



## Pratica del Judo

Di Alessio Oltremari.

### **1. La pratica del Judo.**

La pratica del Judo è definibile come l'insieme dei vari esercizi che lo compongono. Erroneamente la tendenza contemporanea vuole finalizzare tutta la pratica della disciplina al momento culminante dello Shiai, all'istante della gara. In realtà la pratica del Judo si risolve in una concezione orizzontale dei vari esercizi che lo compongono; il Judo non è in alcun modo un raggruppamento di esercizi rimandabile a una struttura verticale o piramidale che ha al suo vertice uno scopo o un esercizio in particolare. In pratica questo vuol dire che non si studiano le cadute, la tecnica, il Randori o magari il Kata al fine di fare Shiai, ma ogni esercizio è finalizzato al suo proprio miglioramento. Ogni parte del Judo ha in sé un messaggio che dobbiamo scoprire e fare scoprire, ogni parte della disciplina ha un beneficio da trasmettere, ed anche se è vero che un aspetto del Judo contribuisce spesso a migliorarne un altro, non dobbiamo mai stabilire una gerarchia volta a fare sì che certi esercizi divengano il fine di tutta la pratica.

In questo momento storico, come accennato prima, assistiamo ad una interpretazione del Judo come pratica agonistica, il che comporta che per esempio il Kata venga trascurato, come viene trascurata la corretta esecuzione delle cadute, la tecnica o altro ancora. Questo fa sì che i Judoisti non abbiano un proprio sviluppo equilibrato, non vengano educati ai valori della nostra disciplina e ciò comporta un decadimento tecnico e un aumento degli incidenti nella pratica<sup>1</sup>. E' ragionevole pensare che il compito di un istruttore sia invece quello di cercare di fornire una pratica equilibrata del Judo in tutte le sue componenti, ricordando che il fine della disciplina non è quello di fare campioni, ma quello di fornire per chi frequenta il Dojo l'opportunità di poter attingere a tutto il patrimonio della nostra disciplina.

Ciò non significa che si debba tralasciare lo Shiai e dedicarsi unicamente al Kata o a qualche altro aspetto della disciplina, significa che è giusto cercare di dosare gli elementi dell'insegnamento al fine di contribuire alla formazione di individui sani ed equilibrati, che possano avere la possibilità di divenire buoni Judoisti al di là delle loro capacità riguardo al combattimento. Per assurdo possiamo notare che ove questa concezione viene attuata, da un punto di vista storico e statistico, vengono a formarsi anche i Judoisti più forti. Infatti un ambiente in cui si favorisce la crescita tecnica non finalizzata all'agonismo fa sì che il numero di Judoisti aumenti, il numero di incidenti diminuisca, la pratica diventi piacevole. Quando queste condizioni si realizzano il livello medio dei praticanti tende a salire molto al di sopra degli standard abituali e quando in un ambiente così formato viene a trovarsi un individuo con le caratteristiche di un campione, egli si trova intorno un Humus che lo aiuta a sviluppare le proprie potenzialità. Ma ogni volta che nell'intimo di un insegnante c'è la volontà di creare campioni e non Judoisti, le caratteristiche dell'ambiente che viene a formarsi sono assai diverse. Tutti gli esercizi vengono finalizzati al risultato, la pratica diventa più dura e meno piacevole, diminuiscono il numero dei praticanti adulti. Vengono così a mancare le condizioni che possono favorire la formazione di un campione, che per poter essere tale prima di tutto dovrà essere un buon Judoista, e per poter essere allenato ha bisogno di avere intorno a sé un nutrito numero di praticanti di buon livello.

Chiaramente per formare un buon Judoista occorrono anni, almeno dieci di pratica ben equilibrata

---

<sup>1</sup> Cfr. Feldenkrais, Moshe. Op.cit., cap. 10, §§ <<Le reazioni dell'istinto di paura>> e <<Reazione istintiva alla caduta>>.



affinché possa dirsi davvero completo. Ma questo non deve spaventare un Istruttore, perché se egli ha ben chiaro in sé stesso che il fine della pratica del Judo è la gioia di praticarlo, non avrà problemi ad appassionare i propri allievi alla disciplina senza il miraggio di eroiche vittorie in competizione.

## 2. Gli esercizi del Judo.

Gli esercizi del Judo sono sostanzialmente due, Kata<sup>2</sup> e Randori. Nella concezione di Kano tuttavia

