

# I CONCETTI FONDAMENTATI

# 1 jujutsu diventa judo

Molte persone hanno sentito parlare di jujutsu e di judo, ma quante di loro conoscono le differenze tra queste due arti marziali? In questo paragrafo vi spiegherò l'origine di questi due termini e perché il judo ha finito per sostituire il jujutsu. Durante l'epoca feudale, in Giappone venivano praticati molti tipi di arti marziali: l'arte della lancia, del tiro con l'arco, della scherma e così via. Il jujutsu era una di queste arti marziali. Chiamato anche taijutsu e yawara, era un sistema di attacco che impiegava tecniche di proiezione, di pugno, di calcio, di taglio, di punta, di strangolamento, di torsione degli arti, d'immobilizzazione dell'avversario, e di difesa contro questi tipi di attacchi. Anche se le tecniche di jujutsu erano conosciute sin dai tempi antichi, fu solo verso la fine del XVI secolo che il jujutsu cominciò ad essere insegnato e praticato in modo sistematico. Durante il periodo Edo (1603-1868) si trasformò in un'arte complessa, insegnata da maestri appartenenti a determinate scuole.

Da giovane imparai il jujutsu sotto la guida di molti illustri maestri. La loro vasta conoscenza, frutto di anni di pratica e ricerche costanti, mi fu di grande aiuto. A quel tempo, ogni uomo presentava la propria arte come un insieme di tecniche. Nessuno era in grado di discernere ed interpretare il principio guida alla base del jujutsu. Spesso m'imbattevo in vistose differenze nell'insegnamento delle varie tecniche, e non sapevo decidermi su quale fosse il metodo corretto. Tale situazione mi spinse a cercare un principio di fondo che potesse essere applicato sia in una tecnica di pugno che in una di proiezione. Dopo un approfondito studio dell'argomento, intravidi un principio onnipervasivo: l'utilizzare al meglio l'energia mentale e fisica. Con questo principio in mente, riesaminai tutte le tecniche di attacco e di difesa che avevo appreso, conservai solo quelle che erano conformi al principio, ed eliminai tutte le altre, sostituendole con nuove tecniche in cui il principio era applicato in maniera corretta. L'insieme di tecniche derivato da tale studio, che io definii judo per distinguerlo dal jujutsu, è ciò che viene insegnato al Kodokan.

Le parole jujitsu e judo sono scritte con due caratteri cinesi. Il primo, ju, è comune ad entrambe e significa "cedevole" o "flessibile". Il significato del carattere jitsu è "arte" o "tecnica", mentre do significa "principio" o "via" - la Via è il concetto della vita stessa. Così, la parola jujitsu può essere tradotta come "l'arte della cedevolezza", mentre judo è "la Via della cedevolezza" - alludendo all'azione di cedere come primo passo verso la vittoria finale. Il nome Kodokan significa letteralmente "la scuola per lo studio della Via". Come vedremo nel capitolo successivo, il judo è qualcosa di più di un'arte di attacco e di difesa. È la via della vita. Per capire cosa s'intende per cedevolezza o flessibilità, immaginiamoci di avere una forza fisica pari a sette e di trovarci di fronte ad un uomo la cui forza è pari a dieci. Ora, se l'uomo mi spingesse col massimo della sua forza, sono certo che finirei a terra anche se mi opponessi con tutta la mia resistenza fisica. Questo è ciò che s'intende per "opporre forza alla forza". Ma se invece di oppormi, io cedessi in modo proporzionale alla sua spinta, indietreggiando con il corpo e mantenendo l'equilibrio, sono certo che l'avversario perderebbe il suo equilibrio fisico. Indebolito dalla posizione disagiata in cui si trova, l'avversario non sarà più in grado di utilizzare

tutta la sua forza, che in tali condizioni sarà pari a tre. Io, invece, avendo mantenuto l'equilibrio fisico, avrò ; disposizione una forza sempre pari a sette. A questo punto, mi troverò in una situazione di vantaggio sul mio avversario e potrò sconfiggerlo utilizzando solo metà della mia forza, e mantenendo l'altra metà disponibile per qualunque altra evenienza. Anche se siete più forti del vostro avversario, è sempre meglio iniziare il combattimento cedendo. In questo modo conserverete la vostra energia e contemporaneamente sfinirete il vostro avversario.

Questo è solo un esempio di come poter sconfiggere un avversario impiegando il principio della cedevolezza. Fu proprio perché così tante tecniche facevano uso di questo principio che l'arte venne chiamata jujutsu. Esaminiamo qualche altro esempio delle prodezze che si possono realizzare con il jujutsu.

