



L'ALLENAMENTO AL COMBATTIMENTO REALE

di Stefano Maiaso

Certo il Kodokan non ci aiuta a capire il judo,
facciamo da soli
(C. Barioli)

Dai-Nippon Butokukai (Sala della Virtù Marziale del Grande Giappone)
Judo Kata Seitei-iin (Comitato per la formalizzazione dei kata di judo)



Seduti, da destra:

Hiratsuka Katsuta di Kagawa (Yoshin-ryu); **Yano Koji** di Kumamoto (Takenouchi-santo-ryu, kyoshi); **Sekiguchi Jushin** di Wakayama (Sekiguchi-ryu); **Totsuka Eibi** di Chiba (Yoshin-ryu, hanshi); **Kano Jigoro** di Tokyo (Kodokan-judo, hanshi); **Hoshino Kumon** di Kumamoto (Shiten-ryu, hanshi); **Katayama Takayoshi** di Kagawa (Yoshin-ryu); **Eguchi Yazo** di Kumamoto (Kyushin-ryu, kyoshi); **Inazu Masamizu** di Kyoto (Miura-ryu).



Dietro, da destra:

Yamashita Yoshiaki di Tokyo (Kodokan-judo, kyoshi); **Isogai Hajime** di Kyoto (Kodokan-judo, kyoshi); **Yokoyama Sakujiro** di Tokyo (Kodokan-judo, kyoshi); **Nagaoka Shuichi** di Kyoto (Kodokan-judo, kyoshi); **Takano Shikataro** di Okayama (Takenouchi-ryu); **Tanabe Matauemon** di Himeiji (Fusen-ryu, kyoshi); **Imai Kotaro** di Okayama (Takenouchi-ryu, kyoshi); **Sato Hoken** di Kyoto (Kodokan-judo, kyoshi); **Oshima Hikosaburo** di Kagawa (Takenouchi-ryu, kyoshi); **Tsumizu Mokichi** di Wakayama (Sekiguchi-ryu); **Aoyagi Kihei** di Fukuoka (Sosuishitsu-ryu, kyoshi).

... Il Presidente (del Butokukai: il barone Oura Kanetake) accettò. Così è nato il congresso con Totsuka, Hoshino e altri jiu-jutsuka di varie ryu, iniziando la discussione sulla base preparata da me con il Shobu-no-kata del Kodokan.

Aggiungendo nuovi hon, abbiamo stabilito che idori ne contenesse 8 e tachiai 12. Questa struttura corrisponde alla concezione del Kodokan; i nuovi hon sono stati ideati da me, e accettati dopo essere stati discussi finché tutti si sono convinti della loro utilità. Così questa forma vale tanto per il Butoku-kai quanto per il Kodokan. (Kano Jigoro - Il judo e la vita).

Conoscere il jiu-jutsu

Fino a circa il 1860 non esisteva il randori e l'allenamento del jiu-jutsu era basato sul kata. Le tecniche di combattimento da strada (shiken-shobu): colpi, uso di armi, proiezioni, leve e strangolamenti senza controllo, non potevano essere esercitate in 'allenamento libero'.

D'altro canto il kata non era inteso come una sequenza di tecniche, come si usa nel judo. Nel jiu-jutsu una tecnica (hon) veniva sviluppata dalla precisa esecuzione formale fino ad un veloce movimento istintivo. E i kata rappresentavano i programmi di studio della scuola.

Il Gokyo-no-kaisetsu del judo è un kata concepito come nel jiu-jutsu: contiene le forme del programma studentesco di nage-waza e nessuno si sogna di eseguirlo nella completa successione, ma ogni tecnica viene approfondita fino a poterla applicare correttamente in randori.



