



## **COS'E' IL KODOKAN-JUDO**

***“judo”, febbraio-aprile-giugno-novembre 1915***

### Quaderni del Bu-sen n°3

#### *5.1.1 Introduzione*

Per introdurre il discorso su cosa è il Kodokan-judo credo opportuno raccontarne brevemente la storia. Il termine 'judo' è stato usato in tempi remoti antecedenti alla restaurazione Meiji, ma generalmente si preferiva dire 'jiujutsu', o più comunemente 'yawara', che compendia il precedente: l'uno richiamandosi all'agilità vera e propria e l'altro alle tecniche di attacco e difesa. E' ovvio che l'addestramento portava a un miglioramento fisico, dando contemporaneamente la possibilità di formare la personalità sul piano etico-spirituale, ma a quei tempi l'obiettivo non era tanto questo, quanto ed esclusivamente l'insegnamento di attacco e difesa, almeno così l'interpretammo allora sia io che i miei Maestri.

Dopo 2 anni di studio e allenamento, iniziati attorno al 1878, il mio fisico cominciò a trasformarsi e al termine di 3 anni avevo acquistato una notevole robustezza muscolare. Sentivo leggerezza nell'animo e m'accorgevo che il carattere alquanto irascibile che avevo da ragazzo diveniva sempre più mite e paziente e che la mia indole acquistava maggiore stabilità. Non si trattava solo di questo: ero consapevole di aver guadagnato benefici sul piano spirituale. Pertanto, alla conclusione dei miei studi di Jiu-jutsu, approdai a una mia verità: cioè che questo insegnamento poteva essere applicato a risolvere qualsiasi circostanza in ogni momento della vita, tanto che in me si fece strada la convinzione che tale beneficio psicofisico dovesse essere portato a conoscenza di tutti e non solo riservato a una ristretta cerchia di praticanti.

Fino all'inizio della primavera '82 (Meiji, 15°) non ebbi modo di realizzare il mio proposito per mancanza di uno spazio adeguato, in quanto vivevo in una piccola pensione. Ma nel Febbraio di quell'anno presi in affitto una parte del tempio di Eisho nella zona di Shitaya dove, insieme ad alcuni condiscipoli, diedi vita alla prima scuola di Judo, aperta quotidianamente anche ad esterni.

Poiché mi ero formato in due scuole (ryu) di Jiu-jutsu, la prima Tenshin-shin'yo e la seconda Kito, all'inizio il mio metodo di insegnamento era modellato sulla sintesi di



entrambe. Queste due scuole, così differenti nel metodo, si completavano a vicenda in difetti e pregi, ma ciò non mi accontentava. Risolsi che per raggiungere la mia verità avrei dovuto approfondire la ricerca ed estenderla ad altre discipline; così cercai di imparare tutto il possibile. Presi contatto con maestri di altre scuole per confrontare idee, arrivando a scambiarmi qualche volta gli scritti esoterici con cui nel passato si tramandavano le esperienze profonde; personalmente mi procuravo materiale di ogni tipo: dai libri segreti (i 'densho', n.d.r.) ai diplomi di trasmissione che gli uomini d'armi di un tempo custodivano gelosamente nel tesoro di famiglia, ma che ormai potevo trovare in vendita dai rigattieri.

Così approdai alla convinzione che la tecnica di attacco e difesa non era l'unico aspetto utile alla formazione dell'essere umano. Altrettanto importante era il frutto che scaturiva da tale addestramento psicofisico, che poteva essere applicato con facilità anche in occasioni della vita che esulavano dal combattimento. Il metodo didattico doveva basarsi certamente sull'esercitazione attacco-difesa, ma contemporaneamente occorreva approfondire lo studio del significato profondo, che ne costituiva l'essenza.

Astraendo i principi di più scuole, cercai di formulare un metodo moderno che risultasse utile alla società attuale. Per queste ragioni, all'atto di fondazione della scuola Kodokan, mi sono allontanato dalla linea tradizionale che consisteva nel tramandare solo una disciplina di combattimento e, per ampliare l'obiettivo finale, mi sono basato su tre argomenti fondamentali: 1° la ricerca della verità ultima della vita, 2° il progresso fisico-spirituale ottenuto attraverso un rigoroso addestramento, 3° il perfetto apprendimento della tecnica di attacco e di difesa.

