



Freebudo a cura di Alessio Oltremari

Kyuzo Mifune 10' Dan
La Sincerità

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo
vol. 8' n'1 dd 15.01.1958.

Il Judo che è sinonimo di Via della morbidezza, può essere definito come “ il miglior uso del potenziale fisico e mentale”.

A questo concetto si riferisce la celebre massima che dice: ”Ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo”.

Conseguentemente si può desumere che nell’allenamento di Judo si impara ad attaccare e difendersi, conservando una grande riserva di energie.

Durante una gara l’obbiettivo è quello di vincere, e perciò l’uso di tutta la forza disponibile in un determinato momento è in quel caso ammissibile.

Nella pratica quotidiana invece questo significa non soltanto tradire la nobiltà degli scopi del Judo, ma anche cadere in un errore profondo.

Come si può scoprire il giusto tempo dell’attacco o utilizzare al meglio il Tai Sabaki o l’Ashi Sabaki, se ogni volta usiamo tutta la nostra forza?

Attraverso la pratica si può acquisire una profonda conoscenza, mentre ciò che si vede o si ascolta lascia soltanto una impressione superficiale. Nel Judo come in tutte le cose è soltanto attraverso la pratica che si può trovare vicino a noi stessi la verità.

Così se sarete sinceri nel Judo sarete sinceri anche nella vostra vita.

Per esempio se trovate la sincerità nella pratica la vostra mente sarà sempre attenta, non sarete mai preoccupati, mai troppo fieri o depressi, mai sarete arrabbiati, e così facendo i vostri progressi saranno rapidi e gli incidenti si faranno sempre più rari.

Quando avete un momento libero, che ci sia o no il vostro insegnante, perfezionate la vostra tecnica senza rabbia o eccitazione, tanta è la strada che deve essere compiuta prima che i miglioramenti si rendano manifesti.

Anche se siete soli potete progredire allenando la velocità dei movimenti delle gambe e del corpo, praticando con la vostra ombra proiezioni di braccia, di anca e di gambe.

Potete fare degli educativi o esercitare la vostra flessibilità oppure anche migliorare il tono della vostra forza.

Un ora di pratica sincera è molto meglio di una settimana di cattivo Randori.

Per poter essere sinceri nella vita reale si deve imparare a non voler fare esclusivamente ciò che è nostro desiderio, ma adattare se stessi a ciò che richiede ogni situazione.

Così se farete vostri i principi della sincerità nel vostro Judo, migliorerà di pari passo la vostra tecnica e la vostra personalità.

La sincerità è anche importante nel movimento.

Se non avete il coraggio di attaccare, come accade spesso, non potrete fare progressi e sarete spesso proiettati e battuti.

Ma se i vostri combattimenti finiranno pari,(senza che voi o l’altro siate riusciti in una tecnica), moralmente la vostra sconfitta sarà ancora più grande, perché la maestria del Judo non può che essere acquisita che con l’attacco.

Soltanto la conoscenza sviluppata dalla pratica ha valore.

Comunque se nell’attaccare sentite nel profondo del vostro cuore la paura di essere contrattaccati e battuti, non potrete mai attaccare con sincerità.

Se siete sinceri e in grado di tenere una riserva di energia nel vostro attacco, sarete allora pronti a lanciare la totalità del vostro corpo nell’attaccare l’avversario, sarete in grado di tener conto della tecnica e dei consigli degli anziani, potrete muovervi con rapidità e contrattaccare immediatamente ogni attacco dell’altro.



Freebudo a cura di Alessio Oltremari

Il Kokoro-e del Judo (letteralmente :la acquisizione dello Spirito del Judo), implica un duro lavoro in ordine di poter sviluppare al meglio le proprie possibilità dal punto di vista tecnico, fisico e morale.

Migliorati dalla pratica e avendo fatto del vostro meglio nella “Sincerità”, attaccate allora senza la paura di essere proiettati, e se avrete fatto tutto quanto vi era possibile e chi vi è di fronte è ancora migliore, vi sia di stimolo a praticare ancora di più.

Non farete alcun progresso nel vostro allenamento se cercherete di prevalere usando espedienti, anche se ciò è a volte ammissibile in competizione.

Dovete lavorare ad altre cose, (non alla ricerca di espedienti) come pure incessantemente alle vostre cadute, così che non proviate mai apprensione, e possiate attaccare con sincerità.

Se vi concentrate sul “non perdere”, la vostra attenzione si focalizzerà su un dettaglio, e sarete sorpresi da un altro che avevate trascurato.

Se invece la mancanza di sincerità offuscherà la vostra attenzione, sarete ugualmente battuti perché i vostri attacchi non troveranno mai il momento opportuno e le vostre schivate si faranno lente.

“ La Sincerità” è la prima e l’ultima tappa del Judo.