Come si svolgeva, dunque, l'allenamento del jiu-jutsu? Si praticava la tecnica secondo un modello semplificato, vi si introduceva il corretto aspetto mentale, si completava il tutto in posizione e movimento, si praticava contro più avversari. Il passo conclusivo consisteva nel portare l'allievo in ambienti malfamati dove era facile provocare la rissa e verificare l'efficacia. Yokoyama Sakugiro, che arrivò al Kodokan già diplomato in jiu-jutsu e quindi 'zuishuin' (quasi-collega) di Kano, racconta:

" Immediatamente a ridosso dell'Università Imperiale, dove la strada correva tra boschetti di bambù, c'era una zona malfamata, frequentata da giocatori d'azzardo e canaglie di vario genere costantemente alla ricerca di pretesti per attaccar briga coi passanti ed estorcere loro un pedaggio. Ritenendo che la situazione offrisse un ottimo materiale umano per verificare le nostre capacità, ci nascondevamo tra i cespugli, mandando un allievo-civetta a provocare i furfanti. Non pensavamo di far seriamente del male, ma solo di spaventarli un pochino, per cui evitavamo di colpire punti vitali e ci accontentavamo di slogare mascelle col palmo della mano. Le vittime non riuscivano neppure a gridare mentre se la davano a gambe spiegate. Se qualcuno di noi era costretto a ripetersi per ottenere il risultato, era ritenuto ancora incompleto nell'arte.

Il mattino dopo costoro si presentavano al dojo per farsi ridurre la lussazione, giacché riaggiustare le ossa (seifuku) è una conoscenza indispensabile ai maestri di Jiu-jutsu. Così potevamo controllare l'abilità del colpo su quella mezza dozzina di malcapitati. Avevamo il sangue caldo. Ma ora i tempi sono cambiati e questi comportamenti crudeli vanno scoraggiati, anche se le motivazioni di allora potevano essere lodevoli. Racconto questa storia come una confessione della mia giovinezza" (Yokoyama Sakujiro, Diario).

Attorno al 1850 molte scuole accettarono iniziative sportive, fin'allora patrimonio del gekken (che praticava in sicurezza con shinai e bogu, arma di bambù e protezioni), cioè confronti regolamentati che avevano luogo sul tatami (la supremazia del Kodokan negli ashi-waza era dovuto al fatto che fin dall'inizio Kano aveva specializzato queste tecniche, ritenute poco utili nel combattimento di strada).

"Mi dedicai da fanciullo a Tenjin-yoshin-ryu. I combattimenti erano estremamente violenti e non di rado costavano la vita. Quando mi accingevo a partecipare a un torneo, regolarmente mi accomiatavo dai genitori come se fosse l'ultima volta, perché non ero sicuro di rivederli. In competizione ben poche tecniche erano proibite e



comunque nessuno di noi avrebbe esitato a usarle pur di sopraffare l'avversario" (id.).

Al tempo della Restaurazione (1868) entrambe le scuole praticate da Kano (Tenshin-shin'yo e Kito) usavano l'esercizio chiamato 'ran', che iniziava prima della presa ed era causa di incidenti alle dita. Il Judo-kodokan selezionò le tecniche più sicure (raccolte nel Gokyo) per specializzarle nel 'ran-dori' (esercizio libero) che iniziava dopo aver fatto la presa, permettendo a Yoshiaki Yamashita di giungere ai 10.000 randori all'anno (30 al giorno), ad imitazione del seitan di 200 incontri di gekken al giorno proposto da Yamaoka Tesshu.

Gli avvenimenti del Congresso

Con questo Congresso il Presidente del Butokukai voleva unificare il jiu-jutsu, attraverso la pratica di alcuni kata comuni a tutte le scuole. Contemporaneamente aveva intrapreso la stessa azione per il gekken (ken-jutsu).

