



## **GO, CHOWA E YAWARA**

### ***Parole in libertà***

*Mi è stato chiesto di scrivere sull'argomento per correggere un errore. Forse proprio dal BU-SEN degli anni '70 si è irradiata questa teoria che classifica le difese (bogyo) e che, male interpretata, ha finito col rappresentare i contrattacchi (Kaeshi). Accetto malvolentieri perché per affrontare compiutamente gli argomenti tecnici servirebbe una struttura organizzativa di cui oggi il Kyu-shin-Do non dispone. Come la possibilità di prendere immagini (foto o disegni) da un video.*

### **Riassumiamo i precedenti**

Il judo del sig. kano vuole unificare cuore mente e corpo nel miglior impiego dell'energia; pertanto esiste l'aspetto di unificazione dei tre elementi, in cui convenzionalmente suddividiamo l'essere umano, e contemporaneamente quello di raggiungere la comprensione (presa di coscienza) del principio morale.

Si affronta decisamente la comprensione del corpo, che richiede mesi o anni perché in questo frattempo la mente (che chiede giorni o settimane) subiscono il processo di unificazione con il corpo. Bisogna avere idee chiare su questo, perché quella che in seguito chiamiamo "psicologia dell'insegnamento", tiene conto che in judo non conta la percezione intellettuale quanto il "saper fare", cioè la comprensione del corpo.

### **Il linguaggio del corpo è lo strumento didattico del judo**

Personalmente ho suddiviso in vari argomenti la tematica dell'insegnamento (questa suddivisione non è ortodossa), elencando: rei-no-kokoro (lo spirito del rispetto, cioè il modello comportamentale), Waza (la tecnica), Kime (l'intenzione che guida l'energia), Keiko (il duro allenamento, detto anche il "distacco dai sensi"), Randori (allenamento libero, ma anche concentrazione sul fare ippon), Shiai (combattimento, ma anche mente vuota dal passato e dal futuro), Kata (non lo studio dei kata, ma l'esecuzione nello stato di espansione di coscienza).



*Il linguaggio che si rivolge al corpo usa:*

*l'esempio visivo, il contatto diretto e l'immagine mentale*

Per la tecnica e la sua applicazione nel randori il sig. Kano suggerisce una serie di argomenti di studio, tratti da Kito e Tenshin-shin'yo-ryu, esposti in Randori-no-kata.

Nage-no-kata parte dall'alternanza di attivo e passivo (inn e yo); è una caratteristica della scuola di Ki-to (il cui nome significa "luce e ombra", uno degli aspetti di yin e yang, per dirla alla cinese). Attraverso la pratica di comportamenti inn – come possono essere gli omote (cogliere l'opportunità) e i Go-no-sen (contrattaccare) – o di comportamenti yo – come sen (prendere l'iniziativa) e yoshi (rompere il ritmo) – si giunge al di là di attivo e passivo, che è l'esperienza di sen-no-sen, basata sull'intuizione.

Katame-no-kata ricorda che è possibile spostare il centro (inn) del ki; considera i principali 4 flussi dell'energia (yo) schiacciando, sollevando, andando e tornando; infine classifica contrattacchi e combinazioni: i primi 'inn': controllando, deviando e schivando; le seconde 'yo': damashi, renraku e seguiti a terra.

Entrambi i kata spongono anche i kihon di queste scuole (shisei,shintai, kumi-kata). Ma questi sono argomenti secondari rispetto alle modalità d'azione e all'uso dell'energia che abbiamo riassunto sopra. Le scuole di Jiu-jitsu erano molto ricche di argomenti, non sempre accettabili in tempi moderni, ma alcuni di essi hanno tuttora un indiscusso valore e il sign. Kano li ha conservati in questi kata. In particolare Kito è una scuola militare, in cui il problema del ki veniva evidenziato nel gekken (spada) che il guerriero aveva occasione di usare anche in occasioni reali; Tenshin-shin'yo è una scuola civile, che introduceva i borghesi ai valori del combattimento, in cui l'energia per affrontare la vita aveva un'importanza primaria.

### **I contrattacchi**

La scuola di Kito ritiene di introdurre queste azioni considerando di contrattaccare la massa del corpo che si avvicina ('prima', a livello di tsukuri), oppure l'attacco in se stesso ('durante' nel kuzushi), e finalmente la posizione dell'avversario quando l'attacco è fallito ('dopo'). E' un metodo razionale per la comprensione di sen-no-sen (che il sign. Otani ha definito 'prima di prima'). Mentre per giungere a sen-no-sen non è psicologicamente consigliabile fissare l'attenzione sulla difesa. L'ideale è cominciare



con i contrattacchi ‘durante’ che sono di comprensione immediata; offrire quelli ‘dopo’, diciamo a livello di 1° kyu, illustrando le difese; giungere ai ‘prima’ dopo il dan quando l’allievo ha conquistato un superiore controllo del tempo di reazione e allora, disponendo di una buona base tecnica, è facile che il judoista sperimenti sen-no-sen attraverso i contrattacchi (un altro modo per arrivarci è attraverso l’iniziativa).