---

<sup>2</sup> Forme, modelli, movimenti che compresi e attuati accuratamente inviano un messaggio educativo al complesso unificato di cuore, mente e corpo (*shin-gi-tai*). Il kata è una successione di gesti formalizzati e codificati che si basa su di uno stato di spirito indirizzato al compimento del *Do*. I gesti regolati dalla forma sviluppano un'estetica che impreziosisce il kata e predispongono lo spirito dell'esecutore ad entrare in sintonia con l'armonia universale. Ciò è vero per le arti marziali come per le arti tradizionali quale il *kado* (composizioni floreali), il *sado* (cerimonia del tè), lo *shodo* (la calligrafia) o anche nel teatro giapponese. Effettuando l'esercizio e perfezionando il kata, il corpo tende alla fusione gestuale e psichica che è indispensabile per l'acquisizione dell'esattezza ricercata. L'Ego può essere educato dalle arti marziali esercitando i kata per lungo tempo. Il kata ha più contenuti e permette di <<acquisire con il corpo>> ciò che la mente ha appreso con lo studio. La <<giusta respirazione>> è una parte importantissima del kata e si realizza ottenendo la corretta postura. Il respiro deve essere profondo e armonizzato con gli atti del corpo. I mutamenti esteriori e interiori, indotti dall'esecuzione del kata, avvengono lentamente. La perfezione è il risultato d'infinite ripetizioni. La mente, mediante la pratica costante, è allenata a svuotarsi dei suoi affanni così che da quel vuoto (*ku*) <<la forma ottimale scaturisca spontaneamente>>. Caratteristica irrinunciabile per giungere a dei risultati è la disciplina e l'impegno quotidiano. Comprendere attraverso il corpo implica necessariamente un lavoro sulla psiche e, infatti, la reiterazione dei gesti porta all'interiorizzazione di un modello a livello inconscio. Inizialmente la maggiore difficoltà è la memorizzazione della sequenza, soprattutto per chi non ha esperienza nell'ambito della memoria del movimento (capacità ritentiva). Il corpo richiede una pratica lunga e costante perché impara operando e la forma ottimale si realizza, assumendo la giusta postura in relazione alla direzione del movimento e alla respirazione, dopo innumerevoli ripetizioni. La forma deve essere una combinazione di energia e armonia, accuratezza di movimento e semplicità, deve ripudiare tutto ciò che è statico e rigido. Improvvisamente, in tempi differenti per ogni individuo, il frasario del movimento si interiorizza diventando patrimonio culturale personale, il compimento dell'azione diventa sostanziale, si attua inconsapevolmente in modo spontaneo e naturale. Ci vogliono anni per acquisire la giusta sequenza così da poterla ripetere senza riflettere alla successione dei gesti. L'iterazione regolare della sequenza dei movimenti, realizza, anche se sembra paradossale, la libertà interiore. Corpo, mente e spirito, anche se per breve tempo, si riuniscono in un tutto omogeneo. In questo modo si rende concreta l'unificazione dell'energia del corpo, della mente e dello spirito, e ciò attua la massima realizzazione dell'essere umano che, raggiungendo questa sintesi, è capace di offrire il massimo di sé. Con il kata alleniamo la nostra mente per espanderla, per renderla più libera e più duttile ai mutamenti esteriori. La mente deve essere svincolata dall'attenzione sul punto così da potersi muovere rapidamente: libera, efficiente, limpida e aperta in tutte le direzioni. Allenando la mente si elimina la dissociazione tra pensiero e azione. La giusta disposizione mentale, poi, scaturisce con naturalezza da una profonda concentrazione sulla postura e sulla respirazione. Un corpo allenato manifesta una maggiore elasticità e duttilità emotiva permettendo la completa circolazione del flusso d'energia. Il kata, interpretato giustamente, è pieno di vitalità interiore: la forma è vuota, lo spirito la riempie e la realizza vivificandola. Per giungere all'unificazione di corpo e mente bisogna immaginare il movimento e infondere vita al pensiero. Il kata è in grado di aggregare, armonizzandoli, ciò che è fisico con ciò che si può definire spirituale, mentale. L'essenza del kata non è nei gesti in sé, ma nel modo in cui lo spirito li rende veri, animandoli e armonizzandoli così da attuare la giusta concentrazione spirituale. Il kata permette di giungere alla pace interiore, ma, in ogni modo, non è un percorso infallibile: rabbia, paura o affanni non si dissolvono prodigiosamente. Permette a ciascuno di noi di venire a contatto con il proprio



questi esercizi non si identificano con la pratica del Kata intesa come Nage o Katame no Kata per esempio, né per Randori in questo caso egli intendeva la pratica di combattimento libero. Kata e Randori indicano in questa concezione generale "Forma e non Forma"; ma cosa esattamente significa tutto ciò?

Facciamo un esempio pratico: come si può applicare questo schema nell'insegnare un tiro di Tachi Waza, Harai Goshi. Compito di chi insegna è quello di fare sì che il l'allievo incameri dentro di sé tutto quanto serve affinché il tiro riesca e con il tempo possa effettuarlo in Randori. Quello che deve essere comunicato innanzitutto è la Forma del tiro, come lo si esegue, il modo in cui la tradizione del Judo ha fatto sì che Harai Goshi fosse insegnato fino ai nostri giorni secondo l'esempio dei Maestri del passato. Gli esercizi di Forma sono l'Input che si deve eseguire nei confronti dell'allievo, è il patrimonio di nozioni e pratica che la tradizione ci ha lasciato al fine che determinate caratteristiche si conservassero e potessero venire insegnate.