Il signor Kano ha presentato ai convenuti 15 hon per il Nage-no-kata, 10 per il Katame-e 14 o 15 per Kime-. Non poteva portare Itsutsu- o Ju-no-kata perché esprimono il Principio morale del judo che non era condiviso dal jiu-jutsu. Tantomeno poteva proporre Koshiki-no-kata, caratteristico della scuola di Kito. Nell'occasione i jiu-jutsuka convocati hanno espresso la loro opinione su Kime e Katame-no-kata, perché la supremazia del Kodokan nel nage-waza era talmente affermata da non permettere obiezioni per Nage-no-kata.

...Considerando i kata che venivano praticati nelle ryu, in essi venivano eseguiti dei movimenti che non trovano riscontro nel randori. Probabilmente certi movimenti sono stati presentati secondo un gradiente di apprendimento e la loro applicazione veniva tenuta riservata. In questo modo il kata funziona poco perché il suo contenuto originale è tenuto nascosto. (Kano Jigoro, Il judo e la vita)

Così avvenne che Katame-no-kata fosse portato a 15 hon e Kime-no-kata a 20. Per ovviare ad eventuali obiezioni dei judoisti, Kano scrisse che i nuovi hon erano formulati da lui, assecondando le obiezioni dei Maestri. In particolare vennero aggiunti al Kime-no-kata (che presentava una serie di tecniche esemplari) gli hon che descrivono la prassi di allenamento al combattimento reale.

Giustamente i maestri di Jiu-jutsu volevano conservarla, perché non venisse sommersa dalla pratica del judo-sportivo.



Incidentalmente notiamo che:

- nel Nage-no-kata, Kano ha incluso la strategia di roppo-no-kuzushi che aveva messo a punto quando praticava Kito-ryu con Iikubo;
- che Tanabe Matauemon di Himeiji (Fusen-ryu, kyoshi) si è presa la rivincita pretendendo che venisse inclusa nel Katame-no-kata la leva alle gambe con cui aveva ferito un avversario e che di conseguenza aveva provocato l'esclusione degli ashikwansetsu dalle gare, per suggerimento di Kano al principe ereditario. Kano ha accondisceso a includere questa tecnica per adempiere al mandato di unificare il jiu-jutsu.

Ci sono molte storie da raccontare. Anche come vennero intesi i kata nell'ambito del Bu-sen, la scuola di formazione degli insegnanti del Butokukai. E verranno raccontate nel corso di questi articoli.

L'allenamento al combattimento reale

Le foto seguenti ritraggono il sig. Nagaoka Shuichi nel Kime-no-kata e possiamo notare come gli attacchi di *tsukkake-idori*, *tsukkomi-idori*, *yoko-tsuki*, *tsukkomi-tachiai* vengano contrastati con la stessa tecnica.