La scuola Tenshin considera i kaeshi suddivisibili in: controllando la tecnica, schivando l’attacco, deviando l’azione dell’avversario. Non trovo in Katame-no-kata (e in Kime-no-kata, altra raccolta di forme derivata da quella scuola) un riferimento specifico a sen-no-sen.

### **Il messaggio di Randori-no-kata**

Siamo soliti dire che i kata del Judo ne contengono i principi. Possiamo vedere che essi sostituiscono i densho (libri segreti) delle scuole di Jiu-jutsu parlando il linguaggio del corpo, senza passare per le spiegazioni razionali che si rivolgono alla mente. Mi pare di osservare che il sig. Kano abbia voluto conservare attraverso Nage-no-kata i valori di sen-no-sen della scuola di Kito e pertanto possiamo analizzare il kata suddividendolo nelle componenti inn (omote e go-no-sen) e yo (sen e hyoshi), ma ricordandoci che il suo messaggio globale consiste nel percorso suggerito per arrivare a sen-no-sen.

*Ritroviamo sen-no-sen nel Koshiki-no-kata,  
che appartiene sempre alla scuola di Kito*

Ugualmente per Katame-no-kata il contenuto delle singole forme viene a comporre il mosaico del ki. Ki e sen-no-sen costituiscono il compimento della tecnica (waza) del Judo e i soloni dell’arbitraggio dovrebbero considerare che il termine “waza-ari” (“c’è della tecnica”) indica un’azione incompiuta per l’assenza del ki, non semplicemente una tecnica mal riuscita (aspetto che il Judo agonistico ha mutuato dallo sport, spinto dalla necessità di definire in tempi brevi un vincitore). Ippon, invece è l’azione perfetta, composta da tecnica (quindi col rispetto dell’avversario) e dalla manifestazione dell’energia vitale (non solo quella muscolare). Chi ha esperienza dell’arbitraggio giapponese nel Kendo può trovarvi una conferma di questo modo di vedere.



## **Go, chowa e yawara**

Stabilito che il sig. Kano considera un'azione eseguita in sen-no-sen con il dovuto ki come il massimo risultato della tecnica ("ippon magistrale"), troviamo nel Katame-no-kata i modi del ki e in Nage-no-kata due percorsi ideali per arrivarci ("molti sono i sentieri che scalano il Fuji, ma tutti portano in cima"), precisamente le forme da 1 a 7, prevalentemente inn e quelle da 15 a 9, prevalentemente yo (l'ottava forma, denominata Tsuru-komi-ashi, dimostra sen-no-sen).

*Lo studio dei bogyo è stato impostato dal sig. Abbe  
alla fine degli anni '60*

Per arrivare a sen-no-sen attraverso il percorso inn si possono usare i contrattacchi e serve osservare che è possibile contrattaccare dopo la difesa, ma facendo presente che l'azione migliore nasce dalla disposizione d'animo espressa da: "lui attacca, io attacco", che può portare a sen-no-sen. Questo è il contrattacco "prima" che porta a sperimentare il "prima di prima". Inculcare all'allievo l'idea che prima deve difendersi e poi, se può, contrattaccare è un errore psicologico. E' vero che il principiante non ha i mezzi tecnici per contrattaccare contemporaneamente all'attacco e quindi dovrà cominciare col difendersi, ma l'obiettivo ideale che dobbiamo prospettargli è proprio quello di attaccare nel momento in cui vede l'avversario passare dall'attenzione della difesa all'intenzione di attaccare. Ci arriverà per gradi e Randori-no-kata contiene i suggerimenti per questo percorso. Go, chowa e yawara costituiscono un'esposizione analitica delle difese (bogyo), utile nell'avventura agonistica del Butokukai, quando l'impegno di questa organizzazione statale era di convincere il popolo che la gioventù nazionalistica era superiore e vinceva in gara. Altrettanto può essere utile oggi nell'impegno agonistico, suggerendo la strategia di cominciare a difendersi e poi se possibile attaccare. Ma per educare a sen-no-sen occorre concepire la difesa come "estrema ratio" e dedicarsi il più possibile ad attaccare nello stesso istante in cui l'avversario attacca. Dopo la difesa si può contrattaccare, ma limitandosi a questa opportunità si escludono i contrattacchi "prima" e gran parte di quelli "durante".