Una volta appresa, la forma deve venire vivificata. Ogni persona è diversa dall'altra, ognuna ha le sue caratteristiche, e ognuna per rendere pratico il suo Harai Goshi deve fare sì che, nel rispetto dei canoni della Forma, questo si modifichi un poco per rendersi adatto a chi lo esegue, alla sua velocità, corporatura e strategia, tanto per fare un esempio. Gli esercizi di non Forma ci aiuteranno in tutto questo, faranno sì che l'allievo riesca a personalizzare la tecnica tanto da renderla efficace, piacevole, ben fatta. Se l'allievo continuerà e diverrà prima insegnante, poi Maestro, troverà che il suo Harai Goshi si modificherà con la pratica, ancora e poi ancora, finché nella sua piena maturità farà ritorno alla Forma. Il cerchio si chiude infine, si parte con la forma, la si specializza e la si personalizza finché inevitabilmente, se si continua a fare Judo, la forma riappare finalmente nostra, davvero nostra.

Aleggia un malinteso sulla forma delle tecniche su cui merita fare una precisazione, in quanti alcuni sostengono che la forma esatta di un tiro è come la fa il tale Maestro e soltanto quella. Citiamo dal Libro Judo Kodokan, la Bibbia del Judo redatta dal Kodokan di Tokyo. Nella nota che precede la spiegazione delle tecniche del Go Kyo, peraltro tutte eseguite da decimi Dan, troviamo scritto: "Il Go Kyo del Kodokan, i cinque corsi di istruzione formulati dal Kodokan, sono generalmente considerati Tora No Maki, cioè come una 'chiave' per studiare le tecniche di proiezione. Questi corsi comprendono le tecniche più rappresentative tra quelle esistenti, esposte in maniera sistematica per l'insegnamento: cinque gruppi di otto tecniche, cioè 40 tecniche in tutto. In questo capitolo presenteremo tutte le 40 tecniche, limitandoci tuttavia a mostrare un esempio corretto, fra i molti possibili...."

Queste parole dovrebbero chiarire tutti i malintesi. Una cosa che occorre sottolineare è che l'uso di Kata e Randori, che per esempio abbiamo associato alla tecnica di Harai Goshi, non riguarda solo le tecniche di proiezione o controllo, ma è applicabile a tutto quanto l'impianto del Judo, dalla comprensione del Saluto e la pratica delle Cadute, allo svolgimento dello Shiai e alla pratica di Koshiki no Kata. Ogni aspetto del Judo ha una sua Forma e una sua Non Forma, un momento di apprendimento e un momento di personalizzazione.

Spesso si dice che il tale Maestro fa una tecnica diversa da un altro, o che per certi aspetti un Maestro può eseguire un Kata in modo diverso da un altro. Questo è giusto e normale, in quanto il momento di crescita di un Judoista passa per una personalizzazione della Forma, che avviene al fine

---

Io e ciò aiuta a conoscerlo e a contrastarlo. L'esercizio regolare, costante negli anni, è il cammino che accompagna alla pace interiore. Chi segue la giusta Via agisce spontaneamente e con gioia, conquista la semplicità del gesto e allontana gli affanni. L'equivalente cinese di kata è *Lu*, quello coreano *Pumsee*. Il termine kata vale sia per il singolare sia per il plurale e il *kanji* (ideogramma) usato è quello che si legge *katachi* e non *kata*, anche se poi il primo è abbreviato in *kata*. L'ideogramma *katachi* rappresenta sempre un'immagine di movimento, e per questo non si deve confondere con l'altro che rappresenta la staticità, l'inerzia, la forma debole.



di conseguire una piena interiorizzazione dei suoi contenuti. Una volta avvenuto questo, come detto prima, la Forma prevale nuovamente, tornando ad emergere. Questo non autorizza chiunque a fare cosa vuole, perché per modificare la Forma bisogna prima averla appresa, tuttavia non autorizza nemmeno a non staccarsi mai dalla Forma appresa, in quanto ciò significherebbe non addentrarsi mai verso la comprensione dei contenuti della Forma e rimanere sempre ad un livello superficiale. Il Judo è una disciplina molto creativa, spinge alla crescita e alla scoperta. Se un Judoista è veramente innamorato del Judo, il suo continuo rimbalzare da Kata a Randori, al fine di migliorare, non termina mai.

### 3. Da Kata a Randori.

Definite Forma e Non Forma passiamo a vedere come esse possano venire applicate. Anzitutto occorre che in noi si formi un'immagine che vede questi due esercizi come i due poli di una calamita, le due facce di una stessa cosa. Immaginate una linea che abbia ad un suo capo Kata e all'altro Randori. Questi due concetti delimitano uno spazio vuoto che possiamo riempire, graduando una scala di esercizi che partendo da Kata si avvicina sempre più a Randori, delineando un metodo didattico progressivo.