tsukkake-idori

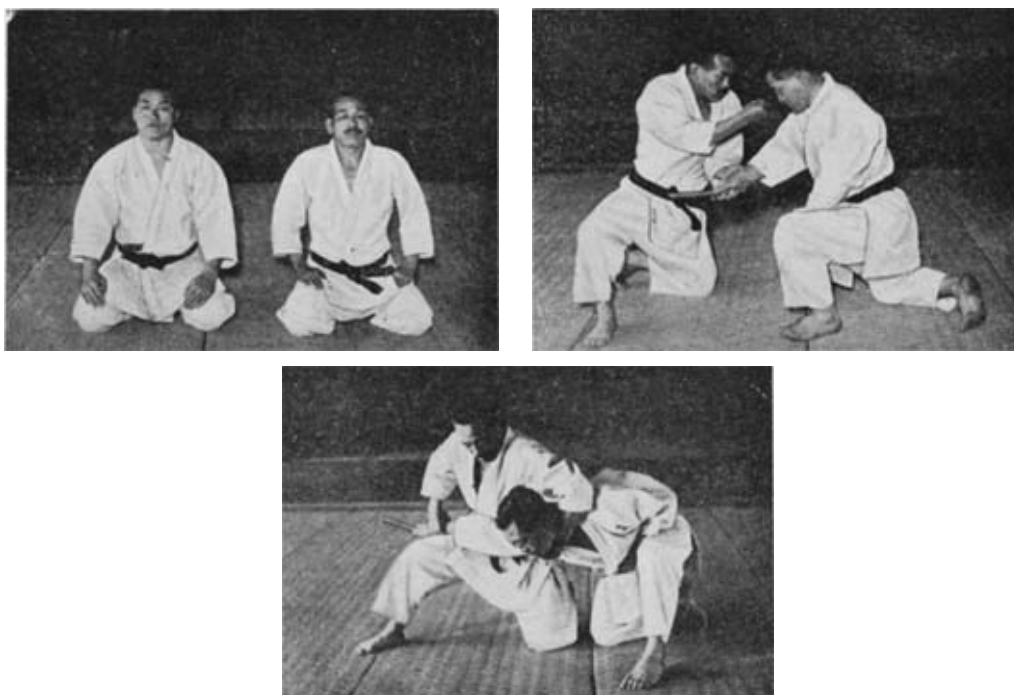


tsukkomi-idori

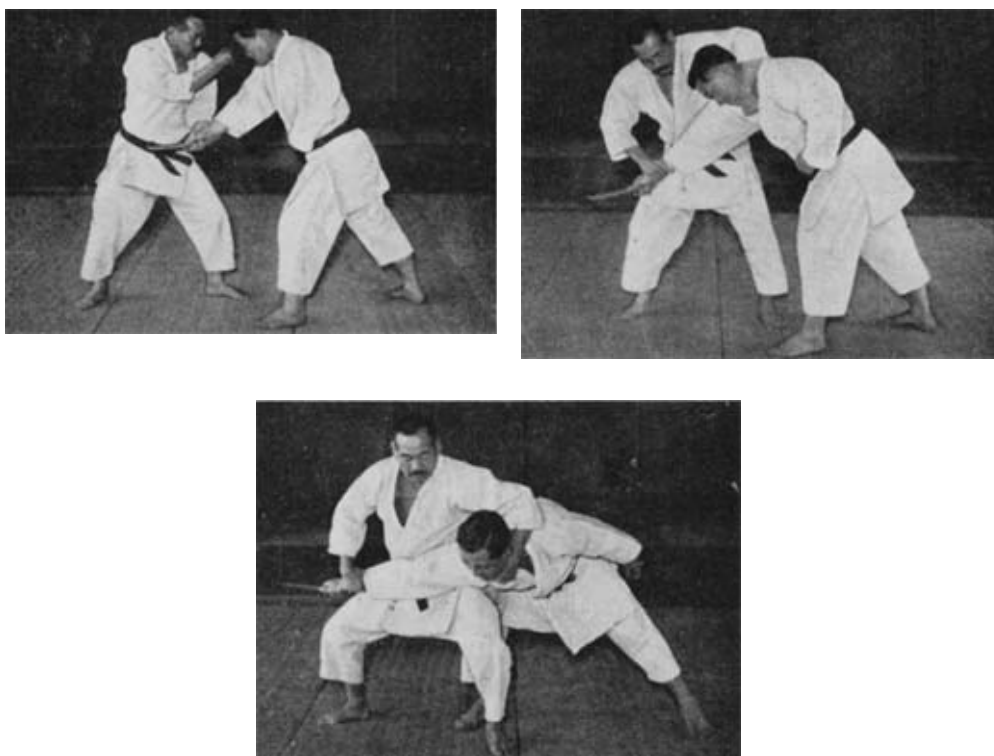




yoko-tsuki



tsukkomi-tachiai





Cosa significa questa ripetizione? Viene riportata l'esperienza del jiu-jitsu nell'allenare il combattimento di strada solo con la forma (kata), senza esercizio libero (randori).

