'attitudine dei discepoli in meditazione nel dojo; per lo judo è il modo di sedere nel dojo.

Il simbolo, il fiore stilizzato del Judo è un fiore di ciliegio, emblema dei Samurai.

Come il Samurai, cavaliere errante delle isole ove nasce il sole, nell'apogeo della propria potenza e delle proprie possibilità, nel combattimento, nella lotta, si staccava dalla vita, così il fiore di ciliegio si stacca dal ramo all'apogeo della sua bellezza per morire.

Il color rosso del centro indica il fuoco, l'ardore che anima il Judoka. Lo spirito dello Judo combina il ferro forgiato a caldo con la seta morbida e bianca del petalo.

Unione della forza del corpo e della dolcezza resistente dello spirito.

Qualcuno può dire che lo Judo soprattutto in questi ultimi tempi non è che uno sport. Gli rispondo con le parole di Jazarin:

« Coloro che non vogliono vedere che uno sport o una distensione, nello Judo, si abbassano degradando il loro ideale.

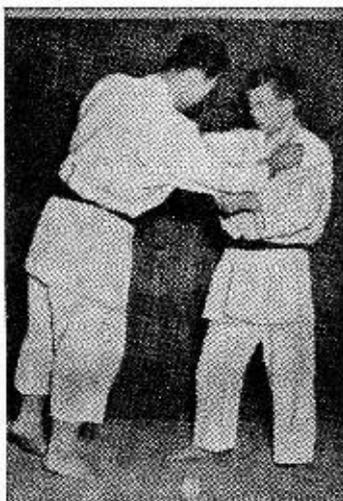
Essi non fanno nè del vero judo nè del vero sport. Il termine Judo è esso stesso un grande insegnamento e solo coloro che hanno delle buone basi hanno la possibilità di un'ampia visuale. Ciascuno di noi è responsabile dell'avvenire dello judo, se sappiamo vedere ciò che vogliamo, possiamo fare la scuola del coraggio, della nobiltà, della grandezza, della beltà, della verità.

Pratichiamo la sincerità interiore senza la quale il nostro judo sarà falso. Abbiamo un alto ideale di ciò che è possibile, siamo audaci, vediamo ampiamente e sorridiamo dolcemente vedendo qualche nano agitarsi per mantenere il nostro judo e la nostra vita al livello della sua piccola statura ».

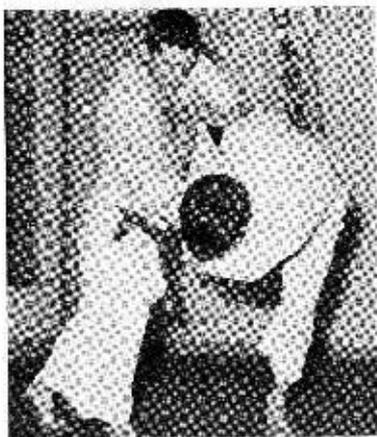
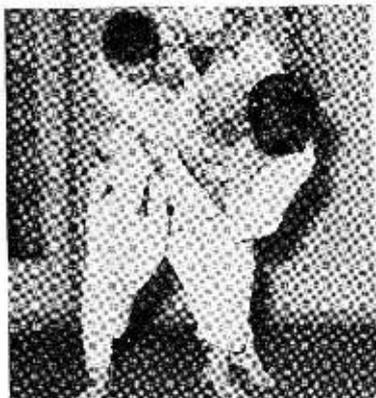
Judo vuol dire letteralmente via della dolcezza: dolcezza intesa in senso di arrendevolezza, non resistenza.



Il miglior fiore è il ciliegio.  
Il miglior uomo è il Samurai.



Dimostrazione di « Judo ».  
1° tempo



Dimostrazione di « Judo ».  
2° tempo

La maggior parte degli osservatori superficiali non si rende conto della dolcezza...