Per la nuova disciplina che volevo diffondere ho evitato di proposito anche i nomi tradizionali fino ad allora largamente usati, quali 'Jiu-jutsu', 'Tai-jutsu', 'Yawara'... e ho adottato 'Judo'. I motivi per cui ho voluto evitare le denominazioni tradizionali erano più d'uno. A quel tempo molti avevano del Jiu-jutsu o Tai-jutsu un concetto diverso da come io li intendevo; non pensando minimamente a un beneficio fisico e mentale, li collegavano immediatamente ad azioni violente come strangolamenti, lussazioni, fratture, contusioni e ferite... Era un'epoca in cui le trasformazioni sociali costringevano gli uomini di spada e del Jiu-jutsu, un tempo celebri, ad affrontare un nuovo modo di vivere, perché venivano perdendo la protezione dei potenti feudatari, tanto che qualcuno di essi, dedicandosi al commercio a cui non era educato, a volte cadeva in una vita misera di vagabondo, mentre altri, per sbarcare il lunario, dovevano esibire le loro capacità senza pudore. Perciò, quando si parlava di arte della spada o di Jiu-jutsu, nessuno immaginava che si trattasse della preziosissima disciplina che tramandava la



quintessenza della cavalleria samurai. Queste cose mi indussero a rinnovare almeno il nome della disciplina, altrimenti mi sarebbe risultato difficile anche trovare degli allievi che vi si dedicassero.

Finalmente, nel Maggio '82, nel dojo ricavato nel mio studio-alloggio al tempio di Eisho, fondai la scuola Kodokan-judo. Mi attendevano ancora molti anni di ricerche, infatti il Kodokan-judo di allora non è quello di oggi; anzi, quest'ultimo prese forma attorno all'87, a cinque anni dalla fondazione. Da allora non ho cessato di perfezionarlo e per quanto in questi 28 anni di vita il Kodokan-judo abbia subito notevoli trasformazioni, esse non sono paragonabili a quelle dei suoi primi cinque anni.

Per trattare l'argomento del Kodokan-judo e la sua evoluzione, ora prenderei in esame cos'è il Judo, parlando della sua definizione e del suo obiettivo.

### **5.1.2 Che cosa è il Judo**

Il Judo è la Via (Do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del Judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'obiettivo ultimo del Judo.

Il mio metodo di insegnamento consiste nell'esercitare la tecnica di combattimento e nella ricerca teorica, entrambe cose elaborate dal principio 'yawara'. Questa definizione richiede un approfondimento, perché voler spiegare tutta la teoria del Judo partendo da questo principio è una forzatura. Come la maggior parte della tecnica (waza) del Jiu-jitsu si basava sul principio yawara, similmente avrei voluto che a esso si ispirasse il complesso teorico del Judo, ma incontrai qualche difficoltà, per chiarire la quale, mi soffermerò a spiegare questo principio.

'Yawara' significa adeguarsi alla forza avversaria al fine di ottenerne il pieno controllo. Esempio: se vengo assalito da un avversario che mi spinge con una certa forza, non devo contrastarlo, ma in un primo momento debbo adeguarmi alla sua azione e, avvalendomi proprio della sua forza, attirarlo a me facendogli piegare il corpo in avanti in modo che perda l'equilibrio; a questo punto la capacità aggressiva del mio rivale è nulla e basta che io impieghi una tecnica adeguata per rovesciarlo con facilità.

Nel caso opposto, se l'avversario mi tira con tutto il suo corpo, io non solo devo seguirlo adeguandomi alla sua forza, ma anzi spingerlo ancora più energicamente della potenza con cui vengo tirato, cosicché egli, come nel primo esempio ma in senso inverso, perde



l'equilibrio e risulta vulnerabile a essere proiettato a terra col minimo sforzo. Ho qui descritto i casi in cui si viene spinti o tirati, ma la teoria vale per ogni direzione in cui l'avversario eserciti forza.

In linea di massima questo è il principio 'yawara'.

Tornando al discorso di prima, nella pratica ossia nell'allenamento, si verificano moltissimi casi che non possono essere risolti col solo principio yawara e devono trovare soluzione fuori da esso. Questo avviene tanto nel Kodokan-judo che nel Jiu-jitsu tradizionale.

Ad esempio: si immagini di essere in posizione eretta e di venire assaliti da un avversario che ci immobilizza abbracciandoci da dietro. Attenendosi fedelmente al principio yawara è impossibile liberarci perché dovremmo agire assecondando la forza dell'altro. Potremmo tentare di abbassarci, facendo sgusciare il corpo, ma solo quando la stretta non è forte, perché una volta avvenuta questa non c'è modo di sfuggire se non contrapponendosi alla forza nemica.

Vediamo allora con un esempio pratico come ci si può liberare da una simile stretta. Portando le mani al petto dove si incrociano quelle dell'avversario e concentrandovi la forza, ci chiniamo in avanti come per cadere e poi, con uno scatto, buttiamo il corpo indietro, provocando la caduta di entrambi supini, ma noi essendo sopra e il rivale sotto. Così il nemico, oltre a subire una botta sulla schiena, deve sobbarcarsi il nostro peso accresciuto dalle leggi dinamiche. A meno che non si tratti di un soggetto dal fisico eccezionale, cacerà un gemito di dolore, allentando la presa. Senza perdere tempo allora, ruotiamo il corpo per sfuggire alle sue braccia. In questo caso l'azione non si è attenuta al principio di adeguarsi alla forza avversaria, ma al contrario ha reagito direttamente contro quella del rivale. Diremo allora che abbiamo usato la forza nel modo più efficace per liberarci.