In tsukkake-idori, la posizione inginocchiata è accademica. Ma proprio perché esclude l'uso delle gambe viene usata per concentrare l'attenzione sulla tecnica eseguita con la parte superiore del corpo. La tecnica si ripete con un esercizio speciale, in cui uke sceglie il momento dell'attacco per sorprendere l'attenzione di tori, permettendogli di mettere la mente in *mu-shin* 'in tempo presente', priva di paura o desiderio.

Tsukkomi-idori è un attacco fatto con un *tanto* (pugnale) lungo, aguzzo e tagliente. Si esercita la tecnica col gradiente di usare un pugnale di legno prima della lama d'acciaio, ma poi viene il momento di quest'ultima. E l'esercizio speciale di uke che sceglie il momento opportuno per sferrare l'attacco in velocità permette di giungere a *zanshin*, la corretta attenzione, tanto predicata nel kendo.

L'attacco laterale di yoko-tsuki introduce il tai-sabaki, sempre dalla posizione inginocchiata. La prassi si ripete con il gradiente del pugnale di legno, della lama vera, e dell'attacco improvviso.

Tsukkomi-tachiai finalmente ripete tutta la prassi nella posizione eretta.

A questo punto uke attacca di pugno o di coltello scegliendo il tempo e il luogo. Cioè tori-e-uke lavorano nel movimento libero, restando però vincolati a quell'attacco e a quella difesa. E' il *kakari-geiko* (randori speciale) del judo.

infine tori affronta due o più avversari, con la regola che non attacchino insieme nello stesso istante.

“Il sig. Sato mi ha raccontato un episodio successo nel periodo Ishin . Un giorno sono venuti tre jiu-jutsuka a sfidare il maestro Iso. Sono saliti sul tatami tutti e tre insieme, circondandolo. In un primo momento il Maestro li ha controllati, ma quando lo hanno attaccato contemporaneamente di atemi, è caduto in avanti. Tutti hanno riconosciuto il suo coraggio.

Non è facile combattere senza regole; se poi sono più persone, ma distanziate tra loro, ci si può provare. Invece non è possibile fare fronte a tre attacchi contemporanei”
(Kano Jigoro, *Il Judo e la Vita*)

Confronto tra: *tsukkake-idori*...



e *tsukkake-tachiai*



Invece *tsukkake-idori* e *tsukkake-tachiai*, differenziano la tecnica pur portando lo stesso nome.

Fermo restando che la tecnica assume il nome dell'attacco, e che la tecnica impiegata in questo caso non è hadaka-jime, ma una brusca lussazione della trachea, la maestria vuole che uke si attenga all'attacco stabilito, mentre tori può scegliere la reazione.



Questa scelta di azione offerta a tori ma non a uke, è la massima espressione del kata nel jiu-jutsu. In questo consisteva l'allenamento. Poi, per l'esercizio libero si passava in strada, ma non era *randori*: era *shiken-shobu*.

Anche gli altri hon del Kime-no-kata hanno qualcosa da raccontare e meraviglie da svelare. Li affronteremo in altri momenti. Ora insistiamo sul guardare al kata diversamente da come ci hanno insegnato per esibirlo in esame o in dimostrazione.

Possiamo comprendere cosa sia il kata e come venisse utilizzato sperimentandolo ai fini dell'efficacia.

Il jiu-jutsu trasmetteva l'esperienza dello shobu-ho (cultura del combattimento) utilizzando i kata. L'esercizio libero (ran), che caratterizza il judo si diffuse solo dopo il 1860.

