



**M° Kenji Tomiki,**  
**7° Dan Judo, 8° Dan Aikido**  
**La nuova Arte della difesa personale**  
**Judo**

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo  
vol. 10 n. 5 dd 15.11.1954

## Prefazione

L'arte della difesa personale, come stabilita recentemente dal Kodokan, è un metodo che permette di difendersi con un sistema molto vicino al Judo.

Si può dire che questa difesa personale è Kodokan Judo.

La classificazione stabilita evita il più possibile i metodi di difesa illustrati nel Kime-no-kata (Kata della decisione; 4° Kata) allo scopo di eliminare ripetizioni.

I metodi di allenamento sono ugualmente originali.

Finora il Kodokan non aveva mai anticipato la formulazione di un sistema di difesa personale e per questo "l'Arte ufficiale della difesa personale" è molto interessante.

Essa non fa uso di tecniche di Karate o di Aikido né di altri metodi conosciuti dai praticanti di simili sistemi, ma i metodi di difesa restano essenzialmente Judo, sebbene comprenda alcuni dei migliori contrattacchi difensivi del Karate e dell'Aikido.

Li studieremo esaurientemente e metodicamente, seguendo le spiegazioni del M° Kenji Tomiki che probabilmente, ai nostri giorni (1954), è il più qualificato per farlo, aiutandoci a progredire.

## La nuova Arte della difesa personale e lo spirito democratico

Il prof. Kano, in passato, usava spiegare il significato del Judo in tre punti:

- . è un'educazione mentale e morale;
- . è una delle arti marziali;
- . è un'educazione fisica.

Quando si dice "Arte della difesa personale", immediatamente si pensa ai metodi di difesa per combattimenti reali.

In tal senso si chiarisce il Judo come arte marziale.

Tuttavia i termini "arte marziale" o Budo, dovrebbero essere riesaminati.

A causa di abitudini radicate, in Giappone, subito ed istintivamente si pensa ai sistemi per uccidere o resistere ai nemici sui campi di battaglia, ogni volta che si parla di Budo o Bujutsu.

Le idee che sono alla base di questi sistemi non sempre sono adattabili allo spirito democratico di oggi, considerando quello che rappresentava il vecchio Jujutsu.

Di conseguenza, se si desidera rimanere fedeli alla moderna idea di educazione, il Bujutsu deve acquisire un nuovo significato.

"L'Arte della difesa personale del Kodokan", recentemente stabilita in un sistema serio è, naturalmente, basata sul "nuovo" Bujutsu.

Riportiamo alcuni punti importanti del nuovo metodo.

## Alcuni punti importanti del nuovo metodo

E' basato su un ideale democratico.

I più recenti insegnamenti per la vita umana, condannano le offese fisiche (da un punto di vista legale non è ammessa la violenza fisica neanche per difendersi, se si è praticato uno



## Freebudo a cura di Alessio Oltremari

sport di combattimento, perché si considera che si è in grado di difendersi senza provocare danni fisici all'assalitore. Ciò vale in tutta Europa).

Naturalmente ci si deve difendere contro le violenze ingiustificate.

L'idea della nuova Arte della difesa personale è quindi: prevenire la violenza senza uccidere l'aggressore.

Inoltre, il Judo ha sempre mirato alla prosperità della vita sociale, e il suo ideale è di aiutare a sviluppare completamente l'ego.

I nuovi metodi di difesa del Judo dovrebbero avere gli stessi obiettivi.

Proiezioni e controlli sono il suo nucleo

Le abituali tecniche di combattimento a due (sport di combattimento, metodi di difesa) sono suddivise in controllare, tagliare ("Kiru", coltello, spada), trafiggere ("Tsuku", picca, coltello etc.) e colpire di pugno, di piede, strangolare, lussare etc.

Le tecniche di base della difesa Judo sono proiezioni e controlli (con mano, con minaccia di lussazione, con immobilizzazione) il cui scopo è di non uccidere.

Il nostro ideale non è "uccidere con un colpo solo di un particolare sistema", ma di proiettare senza fallire, con una tecnica decisiva.

Non c'è cosa migliore di proiettare o abbattere e controllare per prevenire la violenza di un aggressore senza ucciderlo.

Così, qualche volta l'idea che si sviluppa cambia gli scopi completamente: finora abbiamo considerato le tecniche di Atemi (colpi) e le lussazioni con lo scopo di far svenire l'avversario, causando la morte, e provocando la lussazione di un arto mentre si trae vantaggio dal suo squilibrio psicologico.

La nostra Arte della difesa personale, vista in un senso più ampio, è un'educazione dell'istinto di autoconservazione

L'educazione fisica moderna, che come sappiamo gioca un ruolo importante nell'educazione in generale (un giapponese parla del Giappone, perché sfortunatamente la maggior parte dei paesi in occidente trascurava la pubblicità in favore dello sport [?]), non pensa solo a sviluppare il corpo, ma ad aumentare le facoltà di sentimenti e intelligenza, oltre ad aiutare ad adattarsi alla vita sociale.

In altre parole, questo metodo è intimamente connesso con l'educazione morale del Judo come predicato dal prof. Kano.

Inoltre, mira a sviluppare nell'individuo l'istinto di autoconservazione, e la capacità di vivere una vita fiduciosa.

La vita contemporanea sta raggiungendo un altissimo livello dal punto di vista della civilizzazione, ma c'è un'inversione, a causa delle minacce non previste dovute alle particolari condizioni di vita attuali [?].

