



**Freebudo** a cura di Alessio Oltremari

**Sig.ra Kinko Yasuda 7'dan.**  
**Judo Femminile**

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo  
vol.5 n'1 dd 15.01.1955.

Sono nata nel 1871, da giovane ero debole , così mi recavo nel Dojo vicino alla nostra casa, ma quando ci fu la guerra Russo-Giapponese persi il mio maestro, fu così che mi fu raccomandato un uomo di nome Jigoro Kano.

Andai nella sua casa il 2 Marzo 1905.

Aveva diverse allieve, ma per la poca esperienza nell'insegnamento femminile, non era ancora sicuro se il Judo era adatto a loro.

Vedendomi così esile egli mi allenava oltre che a fare judo, a mangiare gran piatti di riso (Okayu).

Dopo dieci giorni mi diede tre esercizi aggiungendo ." Non si tratta di divenire forte, ma di imparare a utilizzare al meglio la propria forza. Prima di tutto richiama tutta la tua forza, e poi impara a dirigerla in un solo punto, ad esempio in una mano ".

Poi mi insegnò a fare questo con efficacia.

Dopo mi insegno il Ju no kata e parecchie difese, dopo un mese cominciai ad insegnarmi le cadute e me le fece ripetere per un mese.

L'anno dopo mi suggerì di salire al monte Fuji la montagna più alta del Giappone, per sviluppare forza e coraggio.

Eravamo cinque donne e sei uomini, ma solo io ed un uomo arrivammo alla cima in buone condizioni, tutti gli altri erano affaticati a morte.

Il giorno successivo andai al Dojo ed il Maestro mi invitò a praticare con lui, protestai un poco per la fatica del giorno precedente, ma egli mi fece combattere forte come tutti gli altri giorni.

Dopo che mi ebbe lasciata mezza morta dalla fatica mi disse " fai un bagno e fatti fare dei massaggi", capii allora che il Judo forma una donna sia fisicamente che moralmente.

In alcune occasioni nella mia vita ho salvato la mia vita e quella di altri grazie al Judo.

Una volta ho rianimato un carpentiere caduto da un tetto, un'altra un mio amico che era annegato, entrambi le volte un dottore gli aveva dati per spacciati.

Una volta sono riuscita a bloccare un ladro armato pur essendo a mani nude, un'altra ho bloccato un folle che voleva gettarsi nel fuoco.

Il Maestro insisteva nell'importanza di concentrare una respirazione profonda per le donne per fare sì che il corpo acquistasse resistenza.

Ce la insegnava così, facendoci tenere una posizione eretta e facendo avanzare un poco il bacino, con le braccia rilassate sui fianchi ed i palmi delle mani appoggiati in basso.

In questa posizione si doveva inalare il più possibile senza rilasciare la pressione sui fianchi per 15 volte, poi espirare a fondo vuotando ventre e costato, poi 15 altre volte.

Tenevamo la cadenza di 10 secondi per le inspirazioni e di 5 per le espirazioni.

Dopo una settimana di attento allenamento si proseguiva con una nella posizione seduta alla giapponese, poi un'altra stando in piedi, poi si ricominciava o si ripartiva da seduti.

Il maestro Kano mi raccomandò di non tralasciare mai questi esercizi, e non c'è un giorno della mia vita che io non li abbia fatti.

Il Maestro ci diceva sempre di non scoraggiarsi e di pensare che tutto quello che facevamo era di beneficio al corpo.

Poi egli mi allenò ancora nel Ju no kata e nel kime no kata, che sono molto importanti per una donna, più degli stessi risultati nel randori.

Il grande beneficio che ho avuto dal Judo è il controllo della paura , non aver paura significa poter conservare l'attenzione.



## Freebudo a cura di Alessio Oltremari

Ho anche guadagnato una buona stabilità, mi è capitato di recente di cambiare casa, e mentre trasportavamo le cose mia sorella più giovane inciampava e perdeva l'equilibrio, cosa che a me non accadeva mai ( l'autrice dell'articolo ha quando racconta 83 anni).

Ho preservato un corpo agile, una settimana fa mi hanno chiesto di dimostrare Yawara no kata al circolo femminile di Naginata.

Sono così grata al Judo che mi ha dato un corpo sano e una salute eccellente, proprio a me che ero così debole.