Kata

Randori

Kihon-Waza-Uchi Komi-Butsu Kari-Kake Ai-Yaku Shoku-Kakari

In realtà i gradi in cui si può suddividere il passaggio fra Kata e Randori sono infiniti, e numerosi sono gli esercizi che non vi abbiamo inserito; quello che è importante capire è che senza il concetto di Kata non c'è Randori e viceversa. Per fare sì che un praticante progredisca nel Judo si deve accompagnarlo su e giù per questo schema, trasmettendo in ogni aspetto del Judo insegnato la sua componente di Kata e la sua componente di Randori. E' importante non correre e fare sì che un allievo progredisca nella scala degli esercizi soltanto quando avrà compreso bene punto per punto. Questo non significa che finché un esercizio non è perfetto non si possa passare ad un altro, ma significa che finché non sarà ben chiaro nella mente dell'allievo quello che debba ottenere da un esercizio e finché questi non abbia assimilato le caratteristiche base di quello che gli abbiamo proposto, non si passerà al gradino superiore. Ogni tanto si tornerà indietro, si rifaranno gli esercizi oramai acquisiti o, nel caso di un problema specifico si andrà a pescare l'esercizio che fa al caso nostro.

Questo tipo di graduazione riguarda la progressione delle tecniche utilizzabile nel Randori, tuttavia lo stesso sistema deve essere utilizzato anche per lo studio del Kata, il cui studio necessiterebbe però di una trattazione a parte.

Analizziamo ora punto per punto i principali esercizi del Judo, stabilendone finalità e modi di pratica, così da rendere più comprensibile tutto quanto abbiamo detto, inserendo una panoramica sui Kyohon, gli esercizi fondamentali che stanno alla base del Judo.

### 4. Da Kyohon a Kata.

Kyohon: Saluto, Posizione, Spostamenti, Prese, Cadute.

Senza Kyohon non c'è Judo. Se non si capisce questo semplice assunto tanto vale lasciar perdere tutto, non è possibile addentrarsi nel mondo del Judo. Prendendo qualsiasi manuale scritto da un grande Maestro all'inizio troviamo Kyohon. La stragrande maggioranza dei lettori in genere salta queste pagine, forse a volte scritte un po' aridamente e passa alla tecnica, ma non è possibile progredire nella tecnica se non c'è alla sua base un buon Kyohon.

Saluto.



# Freebudo autore: Alessio Oltremari

All'inizio del Judo vi è il saluto, alla sua fine ancora un saluto. C'è un saluto all'inizio e alla fine di ogni Kata o Randori, e spesso ne avvengono anche durante la pratica. Superficialmente si potrebbe attribuire questo alla nota cortesia nipponica, ma non si tratta del reale motivo, anche perché si saluta quando si entra su un Tatami, che di sicuro non se ne accorge oppure, come accade in Giappone in certi Dojo più Tradizionali, si vede eseguire il saluto verso i Kami, Divinità Shinto, o verso le foto dei vecchi Maestri deceduti, che saranno di certo a fare i fatti loro. Non si tratta stavolta di cortesia, ma di un atto di concentrazione.

Ci si concentra verso quello che ci si appresta a fare, si allontanano i pensieri superflui, si prepara il corpo e la mente a fare bene quello che si deve fare. Può essere il prepararsi alla lezione con il saluto collettivo, o il focalizzarsi della attenzione fra due persone in un Randori, uno Shiai o un Kata. Il saluto può essere fatto prima di eseguire qualsiasi esercizio, ma non se ne deve abusare al fine di non trasformarlo in un gesto senza senso. Ogni volta che si esegue un saluto si compie un tentativo di concentrarsi, di mettere in condizione tutto il nostro essere di poter stare di fronte a quello che si appresta a fare. E' l'antico valore del Rito, attuato nella pratica della nostra disciplina al fine di educare alla concentrazione. Il saluto di fine esercizio libera dall'attenzione. In certi casi il saluto ha una connotazione di rispetto verso altri, ma questa è un modo di esprimere rispetto che non fa parte della nostra cultura, ed è difficile da interpretare al meglio per chi non ha una reale conoscenza ed esperienza delle tradizioni e della vita giapponese.

In ogni caso il saluto va eseguito sempre nel modo più corretto, sia come rito di attenzione a quello che ci accingiamo a fare, sia nel caso che lo si voglia utilizzare come mezzo di espressione del rispetto che proviamo per qualcuno.

## Posizione.

Lo studio della corretta posizione è fondamentale per lo sviluppo del Judo. Immaginiamo di fare Uchi Komi, Randori o qualsiasi altro esercizio con un Uke che si piega o non mantiene un buon assetto del corpo come fa un principiante, troveremo che è praticamente impossibile fare Judo con chi ha una posizione corporea di tale stampo. La coscienza della posizione la si acquisisce attraverso esercizi specifici, come i test di posizione, ma è soprattutto attraverso la continua attenzione che vi si pone che essa tende a migliorare.

Di certo il Kata è l'ambiente migliore per approfondire la coscienza della posizione, Ju No Kata in particolare è una vera e propria scuola di posizione. Tuttavia si notano persone che quando fanno Kata sembrano avere una posizione sufficientemente controllata mentre quando fanno Randori, o peggio ancora Shiai, non si trattengono dall'assumere posizioni abbassate, sconvenienti, antiestetiche, volte unicamente a ostacolare l'altro. Questo avviene perché lo studio della posizione non è bene effettuato.