Immaginate che un uomo mi si pari di fronte. Come un piedistallo in posizione verticale, io posso fargli perdere l'equilibrio spingendolo in avanti o indietro con un solo dito. Se al momento in cui lui si piega in avanti, io gli poggio il braccio sulla schiena e faccio rapidamente scivolare la mia anca davanti alla sua, la mia anca diventa un fulcro.

Per proiettare l'uomo atterra, anche se lui fosse molto più pesante di me, tutto ciò di cui avrei bisogno è roteare leggermente l'anca, oppure tirargli il braccio o la manica in avanti.

Supponiamo di voler far perdere l'equilibrio ad un uomo frontalmente, mentre lui compie un passo in avanti con un piede. In questo caso basta esercitare una pressione con l'estremità della pianta del piede direttamente contro il tendine di Achille del suo piede avanzante, un secondo prima che lui poggi tutto il suo peso corporeo su di esso. Questo è un valido esempio di un efficace utilizzo dell'energia. Con un leggero sforzo, posso sconfiggere un avversario dotato di una considerevole forza fisica.

E se un uomo mi si lanciasse contro per scaraventarmi a terra? Bene, in questo caso, invece di oppormi alla sua carica, cercherei di afferrargli le braccia o il bavero della camicia con entrambe le mani, poggiandogli l'estremità della pianta di un piede sul basso addome. Contemporaneamente, mi lascerei cadere all'indietro sul pavimento, tendendo la gamba per farlo così ribaltare sopra di me.

Oppure, supponiamo che il mio avversario si pieghi leggermente in avanti per spingermi con una mano. Questo movimento lo porterà sicuramente in una posizione di squilibrio.

Perciò, non dovrò far altro che afferrarlo per la manica del suo braccio teso, roteare il mio corpo in modo che la mia schiena si trovi vicino al suo petto, poggiare la mano libera sulla sua spalla e piegarli improvvisamente in avanti, catapultandolo sopra di me.

Come dimostrano questi esempi, per proiettare un avversario, a volte il principio della leva è più importante di quello della cedevolezza. Il jujutsu include anche altre tecniche di attacco diretto, come i colpi di pugno, i calci e gli strangolamenti. In questo caso, "l'arte della cedevolezza" non esprime il vero significato insito nel suo nome. Se consideriamo il jujutsu come l'arte di utilizzare al meglio la propria energia fisica e mentale, allora possiamo considerare il judo come il metodo, la via, il principio, per far ciò, e così arriviamo ad una vera definizione.

Nel 1882, fondai il Kodokan per insegnare il judo agli altri. In pochi anni, il numero degli studenti aumentò in maniera vertiginosa. Venivano da ogni parte del Giappone, e molti di loro avevano lasciato i loro maestri di jujutsu per allenarsi con me. Con il passare del tempo, il judo ha finito per soppiantare il jujutsu, e nessuno parlò più del jujutsu come un'arte marziale contemporanea del Giappone, anche se il suo nome è sopravvissuto all'estero.

## 2. Principi e obiettivi del Kodokan judo

### Il judo come forma di educazione fisica

Incoraggiato dal successo ottenuto dall'applicazione del principio della massima efficacia alle tecniche di attacco e difesa, mi chiesi se lo stesso principio non potesse essere usato anche per migliorare lo stato di salute dei praticanti, ossia, come forma di educazione fisica.

Sono state avanzate molte opinioni per rispondere alla domanda: "Qual è lo scopo dell'educazione fisica?". Dopo un profondo esame della questione, e numerosi scambi di vedute con persone ben informate, arrivai alla conclusione che lo scopo dell'educazione fisica è quello di rendere il corpo forte, efficiente e sano, rafforzando di pari passo anche il carattere della persona mediante una disciplina mentale e morale. Ora che abbiamo chiarito lo scopo dell'educazione fisica, esaminiamo con attenzione in che modo i comuni metodi di educazione fisica sono conformi al principio della massima efficacia.

I modi in cui le persone esercitano il proprio corpo sono numerosi e diversi, ma rientrano tutti in due categorie generali: gli sport e la ginnastica. È difficile fare considerazioni di carattere generale sugli sport, visto che ne esistono di tipi così diversi, ma tutti condividono una caratteristica importante: hanno una natura agonistica. Gli sport non sono stati creati per favorire un equilibrato sviluppo fisico o per promuovere la buona salute. Nella pratica degli sport, è inevitabile abusare di alcuni gruppi di muscoli, e contemporaneamente trascurarne altri. Con il passare del tempo, questo comportamento può causare danni ad alcune aree del corpo. A questo proposito, molti sport non possono essere inclusi a pieno titolo nel campo dell'educazione fisica - anzi, dovrebbero essere migliorati o addirittura abbandonati - perché non sono in grado di utilizzare al meglio l'energia fisica e mentale del praticante, e ostacolano lo sviluppo della salute, della forza e dell'efficienza fisiche.