Un altro modo per affrontare la stessa situazione consiste nell'abbassare energicamente il corpo, aprendo e sollevando i gomiti; oppure contorcendo il corpo con forza lateralmente; o colpendo con la nuca il volto dell'avversario, approfittando del suo smarrimento per liberarsi. In ogni caso siamo costretti a contrapporci e non ad adeguarci alla forza nemica.

Un altro esempio: quando l'avversario attacca con le mani alla gola non ci si può liberare seguendo il principio yawara. Gli interventi possibili consistono nel proiettarlo, annullando di conseguenza la stretta, o torcergli il polso in una leva articolare (kwansetsu-waza), entrambe le strategie essendo ispirate dall'opporsi alla forza avversaria, sia pure risultando conformi al principio di agire nel modo più efficace.



Un'altra considerazione riguardante il principio yawara è la seguente: se per waza (tecnica) del Judo si intende unicamente di adeguarsi alla forza avversaria, allora nessuna iniziativa si dovrebbe intraprendere quando l'avversario non attacca ed entrambi resterebbero inattivi. La dottrina del Judo non è così ristretta: noi possiamo agire ogni volta che vogliamo. L'importante è impiegare la forza minima per ottenere un risultato vantaggioso.

Gli esempi riportati riguardano principalmente la forza fisica. Per quanto riguarda la funzione psico-mentale anche qui è necessario agire nel modo più efficace, sottoponendo a studio caso per caso.

Esempio: quando l'avversario attacca in continuazione senza concedere tregua, non si ha il tempo per escogitare strategie adeguate. L'unico modo per risolvere la situazione è applicare istintivamente una tecnica collaudata nella nostra esperienza, senza tralasciare di prendere le opportune precauzioni.

Le strategie nuove (cioè non collaudate) possono essere impiegate nel caso contrario e cioè quando l'avversario adotta una strategia di difesa per prudenza o per qualche altro motivo.

In ultima analisi, nel momento in cui si decide di attaccare, si agisce sempre con grande determinazione, pensando solo alla riuscita; un minimo di esitazione o di dubbio potrebbe compromettere l'impresa. Nel contempo, mai agire precipitosamente senza una previsione largamente favorevole o trascurando di attenersi alla strategia più idonea alla situazione.

Ragionando su questi esempi si comprenderà come diventi difficoltoso l'insegnamento dell'attacco-difesa attenendosi rigorosamente al principio yawara. In ogni caso, tanto sul piano fisico che mentale, durante l'addestramento è importante la scelta, che deve essere sempre quella che ha maggior margine di riuscita; dunque il principio che deve ispirare l'azione nell'attacco-difesa consiste nell'adoperare il corpo e la mente con la massima efficacia.

Non conosciamo con certezza l'etimologia del termine 'yawara', ma siamo certi che i vocaboli jiu-jitsu e judo traggono origine da esso (per il prefisso comune, modernamente scritto 'ju' e anticamente 'jiu'; sono letture cinesi dell'ideogramma 'yawara', n.d.r.), concepito come principio ispiratore. E ho interpretato intenzionalmente il termine judo oltre il suo significato tradizionale, estendendolo a qualsiasi avvenimento della vita sociale in cui si renda necessario un intervento dell'energia fisico-mentale.



I meno benevoli diranno allora che ogni qualvolta si ricorra a tale tattica, nell'agire politico, diplomatico, militare, o commerciale, si dovrebbe parlare di intervento-judo. A questa obiezione risponderò senza indugio che così dovrebbe essere. Certo che non possiamo applicare letteralmente la logica dell'attacco-difesa alle questioni politiche, militari, ecc.; ma anche qui, per raggiungere lo scopo prefissato, ci si deve avvalere della realizzazione più efficace e dunque il mio discorso vale anche in tali campi. La teoria è una, mentre la pratica può variare. Quindi appropriarsi dell'uso più efficace della forza fisica e mentale mediante l'addestramento attacco-difesa significa poter disporre di una panacea valida per tutte le situazioni.

Siccome non si conosce fino a questo momento un'altra scuola che utilizzi in modo appropriato la forza fisico-mentale, il Judo può essere applicato non solo alle discipline di combattimento, ma ad ogni ambito del vivere comune. Così sono arrivato alla determinazione di estendere il concetto di Judo a tutta la vita sociale.

Coloro che vogliono iniziarsi alla disciplina del Judo, via attraverso la quale si impara l'impiego della forza fisico-mentale, scopriranno che attraverso questo cammino (Dai-do: Via Maestra) potranno fruire di un generoso vantaggio in ogni situazione della vita.