Autobiografia del signor Kano *...Ho imparato il jiu-jutsu da maestri esperti dell'ultimo periodo del Bakufu. Il jiu-jutsu di una volta era fatto soltanto di kata. Il randori è comparso solo nell'ultimo periodo del Bakufu, quindi è un avvenimento abbastanza recente che i jiu-jutsuka abbiano cominciato a fare randori. Prima del periodo Ishin la maggior parte delle scuole praticavano soltanto kata senza randori. Ma i miei maestri di Tenshin-shinyo e Kito-ryu praticavano entrambi kata e randori, come io sono stato educato. Per l'efficacia che è stata raggiunta nel passato e anche applicando la logica, ho pensato che nel jiu-jutsu non bisogna dare preferenza al kata piuttosto che al randori. Perché il kata è come la grammatica di uno scritto e il randori ne rappresenta il messaggio”.*

L'applicazione del kata

La progressione contenuta nel kime-no-kata ci mostra come, passando attraverso la tecnica, si trovi la corretta disposizione (mentale e spirituale) per affrontare una situazione di strada.

prima isolo la tecnica vera e propria, e nel kata ricorro alla posizione inginocchiata in cui gli spostamenti sono limitati;



[clicca qui per vedere il filmato](#)



tsukkake viene fatto praticare dal lento al veloce, per arrivare a uke che sceglie il momento cercando di cogliere alla sprovvista l'attenzione di tori; in questa circostanza si sperimenta il *tempo presente* (mu-shin: controllo della mente, senza paura, senza desiderio);



[clicca qui per vedere il filmato](#)

ottenuto un buon risultato, passo a tsukkomi, sempre nella posizione in ginocchio, che trascura gli spostamenti e pone l'attenzione sulla tecnica; dapprima uso un attrezzo “addomesticato” (per es. un coltello in legno), e poi passo a un coltello aguzzo e affilato, ottenendo la corretta concentrazione (zan-shin, la corretta attenzione, argomento che riguarda il cuore, o spirito);



[clicca qui per vedere il filmato](#)

con yoko-tsuki introduco il tai-sabaki che permette di affrontare più avversari; uso l'esercizio della scelta del momento, impiegando la lama d'acciaio, vario l'angolazioni dell'attacco...



[filmato](#)



[filmato](#)

tsukkomi-tachiai viene eseguito dapprima con tori e uke fermi, alla distanza richiesta dal kata; poi tori fronteggia uke che si muove liberamente e sceglie il momento e il luogo dell'attacco; l'attacco è obbligato, ma uke ha la libertà di cercare il momento debole nell'attenzione di tori, esercizio che richiama kakari-geiko;



[clicca qui per il filmato](#)

a questo punto posso introdurre delle varianti nell'attacco di pugno, lasciando libero uke di attaccare a *suigetsu* nell'addome (come in tsukkake-idori), o a *jinchu* (come in tsukkake-tachiai), applicando una tecnica diversa;



[clicca qui per il filmato](#)



a livello avanzato posso creare l'esercizio permettendo a uke l'uso di differenti attacchi di pugno o di coltello, o ricorrendo a due uke...



[clicca qui per il filmato](#)

La sequenza che abbiamo riportato (tsukkake-idori, tsukkomi-idori, yoko-tsuki, tsukkomi-tachiai) si presta a numerose varianti e viene applicata in generale.



[clicca qui per il filmato](#)

Questo è un caso in cui *“il contenuto originale (del kata) è stato tenuto nascosto”*, ma solo a chi vuole passare di grado, non certo a chi ricerca kime.

Studiare il kata per passare un esame di grado: non fa progredire. Il Kata verrà eseguito pensando: *“Questa è difesa personale antica... quanto erano limitati, questi antichi e si attaccavano sempre mentre bevevano il the in ginocchio!”* Se invece il kata deve allenare il kime, non si possono praticare tutte le tecniche in successione, ma usando intelligentemente ciascuna tecnica. L'errore è stato commesso considerando il kata come un elemento di dimostrazione, in funzione di circostanze che ne richiedono l'esecuzione completa senza soffermare la mente e il cuore su una tecnica. E' necessario comprendere il linguaggio in cui si esprime il kata, che si è definito in 400 anni di esperienza.

“Non dovrei generalizzare, ma ho l'impressione che il kata di oggi sia privo di spirito, rispetto a quello che veniva eseguito un tempo...” (Kano Jigoro, Il judo e la vita).