Allo scopo di proteggere le nostre vite da queste minacce naturali ed umane dobbiamo mantenere un corpo agile e in buona salute, una maggiore sensibilità, e una capacità permanente di adattarsi alle condizioni di vita.

L'Educazione alla Sicurezza (opposta all'Educazione Fisica) scopo della nuova Arte di difesa, si armonizza bene con lo spirito educativo del Judo.

La nostra Arte della difesa personale, che spiegheremo, è quella della difesa contro la violenza di terze parti [?], nel senso stretto della parola.

Lasciateci enfatizzare che l'educazione da parte del Judo implica anche l'Arte della difesa personale nel senso meditativo (broodert ?) della parola.



## Freebudo a cura di Alessio Oltremari

Così, tutti gli allenamenti fondamentali per la pratica del Judo, come le cadute, i Kata, il Randori e le competizioni, saranno estremamente utili.

### Differenza tra il Judo e la nuova Arte della difesa personale

Le tecniche di Judo non hanno delimitazioni.

Le tecniche (Waza) create in accordo alle opportunità, sebbene partano dai principi del Judo, sono difficili da definire nelle loro forme.

Questo è dovuto al fatto che il prof. Kano era solito definire il Judo non come arte o mezzo di conquista, ma come una Via o Principio che ha per scopo la vittoria.

In altre parole, il nome Judo non dovrebbe essere applicato ai movimenti, ma ai principi dai quali deriva ogni invenzione di queste tecniche.

L'Arte della difesa personale, appena ideata dal Kodokan, è quindi derivata dalla natura (principi) del Judo, e non è una forma di Jujutsu.

Ci sono sette Kata di Judo, le cui tecniche possono evidentemente essere usate come metodi di autodifesa:

Nage-no-kata,

Katame-no-kata,

Yawara-no-kata,

Kime-no-kata,

Itsutsu-no-kata,

Koshiki-no-kata,

Sei-ryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-kata.

Ma molti movimenti, come quelli del Kime-no-kata (Kata della decisione) e del Sei-ryoku-zen'yo-kokumin-taiiku-no-kata (Kata del miglior impiego dell'energia) non possono essere usati nel Randori perché sono, correttamente terminati, tecniche di arte marziale.

In nuovo metodo non perde efficacia, ma si esprime in un modo più attinente alla vita moderna dei nostri giorni.

Noi abbiamo soprattutto concentrato i nostri sforzi sui seguenti due punti:

. Il caso standard di utilizzo delle tecniche classiche di Judo allo scopo di difendere se stessi, pur evitando di insistere troppo su una tecnica speciale e su quelle del Kime-no-kata.

. Abbiamo immaginato ogni possibile forma di attacco, mostrando le difese di base richieste per fronteggiare ogni particolare situazione [-> tipo di attacco].

### La nuova Arte della difesa personale del Kodokan

I 21 tipi di attacco sono stati classificati e divisi in due grandi sezioni:

n attacchi senza armi;

n attacchi con armi.

Gli attacchi senza armi sono divisi in due gruppi:

. il caso dove si è afferrati [dall'aggressore];

. il caso dove si è colpiti da una certa distanza [dall'aggressore].

.

Gli attacchi con armi sono divisi in tre gruppi:

. pugnale e simili;



## Freebudo a cura di Alessio Oltremari

- . bastone e simili;
- . pistola.

L'esperienza ha dimostrato molte volte che è praticamente impossibile proteggersi contro un'aggressione se non si sono sviluppati certi principi e certi riflessi. Anche con una conoscenza perfetta dei diversi movimenti di difesa contro differenti attacchi, è impossibile difendersi efficacemente. Questo deriva dal fatto che l'aggressore sa in precedenza che cosa farà come attacco e che è abituato a questo attacco che è divenuto il suo favorito come lo "speciale" di un judoka. Invece chi si difende deve essere pronto a far fronte ad un gran numero di possibili attacchi con perdita di concentrazione e gravi rischi di errori nei movimenti.

Per questo la nuova difesa del Kdk utilizza i "principi elementari del judo" come base dell'arte di difendersi.

Il judo, come si sa, comprende tre grandi categorie di tecniche:

1. il nagewaza, le tecniche di proiezione
2. il katame waza, le tecniche di controllo, di lussazione e di strangolamento
3. atemiwaza, le tecniche per colpire direttamente l'avversario.

Ciascuna di queste categorie si divide in un gran numero di classi e di movimenti.

I principi elementari del judo, insegnati per esempio ai principianti, comprendono una spiegazione chiara e scientifica di queste tecniche. Alcuni principi sono molto conosciuti. Se si volesse riassumere in poche parole questi principi si potrebbe dire così: conservare sempre una posizione stabile (teoria di shizentai o posizione naturale) e agire in modo adattabile senza mai rispondere agli attacchi dell'avversario forza contro forza (teoria di jawara o arte dell'adattabilità), sforzarsi di far perdere all'avversario se non l'equilibrio almeno la posizione (teoria del kuzushi o dello squilibrio).

Queste teorie sembrano semplici da comprendere e da applicare ma quel che è importante e difficile nel progredire nel judo è studiare a fondo queste basi e comprendere come si applicano alle tecniche.

Spesso si trascura lo studio degli atemi, che costituiscono una branca piuttosto recente del judo (???), e questo comporta un notevole svantaggio in caso di aggressione quando uno deve sapere parare gli attacchi e rispondere a sua volta colpendo, due cose molto rapide e difficili da eseguire al pari delle alte tecniche di judo.