### **Riferimenti tecnici**

Osservate la tecnica di Ura-nage del kata, in cui si contrattacca il movimento di avvicinamento (“prima”). Da una sensibile distanza uke avanza proponendosi di sferrare un pugno dall’alto e tori deve anticipare l’azione, nello spirito di “lui attacca, io attacco”, per giungere a contatto prima che l’avvicinamento sia completato, altrimenti non sarebbe possibile sollevare il corpo. Questo è ciò che avviene contrattaccando Uchimata con Harai-goshi, oppure O-uchi-gari con Sasae-tsuri-komi-ashi. Questo modo di fare non prevede difesa e non rientra in go, chowa e yawara. Considerate la forma Kata-seoi del kata, dove c’è unione col movimento di attacco vero e proprio, cioè con l’abbassamento del braccio che sferra il pugno. Questo è ciò che avviene con Uchimata-sukashi, quando le braccia e il peso del corpo abbattono l’avversario contemporaneamente al sollevarsi della sua gamba; o in O-uchi-gari contrattaccato con Sasae-tsuri-komi-ashi. In entrambi i casi potrebbe sembrare che ci sia una schivata del corpo, quindi una difesa. Ma la cosa è opinabile perché questo movimento non appartiene alla difesa, ma al contrattacco; per esempio se in Uchimata-sukashi vi fosse un intento difensivo il peso del corpo si sposterebbe sulla gamba di appoggio, mentre invece partecipa direttamente a rovesciare l’avversario. Certo nutrendo un intento difensivo a cui far seguire l’intenzione del contrattacco l’azione finirebbe spezzata (come avviene nell’Uki-goshi del kata)

### **Sen-no-sen**

Percorrendo una strada prevalentemente inn, di cui abbiamo un esempio nelle prime sette tecniche del Nage-no-kata, ci si allena nell’essere passivi in attesa di un’opportunità offerta dall’avversario, o di una grande opportunità rappresentata da un attacco. La sequenza delle prime sette tecniche del kata è infatti: omote, go-no-sen, omote, hyoshi (e questo è l’unico caso yo), omote. Nello sforzo di affinare questo cogliere l’occasione e contrattaccare è inevitabile che accada l’esperienza di attaccare quando credevamo che fosse imminente un attacco, ma tuttavia uke non si è ancora mosso quando noi avevamo abbozzato il contrattacco. Ne segue una caduta rovinosa dell’altro, quasi sproporzionata all’energia che avevamo messo nell’attacco (questo è uno dei segni per cui si riconosce sen-no-sen). Analizzando l’episodio ci accorgiamo che che l’energia del nostro attacco si è sommata all’intenzione del suo e noi siamo partiti anticipando la sua azione. Quando questo modo di agire ci diventa abituale, siamo padroni di sen-no-sen e ci viene spontaneo definirlo come “contrattacco all’intenzione”. Percorrendo la strada yo indicata (dalla 15° alla 9° tecnica del Nage-no-kata) ci si allena



soprattutto nell'essere attivi, nel prendere l'iniziativa. Questa sequenza è infatti: sen, hyoshi, omote, sen, go-no-sen, sen, sen (vi sono due forme inn su sette). Nello sforzo di affinare questa iniziativa ci si accorge che qualche volta il risultato è superiore alle aspettative e la tecnica riesce con grande efficacia. Allora siamo disposti a definire sen-no-sen come "iniziativa superiore".

*Il sig.Kano dice: "ci sono tante strade per scalare il Fuji, tutte portano in cima".*

*Nel Nage-no-kata mette la dimostrazione di Tsuru-komi-ashi (cioè di sen-no-sen) proprio come 8° tecnica, al centro del kata*

Ma se impostiamo i contrattacchi solo dopo esserci difesi dall'attacco, ci precludiamo la prima strada e ci rimane a disposizione solo la seconda. Nulla di male, purchè si arrivi. Ma non è corretto impostare così i contrattacchi in un corso dove si trovano persone che possono seguire proprio la strada inn. Pertanto, se anche spieghiamo la difesa, occorre che sia ben chiaro che è bogyo, che da essa possono scaturire soprattutto i contrattacchi "dopo", che la difesa non deve ispirare tutta l'esperienza del contrattacco. E infine che il più nobile spirito del Judo è: "se lui attacca, io attacco" senza preoccupazione di difesa. Anche se l'allievo adotterà un comportamento prudente, sarà presente in lui un comportamento ideale che fa prevalere l'attacco alla difesa.

Cesare Barioli