



Senza alcune dubbio " L'arte del Judo" deve essere considerato come il senso e la base della nostra pratica.

Il cuore della pratica del Judo è la completa realizzazione delle tre componenti che lo caratterizzano.

Un metodo di educazione fisica, una pratica di combattimento e una Via per la purificazione dello spirito.

Ma da dove nasce questa idea di educazione fisica e come la si è potuta scoprire?

Solo dall'Arte.

La pratica della tecnica deve essere sentita come la ricerca della perfezione stessa, e quindi come pura Arte.

Essa diventa nel nostro caso una educazione fisica, ma è l'Arte ad occupare la posizione più importante nella pratica del Judo.

E' per tutto ciò che i maestri la ricercano con tutti loro stessi, e mettono tutto il loro impegno nel trasmetterla.

Insegnando Judo senza interruzione, ho sempre cercato di penetrarne "l'Arte" in tutti i modi , cercando di immaginare quale aspetto essa avesse mai.

Sono giunto infine alla conclusione che la sua essenza non è affatto misteriosa, ma che invece è molto naturale.

Quando un uomo fa grandi progressi nella tecnica, il mondo applaude la sua Arte nominandolo come un esperto, come se in ciò vi fosse qualcosa di straordinario.

Ma tutto ciò è molto ordinario, sono gli uomini che non capiscono quanto di straordinario c'è in loro.

Io credo che tutto "lo straordinario" esista "nell'ordinario".

A questo punto però si impone la domanda di ciò che sia "l'ordinario".

Per "ordinario", io intendo ciò che è più conforme alle leggi della natura, ovvero ciò che rispetta la cosiddetta legge di causa ed effetto.

A questo punto si può affermare che "l'ordinario" significa razionalità e legalità.

L'Arte viene ricercata con l'esercizio della tecnica e della teoria, avvicinandosi ad essa razionalmente e scientificamente.

Si può però anche dire che "l'Arte" è la ricerca della più diretta verità espressa nella vita di un uomo.

Da questo punto di vista il carattere psicologico della questione viene ad essere molto marcato.

In tutti casi "l'Arte" va cercata scientificamente e teoricamente, ma alla fine va praticata e compresa con il nostro corpo stesso.

Praticando a lungo sotto questi punti di vista, alla fine qualcosa di importante può essere ottenuto nei due regni dello spirito e del corpo.

Questo qualcosa di importante non è altro in fondo che " Perfezionare se stessi".

In altre parole l'esercizio dell'Arte conduce l'uomo verso la sua propria perfezione.

Perfezionando se stessi è possibile rendere servizio alla società e allo stato di cui siamo membri, come alla causa dei rapporti internazionali.

E' per questo che "l'Arte" è così importante, e il Judo senza di essa non ha senso.

Ognuno di noi dovrà pensare a come può partecipare a tutto ciò.



Quando ho iniziato il Judo, prima di tutto imparai gli Ashi Waza.

La ragione di tutto questo era che pensavo che se dovevo proiettare Uke dovevo fare in modo che egli non potesse stare in equilibrio.

Per stare in equilibrio l'uomo si poggia naturalmente sulle proprie gambe, perciò pensai che gli Ashi Waza erano il miglior modo per fare cadere qualcuno.

Certo questo era un modo di pensare un poco approssimativo, ma ero ancora un ragazzo, andavo ancora a scuola allora.

Mi misi a praticare per un lungo periodo queste tecniche, finché non le sviluppai a dovere.

Prima del mio arrivo a Tokyo i miei Ashi Waza sorprendevo chi combatteva con me, mi riuscivano veramente spesso.

Vedendo tutto ciò il mio Maestro Yokoyama mi disse.

"Mifune, hai davvero un buon Ashi Waza e i tuoi attacchi vanno proprio bene, ma se vuoi migliorarli ancora ti devi mettere a studiare un pò di Koshi Waza. Se migliori in uno migliori anche nell'altro."

Mi misi subito a fare come mi aveva detto Yokoyama, e capii a fondo le sue parole.

Migliorai nel Koshi Waza, e lo praticai a fondo.

E' vero che tutti gli uomini stanno in piedi sulle loro gambe, ma è anche vero che il loro baricentro è all'incirca all'altezza delle anche, anche se stanno immobili.

A dire il vero anche se apparentemente l'equilibrio poggia sulle gambe, le anche rimangono il suo punto più importante.

Da allora feci grandi ricerche sulle possibilità di usare le mie anche, che divennero un punto di appoggio da cui lanciarmi velocemente negli Ashi Waza.

Studiaii le tecniche d'anca anche cercando di applicare le nozioni di fisica che avevo imparato a scuola.

A questo punto anche se le mie anche lavoravano bene ed i miei Ashi Waza erano agili e veloci, non era ancora abbastanza per riuscire con sicurezza in ogni occasione.

Cercando di analizzare tutto ciò, naturalmente compresi che erano le tecniche di braccia quello che mi mancava.

Per quanto siano sviluppate gambe e anche, non c'è dubbio che senza le braccia è difficile ottenere una buona efficacia.

Capii allora quanto era importante imparare a spingere e a tirare per migliorare il mio Judo.

Da quel giorno in tutte le tecniche cominciai ad insistere nel cercare di unificare gambe, braccia e anche, senza di cui non si può raggiungere la perfezione nel Judo.

Mi concentrai sul comprendere completamente l'azione delle braccia, ed è così che piano piano sono arrivato a quel che riesco a fare oggi.

Penso che "l'Arte del judo", non si limiti a cinquanta o sessanta tecniche di proiezione, prese o strangolamenti, ma credo che invece ne esistano infinite.

Tutti a mente fredda comprendiamo quale sia la cosa migliore da fare in una certa situazione di combattimento quando venite attaccati, o anche quando siete voi ad attaccare.

Ma nella pratica in molti casi perdiamo le occasioni che avevamo così ben immaginato.

Se impareremo a cogliere quelle occasioni riusciremo ad annullare gli attacchi di chiunque, e ad usare ogni occasione per proiettarlo.

Allora quando riusciremo a padroneggiare questa Arte in ogni occasione e opportunità, la tecnica del Judo diverrà infinita, ci sono un numero infinito di combinazioni e possibilità.

Soltanto allora sarà pienamente realizzato il Judo come metodo di combattimento, metodo educativo e via di purificare lo spirito.

L'ideale del maestro Kano può essere realizzato solo in questa direzione.



E' dopo una lunga ricerca che sono giunto alla conclusione che questo è quello verso cui devono tendere tutti coloro che si avvicinano al Judo.

Ci può volere tutta una vita, ma anche di più per "l'Arte di Judo" può non bastare nemmeno questo.

Anche adesso io cerco continuamente di trovare una nuova arte, un nuovo aspetto del Judo, per piccolo che possa essere.

E più che cerco, più che trovo.

Così non è per niente esagerata la mia affermazione che il Judo è infinito.

Dato che è mia intenzione ricercare in questa "Arte infinita" il mio spirito resta giovane, e dato che continuo a praticare per poter realmente portare avanti questa ricerca, anche il mio corpo è in buona salute.

NOTA: Il presente articolo è stato scritto dal M'. Mifune alla età di 82 anni, quando praticava ancora quotidianamente Judo destando ammirazione nei giovani per la sua volontà ed il suo valore.