Al contrario, la ginnastica è da considerarsi una delle migliori forme di educazione fisica. La sua pratica non è dannosa per il corpo, è generalmente salutare, e promuove uno sviluppo equilibrato dell'intero organismo. Eppure, così come viene praticata al giorno d'oggi, la ginnastica è carente sotto due aspetti: l'attrattiva e l'utilità.

Ci sono molti modi in cui la ginnastica può essere resa più attraente, ma quello che preferisco consiste nella pratica di un gruppo di esercizi che ho ideato in via sperimentale. Ogni combinazione di movimenti degli arti, del collo e del corpo, si basa sul principio della massima efficacia, e rappresenta un'idea. Eseguiti in combinazione, questi movimenti sono estremamente efficaci nella promozione di un armonioso sviluppo fisico e morale. Una serie di esercizi di mia creazione, la Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku (Educazione Fisica Nazionale della Massima Efficacia), viene praticata presso il Kodokan. Questi esercizi non solo favoriscono uno sviluppo fisico equilibrato ma permettono anche di apprendere i movimenti fondamentali delle tecniche di attacco e di difesa. Ho approfondito questo argomento nel Capitolo 19.

Per far sì che l'educazione fisica sia veramente efficace, deve fondarsi sul principio del miglior utilizzo dell'energia fisica e mentale. Sono convinto che i progressi futuri nel campo dell'educazione fisica saranno compiuti in conformità a questo principio.

## Due metodi di allenamento

Fino ad ora ho accennato solo brevemente ai due principali obiettivi della pratica del judo: lo sviluppo del corpo e l'apprendimento delle tecniche di attacco e difesa. I principali metodi di addestramento per conseguire entrambi gli obiettivi sono (1) kata e (2) randori.

Kata, che significa "forma", è un sistema di movimenti prestabiliti che costituiscono le fondamentali tecniche di attacco e difesa. Oltre alle tecniche di proiezione e immobilizzazione (praticate anche nel randori), il kata include anche tecniche di pugno, di calcio, di taglio, di punta, e molte altre. Queste ultime, sono presenti solo nei kata perché è solo nella pratica dei kata che i movimenti sono prestabiliti e ogni praticante sa cosa farà l'altro.

Randori significa "combattimento libero". I praticanti si dividono in coppie e lottano tra di loro come se fosse uno scontro reale. Possono essere utilizzate le varie tecniche di proiezione, immobilizzazione, strangolamento e torsione degli arti, ma non quelle che impiegano i pugni e i calci, o altre tecniche idonee solo in un combattimento reale. Il presupposto fondamentale nella pratica del randori è che ogni praticante deve stare attento a non fare male al suo compagno, seguendo sempre l'etichetta del judo - elemento fondamentale se si vuole ricevere il massimo beneficio dalla pratica del randori.

Il randori può essere praticato sia come metodo di allenamento di tecniche d'attacco e difesa, sia come forma di educazione fisica. In entrambi i casi, tutti i movimenti vengono eseguiti in conformità al principio di massima efficacia. Se l'obiettivo del randori è l'addestramento alle tecniche di attacco e difesa, è sufficiente essere concentrati sull'esatta esecuzione dei movimenti. Ma oltre a ciò, il randori è ideale per l'educazione fisica, poiché coinvolge tutte le parti del corpo e, a differenza della ginnastica, tutti i suoi movimenti hanno uno scopo e vengono eseguiti con spirito e vigore. L'obiettivo di questo addestramento fisico sistematico consiste nel perfezionare il controllo sulla mente e sul corpo, e preparare l'individuo ad affrontare qualunque tipo di emergenza o di attacco, accidentale o premeditato.

## Addestrare la mente

Sia il kata che il randori sono delle forme di addestramento mentale, ma tra i due, il randori è più efficace.

Nella pratica del randori, si devono individuare le debolezze dell'avversario, ed essere pronti ad attaccarlo con i nostri mezzi a propria disposizione quando si presenta l'occasione giusta nel momento più opportuno, senza però violare le regole del judo. La pratica del randori tende a rendere l'allievo giudizioso, sincero, attento, cauto e pacato nelle sue azioni. Allo stesso tempo, lo studente impara a valutare e a prendere decisioni rapide, agendo con prontezza, visto che, sia nell'attacco che nella difesa, nel randori non c'è alcuno spazio per l'incertezza.