Avere una buona posizione non significa soltanto saper eseguire la forma di Shisen Hon Tai oppure di Jigo Tai, ma sapere applicare anche la loro Non Forma, ovvero modificare l'assetto del proprio corpo mantenendo il contenuto dei precetti delle posizioni in tutto il susseguirsi delle azioni di Judo. Questo implica che esistono due posizioni che dobbiamo imparare a conoscere, una è quella esteriore, fisica, l'altra è quella interiore, legata al nostro reale sentire. Una è volta verso l'altro, la seconda è rivolta verso noi stessi. Se si crede che Randori o Shiai significhino un reale combattimento, se si crede che venire proiettati significhi essere umiliati, allora sarà facile tendere ad assumere cattive posizioni per ostacolare l'altro. Tuttavia in realtà questo significa solo prendere in giro se stessi.

Abbiamo spiegato come il Judo adotti un combattimento che avviene in una Realtà Virtuale. Esso è reale solo perché avviene all'interno di una serie di parametri che lo rendono tale, se si tolgono alcuni parametri esso perde la sua realtà. E' come se giocando a scacchi qualcuno facesse fare alla Torre gli spostamenti della Regina, non si potrebbe più giocare. Insegnare la posizione è quindi insegnare la Forma della posizione, ma soprattutto fare capire che essa è il cardine del Judo nel proiettare come nel cadere. Non mantenere la posizione per cercare di sciupare un attacco altrui, magari per incassare Wazari invece che Ippon o peggio ancora per non cadere in Randori è



vigliaccheria e soprattutto mancanza di lealtà verso l'altro. E' cercare di sopraffare con il trucco invece che combattere con dignità. Insegnare la posizione è un esempio di come nel Judo un tema apparentemente di poca importanza possa essere veicolo di un messaggio educativo di massima importanza.

### Spostamento.

Lo spostamento è la corretta posizione in movimento. Sia che si adotti Ayumi Ashi, sia che si adotti Tsugi Ashi, lo si fa per mantenere la corretta posizione mentre si attacca, ci si muove o ci si difende. Il modo corretto di spostarsi va educato a dovere. Esiste una Teoria dello Spostamento<sup>3</sup> che però, per la sua complessità, non vale la pena di essere esposta in questa sede, tuttavia esistono semplici esercizi che ci permettono di migliorare la propria abilità rispetto allo spostarsi. Lo si può fare con semplici esercizi di movimento a coppie, con esercizi di kakari Geiko, come far tenere la posizione di Shisen Tai ad uno mentre l'altro cerca di muoverlo tenendo una posizione d'attacco, oppure cercare di squilibrarsi l'un l'altro in un vero e proprio Randori di spostamenti, tanto per fare soltanto pochi esempi.

A seconda del problema che ci si accinge a risolvere si possono inventare esercizi adatti, tenendo sempre presente l'equilibrio di Forma e Non Forma, negli spostamenti come in tutto il resto del Judo.

### La presa.

Un altro annoso problema del Judo riguarda l'esecuzione delle prese. Al di là del fatto che si devono eseguire le prese<sup>4</sup> fondamentali del Judo e non tecniche di presa attinte da Lotta, Sambo o altro, c'è da capire che questo è fondamentale affinché la tecnica del Judo possa davvero funzionare. Il Judo funziona fino a che a farlo sono entrambi i combattenti, questo fa parte della nostra Realtà Virtuale, come per la Posizione.

Qualcuno potrebbe essere scandalizzato da quanto detto, in quanto crede che la tecnica del Judo debba poter risolvere qualsiasi situazione di combattimento. Se questo è da ritenersi vero per l'interesse del Judo, compreso quindi lo Shinken Shobu Waza<sup>5</sup>, ciò non è assolutamente vero per il Randori Waza.

La presa deve così sottostare ad alcuni criteri: deve essere una presa contemplata nella cultura del Judo Classico, non deve essere dura o rigida, tale cioè da ostacolare o rendere spiacevole il Judo per Uke, deve essere morbida e pronta ad essere modificata in ogni occasione per poter cogliere le varie opportunità. Essa si può educare attraverso esercizi specifici sul tipo di quelli spiegati per lo spostamento, si può anche creare un esercizio di Randori di sole prese e spostamenti, volto a rompere l'equilibrio o la posizione di Uke.

### Le Cadute.

---

<sup>3</sup> Cfr. Feldenkrais, Moshe. Op.cit., cap. 7 <<I meccanismi antigravitari>>.

<sup>4</sup> La presa (*kumi-kata*) è variegata nelle sue applicazioni, si alterna e adatta alle circostanze, è quasi inavvertita, lieve, energica, dipende dalla posizione. Mette in atto il miglior impiego dell'energia. Può essere validamente studiata con i *kata*. Deve essere realizzata, in ogni caso, con rispetto per l'avversario che non deve trovarsi di fronte qualcuno che a tutti i costi cerca di non fargliela fare.