Osservando attentamente una qualsiasi azione Judo anche se molto violenta, si può comprendere questa dolcezza poiché non si vede fra judoka abili sviluppo di forze antagoniste, e questo è in armonia col principio che se l'avversario tira, spingo; se l'avversario spinge, tiro.

Nel judo tutto è continuità, non devono esistere punti morti, tutti i movimenti devono essere circolari e questo per poter ottenere il massimo risultato col minimo sforzo.

Dice un esperto che fine del judo è di far raggiungere al judoka la maturità adulta sotto tutti i punti di vista, togliendo allo stesso tutte quelle inibizioni psichiche che sono conseguenza di un'incompleto sviluppo o di una altrettanto incompleta educazione.

Ad esempio, quando un bambino cade e si fa male ed i genitori lo ammoniscono a non ritentare la prova, onde evitare ulteriori e maggiori danni, si forma in lui uno stato d'animo negativo a tutte le sollecitazioni atte a fargli perdere l'equilibrio e di conseguenza metterlo in condizioni di cadere.

Col passare degli anni, se nessuno gli insegna che si può cadere senza farsi male, cioè lo libera dal vincolo della gravità, questo bimbo diventando uomo rimarrà allo stato infantile sotto questo aspetto.

Lo judo, in questo caso e in tutti gli altri è adatto a far raggiungere la maturità adulta al judoka, a liberarlo cioè da tutti quei legami che gli impediscono, anche e soprattutto nella vita quotidiana, di esplicare tutte le proprie possibilità.

Il rimpianto Maestro Kano spiegava che lo scopo definitivo della pratica del judo consiste nell'acquiescere il principio della attitudine naturale nella vita di ogni giorno, come una via di verità.

Il principio della tecnica è, come concetto, il principio del combattimento: vincere o perdere, ed è l'allenamento pratico che permette di comprendere questo principio naturale.

Le tecniche dello judo prese nella loro applicazione, hanno per scopo di far vincere il combattimento, le tecniche hanno sempre uno scopo utilitario. Ma il vero modo di praticare lo judo deve tendere ad uno scopo ben più elevato. Il Maestro Kano intendeva far comprendere lo judo come mezzo di pratica in un senso larghissimo. Se in quasi un secolo lo judo è diventato internazionale ciò è perchè, molto intelligentemente il maestro Kano aveva adattato i principi dell'antico jujitsu alla mentalità moderna e li aveva spinti ad un valore educativo completamente nuovo.

Il principio del combattimento, nell'antico jujitsu, aveva un valore che si estendeva alla vita ed alla morte, molto al di là del valore utilitario ed è questo il vero senso nel quale va praticato lo judo. Da quanto precede appare evidente che per un redditizio studio dello judo è necessario uno stretto legame tra teoria e pratica e non ci saranno dei buoni risultati se la teoria non sarà sostenuta da una pratica veramente efficace.

Nello judo la cortesia e la buona educazione sono indispensabili in quanto strettamente legate alla pratica perchè, se la tecnica procura il potere di allenamento, la abilità diventa

personale: se la cortesia conferisce questo potere, allora questo diventa educazione e merito personale.

Mai il motto latino « mens sana in corpore sano » ha avuto una maggiore realizzazione pratica come nello judo. Questa affermazione è data dal fatto che nello judo si educano lo spirito e la mente attraverso l'esercizio fisico.

Tutto, nello judo, tende all'equilibrio. Equilibrio inteso sia in senso fisico che in senso morale, strettamente legato all'individuo come pure alla natura intesa nel senso più vasto. Osserviamo a tale riguardo la posizione « Shizentai » ovvero l'attitudine naturale: essa ci dà la sensazione della calma, dell'equilibrio e della padronanza di noi stessi.

Questa non è una posizione intesa nel senso fisico: è una attitudine e come attitudine naturale va sempre usata anche e soprattutto nella vita quotidiana.

Lo Judo non è una cosa che va praticata: è una via che va vissuta ed il massimo beneficio che si può trarre dallo judo è appunto dato da questo equilibrio fisico e morale che diventa un abito mentale prima ed una natura poi.

