



Freebudo a cura di Alessio Oltremari

M.Arima 7' dan

Kan geiko e Shoku geiko

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo

vol.5 n'2 dd 15.03.1955.

Il Judo nasce anche dal nostro istinto di difesa e conservazione.

La difesa può dirsi completa se assicura la vittoria sul nemico, perciò è necessario tenere in ottime condizioni sia il corpo che lo spirito.

per ottenere ciò in Giappone si usano quattro metodi:

KATA, RANDORI, CONFERENZE e MONDO (domanda-risposta fra allievo e maestro).

Il randori è un esercizio amichevole in cui due contendenti si affrontano, usando le tecniche permesse.

E' un allenamento molto flessibile andando dalla pratica convenzionale (yaku soku geiko) alla competizione (shiai).

Un incontro termina generalmente quando uno o entrambi i praticanti sono stanchi, variano anche il numero di randori che si possono fare in un allenamento, una dozzina di incontri sono generalmente appena sufficienti per un judoista ben preparato.

Una caratteristica del Judo è quella di allenare l'esercizio del randori modo particolare per trenta giorni, due volte l'anno, una volta nel mezzo dell'estate, l'altra in pieno inverno.

Lo Shoku geiko avviene nelle ore più calde delle giornate in estate, mentre il Kan geiko ha inizio alle 4, l'ora più fredda del mattino in inverno.

Questo mezzo di allenamento è davvero efficace, come si desume dalle letture dei discorsi che Jigoro Kano teneva nella occasione di questi esercizi, cosa che fece fino a poco prima della sua morte.

" E' vero che il kan geiko fa più male che bene a coloro che sono malati o troppo deboli, ma al contrario per coloro che sono in salute il caso è ben diverso, e a loro non possono che derivarne dei benefici.

Nessuno potrà mai riuscire in niente in questo mondo se non fortifica il suo corpo ed il suo spirito, questo sia per il proprio interesse, ma anche per quello della sua famiglia, degli altri e del suo stesso paese.

Per riuscire in tutto questo si deve essere pronti a sopportare il freddo, il caldo, il dolore e lo sforzo.

per trovare la forza di superare tutto questo è ugualmente indispensabile avere uno spirito che non si lascia scoraggiare da nessuna difficoltà.

Questa forza e questo spirito possono essere creati soltanto grazie ad un costante allenamento.

In effetti, è difficile trovare in noi stessi la facoltà di resistere al morso del freddo o al bruciare del caldo, se non ci si pone il fine che con questo allenamento del Judo svilupperemo le doti di cui abbiamo parlato prima.

In questo ordine di idee il Kan geiko sviluppa in noi una forza che ci fa scordare il dolore e lo sforzo e crea uno spirito che fa fronte a qualsiasi difficoltà.

Non dovete confondere il Kan geiko con un semplice esercizio di proiezioni, prese o strangolamenti.

Al contrario esso vi offre una grande opportunità, quella di allenare il vostro corpo e la vostra mente.

Durante questi 30 giorni vi dovete ricordare che l'attitudine a compiere alcune azioni essenziali della vostra vita possono dipendere dall'uso che farete di questa opportunità".

E poi ancora sullo shoku geiko:

"Ci troviamo oggi al primo giorno dello Shoku geiko e cercherò di spiegarvi in poche parole il perché della sua creazione all'interno del Kodokan.



Alcuni dicono che l'allenamento estivo è inutile.

Per le persone comuni questo è il momento adatto per viaggiare o andare in stazioni climatiche.

Qualcuno pensa anche che scegliere proprio la parte più calda del giorno, per fare questo esercizio, non possa portare altro che danni.

Altri sostengono che il cattivo adattamento alla temperatura porta a risultati tutt'altro che salutari.

Sono sempre le stesse considerazioni che vengono opposte sia per il kan geiko che per lo Shoku geiko.

Tuttavia lo Shoku geiko non può essere imposto a coloro che sono deboli e alle persone malate, come a chi non ne sia convinto.

Ma se siete in grado di sopportarlo venite.

Se dovete fare un viaggio, fatelo pure, ma se siete in buona salute e non avete la necessità di viaggiare, gettatevi in questi esercizi.

E' vero che l'estate è molto calda, ma anche se la calura insopportabile di Tokyo ci può dare debolezza, la vinceremo se avremo la determinazione di sopportarla.

Desidero che questo spirito possa essere instillato in quanti più uomini possibile, così che scoprano come sopportare caldo e sofferenza.

Mi sembra un fare stupido quello di coloro che passano il giorno a cercare riparo dalla calura estiva.

Consigliate a coloro questo esercizio da praticare e saranno felici di venire qui ad allenarsi trovando giovamento dalla pratica.

Il secondo luogo i benefici dello Shoku geiko emergono dopo una assidua pratica di 30 giorni.

Essere incapaci di arrivare in fondo, salvo per valide ragioni, vi farà considerare come un debole, negligente verso la propria salute o senza carattere.

Non si può chiedere ad una persona malata o debole ciò che chiediamo ad un uomo sano, così solo i deboli e i malati saranno scusati.

Ma colui che per negligenza interrompe l'allenamento, anche per un solo giorno, sarà biasimato per la sua capacità di mantenere il corpo e lo spirito in buona salute e perderà il diritto di ricevere il certificato attestante la pratica assidua.

Per quanto riguarda i fannulloni è nella loro natura non riuscire in niente.

Si può dire che chi porta a termine questo corso di 30 giorni, da prova di una condizione fisica superiore, e dimostra inoltre che è immune da negligenza e svogliatezza.

Uno Shoku geiko è come una verifica con la quale una persona può accertarsi se egli è forte.

E' follia per i giovani d'oggi, astenersi con una qualsiasi scusa dallo shoku geiko.