<sup>5</sup> Tecniche del combattimento all'ultimo sangue, tecniche del combattimento reale. *Shinken*: serietà, gravità, assiduamente (da *shin*: reale, *ken*: spada), *shobu*: combattimento, *waza*: tecnica. Si sottolinea la differenza sostanziale, sempre più dimenticata, ma che il bravo insegnante deve invece enfatizzare, tra i termini *shiai* (gara, competizione) e *shobu* (combattimento): il primo è un confronto leale basato sull'abilità disciplinata e non deve necessariamente condurre alla vittoria; il secondo è la lotta accanita, selvaggia, primigenia, senza regole né lealtà, che si conduce per sopraffare un altro individuo e deve necessariamente condurre alla vittoria.



Le cadute rappresentano un grande problema del Judo. Non si impara mai a farle abbastanza bene, esse devono essere un motivo di studio che un Judoista deve affrontare dal suo primo giorno di pratica fino all'ultimo. Esistono varie didattiche per le cadute, su cui non vogliamo esprimere giudizi, l'importante è che a prescindere da quale didattica si usi, se ne usi una e si faccia un assiduo e continuo esercizio delle cadute.

Anche nelle cadute esiste Forma e Non Forma. Avrete ben presente la differenza che esiste fra l'eseguire un Kaiten Ukemi o Mae Mawari Ukemi che dir si voglia, e il subire Ura Nage. Si capisce al volo che benché la Forma della caduta sia la stessa, la sua applicazione (Non Forma) risulta ben diversa. In questo senso si devono adottare di volta in volta esercizi (gradienti) tali da rendere approcciabili le varie cadute che nel Judo si chiede di eseguire. Si deve distinguere quali cadute un praticante sia in grado di sostenere, e fare in modo che egli non subisca colpi che non riesce a controllare nemmeno durante il Randori.

La prima cosa che dobbiamo imparare a insegnare è che qualsiasi cosa che sia di danno al corpo non è Judo, così prima si impara a cadere, ad eseguire la caduta specifica di ogni singola tecnica, poi si cade. Certo in mezz'ora liquideremo De Ashi Barai e forse cinque anni non basteranno per Ura Nage. Una considerazione importante è che dobbiamo acquisire la cultura che la caduta non la si subisce ma la si accetta. Accettare una caduta vuol dire controllarla, studiarla, esserne partecipi. Finisce qui questa breve esposizione dei Kyohon del Judo. Essi ne costituiscono la base. Fanno parte del rispetto verso il proprio corpo e sé stessi, e contengono il seme che, facendoci relazionare in modo corretto con gli altri, ci porta al rispetto verso tutto quello che ci circonda.

## Esercizi di Forma: Waza, Uchi Komi, Butsukari, Kake Ai.

Eccoci arrivati allo studio della Forma nella tecnica del Judo. Come abbiamo accennato si tratta di dare gli input giusti al fine che il messaggio della Tradizione del Judo venga trasmesso ai nostri allievi. Chiariamo subito un punto, per tradizione del Judo in questo caso non si intende Judo Tradizionale. Il Judo Tradizionale è una corrente del Judo, riconoscibile in Associazioni o singoli Maestri, che operano al fine di mantenere in vita e propagandare la pratica del Judo intesa secondo la propria interpretazione degli scopi di Jigoro Kano. Con i termini 'Tradizione del Judo' si intende quell'insieme di sforzi dei Maestri del passato, non riconducibile ad una singola corrente, volto affinché la tecnica del Judo fosse sviluppata e poi preservata nella sua interezza e originalità, mantenendo le sue caratteristiche di incruenza e bellezza che ne possono fare un veicolo di valori educativi.

Scegliere di insegnare o praticare il Judo, e non solo la sua interpretazione agonistica, impone di adottare

i principi della Tradizione del Judo, al fine di poter fare una pratica conforme a quanto espresso nei capitoli precedenti.

Chiarito questo iniziamo a parlare degli esercizi di Forma. Nei primi tempi del Judo italiano, ma molto spesso anche oggi, la pratica della tecnica del Judo si risolveva in Waza ed Uchi Komi, per poi passare bruscamente al Randori. Il Judo tende ad essere molto statico se così impostato, le entrate vengono portate quasi esclusivamente da fermo, per colpa della mancanza di abilità nell'effettuare tecniche in movimento. Il compito di un Istruttore è quello di insegnare un Judo completo, che porti passo per passo gli allievi a padroneggiare la tecnica in tutti i suoi aspetti. Ma vediamo punto per punto.

### Waza.

Prima di apprendere Waza, è importante che chi si accinge a farlo, abbia acquisito abbastanza Kyohon per poter proseguire con la tecnica che deve imparare, e soltanto dopo aver appurato questo è possibile iniziare lo studio della Forma della Tecnica. Una tecnica può essere spiegata a vari livelli,



a seconda della classe di allievi a cui è dedicata. Per esempio De Ashi Barai può essere spiegato ad una cintura bianca, sottolineando certi aspetti della tecnica, ma può benissimo essere spiegato anche ad una cintura nera, magari su con i Dan, sviscerandone ogni complessità. Ugualmente si può dire di Hon Kesa Gatame, tanto per citare tecniche ritenute fra le più semplici.