Lo Judo come metodo di pratica tende, attraverso alle varie tecniche, ad abituare l'individuo al combattimento: questo mediante una pratica continua e perseverante.

Tende quindi a fare, a creare, degli individui atti a lottare nella vita di ogni giorno con quella stessa energia, con quello stesso spirito, che li anima nel Dojo.

L'insegnamento dello judo procede, partendo dagli inizi, per gradi e, molto lentamente, ma senza alcuna battuta d'arresto, permette al judoka di evolversi, di migliorarsi e di potenziare la sua mente ed il suo spirito man mano che la conoscenza delle tecniche gli permette di estrinsecare sempre maggiormente le sue possibilità. Nelle Judo esistono due tecniche principali: « Nage Waza » tecnica delle proiezioni e « Ne Waza » tecnica al suolo.

Il metodo di insegnamento è composto di cinque principi ed in giapponese si definisce appunto « Go Kyo no Kaisetsu » che tradotto letteralmente dice « i cinque principi d'insegnamento ».

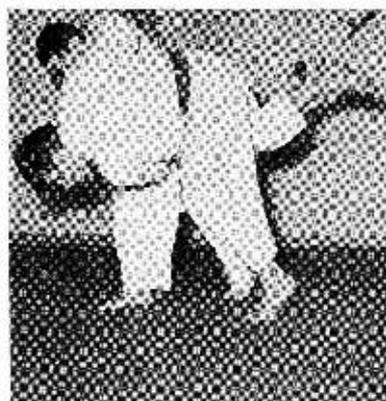
I cinque principi sono stati studiati in modo tale da portare « Tori », ovvero colui che esegue il colpo, ad usare gradualmente del proprio corpo, senza timore, fino al punto che, per proiettare l'avversario, lancia se stesso a terra. (Ma su-temi waza e yoko su-temi waza).

Ognuno dei cinque principi si compone di otto proiezioni studiate e scelte in modo tale da essere una la conseguenza dell'altra formando così una catena alla quale non deve mancare alcun anello.

Anche i principi sono uno conseguente all'altro e non si può pensare di imparare il secondo se non si è prima imparato e perfezionato il primo.

In giapponese al suono « Kata » corrispondono due ideogrammi e di conseguenza due significati ben delimitati. Il primo ideogramma significa spalla in senso anatomico ed a noi per il momento non interessa.

Vogliamo vedere piuttosto ed esaminare il rapporto, o, per meglio dire, ciò che ci dice judoisticamente parlando il secondo ideogramma che significa letteralmente forma nel senso di modello.



Dimostrazione di « Judo »,  
3° tempo



Lo « Ju » nella difesa personale.  
1° tempo



Lo « Ju » nella difesa personale.  
2° tempo

Il Kata, o per essere più precisi i Kata ovvero le forme, per il judoka rappresentano la tradizione, rappresentano la base ed il modello delle azioni fondamentali, non solo materialmente, dal punto di vista tecnico, bensì spiritualmente, come attitudine. I kata rappresentano pure il bagaglio artistico dello judo. I Kata, essendo le tecniche dello judo molto varie, servono altresì a dimostrare le differenze e le caratteristiche delle diverse branche, così ogni kata significa qualche cosa ed esercitandosi si può estrarre dallo stesso la tecnica e la sua applicazione.

L'esercizio dei Kata va praticato parallelamente a quello del randori, o pratica libera, combattimento molto leggero senza decisione arbitraria.

Per l'esecuzione dei Kata occorre seguire molto strettamente le regole imposte dal cerimoniale e, per noi occidentali, questo è fondamentale per l'acquisizione dello spirito necessario per una efficace e proficua pratica dello judo. Nei Kata tutto è determinato, tutto deve svolgersi secondo uno schema rigido, che non ammette variazioni e sono questa inquadratura e questa impostazione, che non ammettono né permettono modifiche, che hanno assicurato, al jujitsu prima, ed al judo poi, la possibilità di sopravvivere per secoli senza che ne venisse alterato né lo spirito né la sostanza.