Durante la pratica del randori, non si può mai essere certi di quale sarà la prossima tecnica impiegata dall'avversario, perciò bisogna sempre stare bene in guardia. La prontezza di riflessi diventa così una seconda natura per il praticante, che acquisisce anche una maggior padronanza di sé - la fiducia in se stessi che deriva dal sapere di essere in grado di affrontare qualunque evenienza. Attraverso la pratica del randori si sviluppano naturalmente le capacità di attenzione e osservazione, d'immaginazione, di ragionamento e di giudizio, tutte qualità estremamente utili sia nella vita di tutti i giorni che nel dojo. Praticare il randori significa esaminare con attenzione le complesse relazioni psicofisiche

che intercorrono tra i partecipanti. Da questo esame si possono ricavare molte lezioni preziose.

Nel randori impariamo ad utilizzare il principio della massima efficacia anche quando saremmo in grado di sconfiggere il nostro avversario con estrema facilità. In effetti, è molto più emozionante sconfiggere un avversario impiegando la tecnica appropriata invece della forza bruta. Questa lezione è applicabile anche nella vita quotidiana: lo studente capisce che la persuasione sostenuta da una logica sensata è essenzialmente più efficace della coercizione.

Un altro fondamento del randori è l'applicazione della giusta dose di forza nell'esecuzione di una tecnica. Tutti noi abbiamo sentito parlare di persone che non sono riuscite a portare a termine ciò che si erano ripromesse di fare, perché non sono state capaci di valutare in modo appropriato il livello di impegno richiesto. In un caso, non sono all'altezza, nell'altro, non sanno quando fermarsi.

Nella pratica del randori, a volte ci si trova davanti ad un avversario che è profondamente turbato dal suo desiderio di vincere. Bisogna addestrarsi a non opporre una resistenza diretta alla forza dell'avversario, ma piuttosto a giocare con lui finché la sua furia e la sua potenza non siano esaurite, per poi contrattaccare. Questa lezione torna utile quando ci capita d'incontrare un individuo del genere nella vita di tutti i giorni. Poiché nessun tipo di ragionamento avrà effetto su di lui, tutto ciò che possiamo fare è attendere che si calmi.

Questi sono solo alcuni esempi dei benefici arrecati dalla pratica del randori nello sviluppo intellettuale delle giovani menti.

## L'addestramento etico

Ora esaminiamo in che modo la comprensione del principio della massima efficacia possa rappresentare un tipo di addestramento etico.

Esistono persone di carattere irritabile che si lasciano prendere dai nervi per le questioni più futili. Il judo può insegnare a questo tipo di persone ad auto-controllarsi.

Attraverso la pratica, si rendono subito conto che la rabbia è una perdita di energia, che ha solo effetti negativi sulla propria persona e sugli altri.

La pratica del judo è estremamente utile anche per coloro che hanno una scarsa fiducia in se stessi, a causa di insuccessi passati. Il judo ci insegna a trovare la miglior linea d'azione possibile, qualunque sia la nostra situazione personale, e ci aiuta a capire che l'ansia è una perdita di energia. Paradossalmente, l'uomo che ha fallito e quello che è all'apice del successo si trovano esattamente nella stessa posizione. Tutti e due devono decidere quale sarà la loro mossa successiva, e scegliere così la linea d'azione che li condurrà verso gli eventi futuri. Gli insegnamenti del judo forniscono ad entrambi le stesse possibilità di avere successo - nel primo caso guidando l'uomo da uno stato di apatia e insoddisfazione ad una condizione di vigorosa attività psicofisica.

Un altro tipo d'individuo che può trarre giovamento dalla pratica del judo è l'eterno scontento, che incolpa sempre gli altri per i suoi sbagli. Grazie al judo, queste persone capiscono che il loro stato d'animo negativo va contro il principio della massima efficacia, e che vivere in conformità a tale principio è la chiave per ottenere uno stato mentale assertivo.

## L'estetica

La pratica del judo arreca molti benefici psicofisici: la piacevole sensazione che gli esercizi trasmettono ai muscoli e ai nervi, la soddisfazione di saper eseguire i giusti movimenti, e la gioia di vincere una gara. Non meno importante è la bellezza e il piacere di sapere e vedere applicare tecniche eleganti ed efficaci. Questa è l'essenza dell'aspetto estetico del judo.

## Il judo al di fuori del dojo

Le gare di judo si basano sul principio fondamentale secondo cui le lezioni che s'imparano durante gli scontri, troveranno un'applicazione pratica non solo nelle gare future, ma anche nella vita di tutti i giorni. Ora vorrei evidenziare cinque principi fondamentali e dimostrare in breve come funzionano nella vita sociale.