L'Istruttore attingerà la Forma da spiegare agli allievi dall'esempio tecnico migliore a sua disposizione. Questo vuole dire che spiegherà la tecnica che ha appreso dal miglior Maestro con cui abbia avuto rapporto, a patto che per primo l'Istruttore stesso abbia studiato e praticato abbastanza questa tecnica da averla compresa. Non c'è cosa più deleteria che spiegare qualcosa di cui non si è capaci, è molto meglio astenersi dallo spiegarla. Non è necessario che un Istruttore conosca tutto il Go Kyo, in quanto è chiaro e normale che, almeno che egli non sia un alto grado, non riuscirebbe a padroneggiarlo. Quello che è stato ben spiegato, che è stato praticato con profitto e di cui si conosce la didattica, ebbene questo può essere spiegato. Quello che l'Istruttore non conosce, cercherà di impararlo e praticarlo mano a mano che andrà avanti nel Judo, (perché, sia chiaro, un Istruttore ha l'obbligo di praticare e imparare al meglio per poter dare un onesto insegnamento ai propri allievi), e lo insegnerà solo quando il suo apprendimento sarà completato.

Ma passiamo ai punti di insegnamento della tecnica. Se dalla parte di Tori abbiamo lo studio della Forma, da parte di Uke avremo lo studio della caduta specifica. Ogni tecnica ha una sua caduta specifica, tanto più necessaria via via che la tecnica diviene complessa. Praticamente una buona Forma imposta la caduta corretta di Uke. Possedendo una Forma evoluta di una proiezione, in teoria, potremmo tirarla anche a qualcuno che non ha una caduta sufficientemente matura, essendo in grado di impostare la sua traiettoria tanto da farlo cadere correttamente, ma naturalmente in pratica non si deve fare. Viceversa la caduta specifica è quella modificazione della caduta base applicata ad ogni particolare tecnica, che permette di impostare una buona caduta anche quando Tori non esegue una proiezione corretta, aiutando a salvaguardare la propria incolumità. La Responsabilità di Tori consiste in quegli accorgimenti da intraprendere al fine di permettere all'esecutore della tecnica un pieno controllo della proiezione. Questa naturalmente è la prima cosa di cui occuparsi.

Tuttavia la piena sicurezza di una proiezione è data dall'insieme di questi fattori, e soprattutto dalla capacità dell'Istruttore di dare il giusto risalto a tutti i punti, assegnando precisi compiti da svolgere tanto a Tori che a Uke. Viene dunque a nascere una cosiddetta "Doppia Sicurezza", data dal fatto che se uno dei due esecutori sbaglia il suo ruolo, l'altro riesce a mantenere il controllo della situazione evitando incidenti. Entrambi debbono sbagliare affinché si abbia una proiezione pericolosa, il che, se tutto è stato impostato a dovere è alquanto raro.

Si potrà obiettare che certe attenzioni per chi inizia a fare Judo sono eccessive, vista la leggerezza delle tecniche che chiediamo loro di eseguire. Questo è l'inizio dell'errore: non si tratta solo di impostare una tecnica, ma soprattutto un atteggiamento mentale, volto al rispetto e alla salvaguardia della propria incolumità e di quella di Uke. Dobbiamo ricordare che i messaggi etici del Judo sono sottili, non si tratta di dare esempi o lezioni declamando principi. Si tratta di far metabolizzare, non solo a livello conscio, ma soprattutto interiore determinate lezioni che devono divenire patrimonio etico di coloro che praticano Judo.

Una volta impostata la forma base, è giusto proseguire con la spiegazione delle opportunità con cui essa può essere applicata.

Si passa così alla forma eseguita su uno o più spostamenti diversi, o a seconda del livello dei praticanti, sull'iniziativa di Tori oppure su quella di Uke (opportunità Sen ed Omote).

Chiariti questi primi punti possiamo passare a Uchi Komi.

## Uchi Komi.

Uchi Komi significa letteralmente mettere dentro. In Giapponese ricorda il chiodo che colpo dopo colpo viene conficcato dal martello nel legno. Contrariamente a quanto viene spesso fatto, Uchi



# Freebudo autore: Alessio Oltremari

Komi non è solo da fermo, né ha bisogno della massima velocità o del movimento ritmato. Di certo Uchi Komi inizia da fermo, ricordando la Forma, poi si sposa con il movimento, prima un passo, poi più passi, poi in movimento libero sviluppando la sua Non Forma. L'educazione impartita nei Kyohon in quanto a posizione e spostamento, è fondamentale al fine di fare un buon Uchi Komi. Uke coopera punto per punto con Tori, eseguendo correttamente il suo mandato e partecipando attivamente alla caduta.