Coloro che apprendono lo judo, non devono solamente allenare il loro corpo ma pure coltivare il loro spirito, attraverso la pratica di questa arte di autodifesa.

In breve, essi devono comprendere in seguito della loro propria esperienza, che lo judo è allo stesso tempo un principio morale e tecnico.

Ora qualche consiglio che possa essere utile per apprendere lo judo.

Non dovete essere pigri, superbi, avidi, preoccupati o distratti; in altri termini Voi dovete essere sinceri. Questo è il « Kokoro-E » ovvero l'essenza dello judo.

Il termine giapponese « Kokoro-E » significa letteralmente « ottenere lo spirito », vale a dire, coltivare e conservare lo spirito che non è mai turbato nemmeno nei casi di emergenza.

« Kokoro », che in giapponese significa lo spirito o il centro, è il più importante in tutti i casi. Esso esiste naturalmente e non è fabbricato dall'uomo.

Esso riposa al centro, nel luogo più importante.

Il centro è il luogo ove Kokoro dimora. Kokoro per conseguenza è il centro.

Ciascuna cosa ha il suo centro. Senza Kokoro le cose non esisterebbero.

Le cose sono « Utsuwa » o vasi, o recipienti nei quali Kokoro è depositato.

Qualche volta l'uomo è chiamato utsuwa perché egli ha uno spirito in sé.

Kokoro non si vede ma appare sotto forma di recipiente.

Kokoro o il centro delle cose è michi che significa strada, cammino o metodo.

Michi appare sotto forma di Jutsu, l'arte o la tecnica.

Se voi seguite michi e se voi affinate, forbite il vostro Jutsu: il processo è assolutamente naturale e dei grandi risultati sono ottenuti.

Jutsu e michi marciano insieme, è la legge della natura.

Per essere sinceri nella vita umana si devono osservare queste condizioni in tutti i casi.

Se l'arte dello Judo è praticata tenendo conto di questo principio di sincerità, lo Judo non potrà mai essere sciupato.

Al contrario, se voi siete schiavi delle vostre emozioni, fate un cattivo uso del vostro Judo.

Ed è per ciò che si dice sempre « essere forte nella tecnica non basta ». Se la forza è valida nello Judo è perchè questa è basata sulla sincerità.

Le principali conoscenze che noi possiamo acquisire mediante l'impiego dei nostri occhi e delle nostre orecchie non discendono profondamente nel nostro carattere.

La vera comprensione è acquisita solamente con la pratica.

Le frasi che parlano attraverso la pratica, l'esperienza, hanno valore.

Ed è per questo che le parole di Minamoto Musashi sono ancora valide per la nostra generazione:

«NELLA PRATICA DELLO JUDO L'UOMO PUO' TROVARE LA SUA PROPRIA VERITA' ».

Desidero ora dire qualche parola sulle tecniche judo insistendo particolarmente sul « Tai-sabaki » che è la base fondamentale di tutte le tecniche.

Si pensa generalmente che Tai Sabaki significhi semplicemente « dirigere il corpo » ma penso che Tai Sabaki sia un'arte consumata in se stessa.

Tai Sabaki è il movimento fondamentale per muoversi avanti indietro, ecc., e che conserva tutto il nostro corpo in uno stato di equilibrio.

Si deve diventare padroni di questo equilibrio mediante una pratica costante e si deve farne uso in ogni circostanza.

Tai Sabaki è tutto ciò che esiste di più naturale, è di conseguenza un movimento del tutto ordinario, ma in esso sta il segreto dello judo.

Se si lavora solo per muovere con rapidità il proprio corpo si sarà capaci di sormontare i pericoli ed ancora di prendere l'iniziativa sia all'attacco che alla difesa.