Il primo è la massima secondo cui ogni uomo dovrebbe fare molta attenzione al rapporto tra se stesso e gli altri. Per fare un esempio, prima di sferrare un attacco contro un avversario, un uomo dovrebbe prima di tutto valutarne il peso, la costituzione, i punti forti, il carattere e così via. Inoltre, dovrebbe essere consapevole della propria forza fisica e delle proprie debolezze, e il suo occhio dovrebbe analizzare criticamente l'ambiente circostante. Nei giorni in cui gli scontri avvenivano all'aperto, i contendenti esaminavano attentamente l'area in cui si trovavano, facendo particolare attenzione alla presenza di rocce, fossati, muri e così via. Nel dojo, bisogna stare attenti alle pareti, alle persone e ad altri potenziali ostacoli. Una volta esaminati questi fattori, il metodo corretto per sconfiggere un avversario diverrà evidente in modo spontaneo.

Il secondo principio ha a che fare con il prendere l'iniziativa. I giocatori di scacchi o di go giapponese conoscono bene la strategia in base alla quale si fa una mossa per allettare l'avversario a muoversi in un certo modo. Ovviamente, questo concetto è applicabile sia al judo che alla vita di tutti i giorni.

Il terzo principio può essere così riassunto: valutate a fondo, e agite con decisione. La prima parte della frase è strettamente correlata al primo principio enunciato, ossia, un uomo dovrebbe valutare meticolosamente il suo avversario prima di eseguire una tecnica. Dopodiché, il consiglio suggerito nella seconda parte della frase può essere seguito in modo automatico. "Agire con decisione" significa agire senza alcuna esitazione e senza pensarci due volte.

Ora che sapete come procedere, vorrei dirvi quando smettere. Questo principio può essere espresso con relativa semplicità. Una volta raggiunto un punto prestabilito, significa che è giunto il momento di smettere di applicare la tecnica.

Il quinto ed ultimo principio evoca la vera essenza del judo. È contenuto nel detto: "Camminare lungo un solo sentiero, senza farsi prendere dall'arroganza in caso di vittoria, né dalla disperazione in caso di sconfitta, senza dimenticare la prudenza quando tutto è quieto, né farsi prendere dalla paura quando il pericolo incombe". In questa frase è implicito l'ammonimento secondo cui se ci lasciamo sopraffare dal successo, la vittoria sarà inevitabilmente seguita dalla sconfitta. Significa anche che chiunque dovrebbe sempre

essere pronto a far fronte a qualunque conflitto - persino subito dopo aver conseguito una vittoria. Che l'ambiente in cui ci troviamo sia tranquillo o turbolento, dovremmo sempre sfruttare ogni mezzo a nostra disposizione per raggiungere l'obiettivo che ci siamo prefissi.

**Il** praticante di judo dovrebbe sempre tenere a mente questi cinque concetti. Utilizzandoli sul posto di lavoro, a scuola, nel mondo politico o in qualunque altro settore della società, scoprirà che i vantaggi da essi arrecati sono enormi.

Per riassumere, **il** judo è una disciplina mentale e fisica **i** cui insegnamenti sono facilmente applicabili alla gestione delle nostre faccende quotidiane. **Il** principio fondamentale del judo, quello che regola tutte le tecniche di attacco e difesa, è **il** seguente: qualunque sia l'obiettivo da raggiungere, **lo** si può conseguire impiegando nel modo più efficace possibile l'energia del corpo e della mente. Quando viene applicato a tutte le nostre attività giornaliere, **lo** stesso principio ci conduce verso uno stile di vita più elevato e sensato.

La pratica del judo non è l'unico metodo per afferrare questo principio universale, ma è stato **il** modo grazie al quale **io** sono arrivato a comprenderlo, ed è **il** mezzo attraverso cui cerco di illuminare gli altri.

**Il** principio della massima efficacia, sia che venga applicato all'arte dell'attacco e della difesa, o utilizzato per migliorare e perfezionare la vita quotidiana, richiede prima di tutto la presenza di ordine e armonia tra tutte le persone. Tale condizione può essere ottenuta solo attraverso una mutua assistenza e concessioni reciproche. **Il** risultato è **il** benessere e la prosperità generali. Lo scopo finale della pratica del judo è di inculcare nella mente del praticante **il** rispetto verso **il** principio della massima efficacia e del benessere e prosperità generali. Attraverso la pratica del judo, le persone possono raggiungere un più alto livello spirituale, e contemporaneamente sviluppare **il** loro corpo e imparare l'arte dell'attacco e della difesa.