Tai Sabaki non deve mai essere ignorato.

Dal punto di vista dell'applicazione scientifica dei principi dello Judo, lo Judo può essere definito l'arte della « hen-o » o del miglior movimento in ciascun istante.

E' importante possederne lo spirito.

Hen-o è lo stato mobile dello spirito allorché il nemico è vicino.

Se si manca d'attenzione si sarà sicuramente battuti: « fate sempre fronte al Vostro nemico, ma non fate mai fronte al suo attacco ».

Questo è lo « hen ». Se non si è molto vigili la nostra tecnica non potrà essere eseguita con successo.

Attaccare senza debolezze non appena si sarà notato l'istante nel quale il nostro nemico non è più in guardia. Questo è lo « o ».

Nel caso in cui più nemici ci circondino, osserviamo quello che ci è più vicino ed eseguiamo su di lui, fulmineamente, la tecnica che ci è propria.



Lo « Ju » nella difesa personale.  
3° tempo

**MELPOMENE**NOTIZIARIO SETTIMANALE DI ARCHEOLOGIA, STORIA E BELLE ARTI  
ORGANO DELL'ACCADEMIA ARCHEOLOGICA ITALIANA

ANNO XIII - N. 28

Sabato, 11 luglio 1964.

Direttore Resp. **EDOARDO GARELLO**, Condirettrice **ADALGISA CAFFARINI**,  
Segr. di Redaz. **AURELIA ALTIER**, V. Dir. Tecnico **GIOVANNI RICHARD**.

Perm. Cancell. Tribunale Torino N. 1395 del 30-5-1960. Tip. Richard Saluzzo.

DIREZIONE - REDAZIONE: Via Maria Vittoria 46 - TORINO (2/225)

NUMERO  
SPECIALE**28**Lettori, studiosi, saggisti, critici, abbonatevi a  
**L'ECO DELLA STAMPA**  
Via Compagnoni, 28 - MILANO  
Legge per Voi tutti i giornali e Vi  
invia i ritagli che vi riguardano.

Questo « hen » e questo « o », tuttavia non sono delle tecniche separate. La posizione di « hen » si muta istantaneamente in quella di « o ». I due movimenti sono inseparabili, e si ripetono senza intervallo.

Si deve dire che questa arte del « hen-o » è una applicazione del Tai Sabaki.

Judo significa impiego della forza del pensiero e del corpo nel modo più efficace. Si ha l'intento di ottenere il massimo risultato col minimo sforzo; in altri termini judo è avere una grande riserva di forza.

Quando la nostra forza è fissata su di un punto essa deve essere ferma come la roccia e quando un movimento è portato deve essere rapido come il vento; se l'attacco dell'avversario è rude si riceve dolcemente, se sarà dolce e morbido lo si tratterà con altrettanta leggerezza. Così ci si adatta all'avversario mentre in realtà lo si controlla.

L'arte del Tai Sabaki è sempre necessaria, non solamente per apprendere lo judo, ma pure nella nostra vita.

Questo è il primo e l'ultimo passo dello judo.

Per concludere diremo della comprensione intuitiva ovvero dello Zen:

Vedi nella tua propria natura, dice il Maestro, e liberati da tutto ciò che ti lega a questo mondo, ma non provare a comprendere in un modo intellettuale, poiché tu ti leghi al ragionamento.

La comprensione intuitiva ti verrà a partire dal momento nel quale più nulla potrà turbare il tuo spirito: nè paura, nè timore, nè speranza, nè desiderio.

Nè paura, nè timore, non è qui tutto ciò che fa il valore combattivo?

Nè speranza, nè desiderio, non è ciò che dà la calma e la serenità?

In un combattimento di judo i due avversari devono agire come se essi non avessero più nulla da perdere:

« CON L'ENERGIA DEL DISPERATO ».

Questa frase riassume l'insegnamento della disciplina mistica.

**Mario Brucoli**

Saluzzo, 19 dicembre 1963.