E' un momento in cui si vive Ji Ta Kyo Ei, Tutti Insieme Per Progredire. Tori e Uke sperimentano finalmente l'essere insieme, uno a disposizione dell'altro e mai uno conto l'altro, imparano a costruire insieme e non a contrastarsi vicendevolmente, o più malignamente, a prestarsi di malavoglia, non impegnandosi al massimo e divenendo solo un sacco, in attesa di tornare protagonista della tecnica. Si inizia da fermo, finché la tecnica è stabilizzata, poi si passa ad eseguirla su di un passo, poi su più passi, poi in movimento libero. Il tutto non avviene in una lezione, si passa come sempre al gradino successivo quando le basi del precedente sono consolidate. Da fermo non ha importanza cercare ritmo e velocità, è la precisione che ci interessa. Una volta eseguito il gesto con precisione la velocità aumenta con naturalezza. In Judo non si ricerca velocità, ma coordinazione. La velocità, come caratteristica a se stante è ricercabile in gesti tecnici non complessi. I gesti tecnici del Judo sono tutti complessi, e per di più non devono sottostare al ritmo che noi imponiamo loro, ma all'armonia fra Tori ed Uke. Se per esempio eseguendo De Ashi Barai, si spazza più velocemente di quanto dovremmo considerando l'avanzare di Uke, arriveremo in anticipo, con la conseguenza di spazzare a vuoto oppure di cogliere Uke mentre ancora non ha portato la sua spinta sul piede che avanza, e fallendo nell'azione. Questo è un banale esempio di come la velocità in senso assoluto sia un non senso nel Judo. Risponderemo velocemente o più lentamente considerando l'armonia dell'azione. Certe tecniche possono richiedere di passare subito all' esecuzione con un passo, nelle piccole tecniche, (ashi barai, ko uchi gari, etc.) l'esecuzione da fermo ha poco senso. Tecniche più ampie (harai goshi, seoi nage, etc.) necessitano dello studio di un contatto fra i corpi più stabile, ed è quindi giusto restare un po' più a lungo nel movimento da fermo.

Volendo stabilire un criterio, prendendo ad esempio una tecnica ampia come Hane Goshi, partiremo con la forma, lo studio del contatto, il giusto Tai Sabaki, il disequilibrio o la rottura di posizione, il gesto del corpo. Intanto cercheremo dei gradienti, degli esercizi che spieghino bene ad Uke quale tipo di caduta gli si richiede. A quel punto insisteremo cercando di far capire bene a Tori come mantenere il proprio equilibrio, creando gradienti tali che lo portino a sollevare in Hane Goshi Uke, e mantenere il peso di entrambi su di una sola gamba per almeno un paio di secondi. Questo affinché, essendo ben padrone del suo equilibrio, eviti di cadere addosso ad Uke durante la proiezione, portando così la sua attenzione sulla responsabilità di Tori. Possiamo anche rinforzare questo punto quando, giunti oramai alla proiezione, invitiamo Tori una volta proiettato Uke a strascicarlo di venti, trenta centimetri verso di sé, appena tocca il suolo. Questo per fare acquisire a Tori la coscienza corporea del controllo, e la attitudine a non seguire Uke in direzione della caduta. Solo adesso è possibile iniziare Uchi Komi. Dieci entrate a testa, o forse venti e poi proiettare. Fare troppe entrate prima di proiettare è deleterio, in quanto Tori tende allora ad eseguire meccanicamente il gesto, senza viverlo a fondo. Sarebbe meglio se ad ogni entrata Uke fosse alzato, anche appena, da terra. Nella mente di Tori ogni entrata deve essere vissuta come unica, assoluta. Egli non deve pensare 'ne devo fare dieci', la sua attenzione è ogni volta come se la sua entrata fosse unica e irripetibile, in modo da esercitare la sua capacità di concentrazione. Piano piano che la coordinazione si rinforza aumenta un po' anche la velocità, ma non si deve modificare quanto detto dell'esercizio in nome della velocità.

Si deve raggiungere quella massima velocità coniugabile alla completa precisione del movimento, altrimenti si rischia di acquisire abitudini errate. Al livello di cintura marrone si può fare un Uchi Komi che parte lento, e piano piano aumenta sempre più fino a che al culmine della velocità avviene la proiezione, indipendentemente dal numero di entrate fatte. Una volta raggiunto un buon



livello di coordinazione si può cercare di eseguire una forma di Uchi Komi in cui si privilegia l'attenzione al contatto, tanto che quando i corpi si scontrano nell'azione si ode un rumore come di uno schiaffo o di un colpo sordo. Questi ultimi due tipi di Uchi Komi sono per coloro che stanno specializzando un tiro, e quindi sono almeno 1° Kyu.

Arrivati ad una buon Uchi Komi, ma non ad un perfetto Uchi Komi, si passa ad un tiro con un passo, similmente a quanto detto nello studio del Waza. La differenza fra i due esercizi è che nel primo l'attenzione è volta ad imparare la tecnica, nel secondo a fortificarla e renderla efficace. Durante lo studio del Waza, si apprendono i particolari che devono essere automatizzati al punto di non dover porre più l'attenzione su di essi eseguendo Uchi Komi. Esistono due tipi di Uchi Komi: Omote Uchi Komi e Sen Uchi Komi. Omote Uchi Komi è quello in cui Uke spinge o tira creando lo spostamento, o fornendo l'opportunità. Sen Uchi Komi è quello in cui Tori fa fare il passo ad Uke spingendo o tirando, o in tutti i casi quando è l'attività di Tori a creare l'opportunità. A seconda dei tiri che si insegnano all'inizio si può scegliere uno dei due modi, ma con il tempo divengono entrambi indispensabili. Padroneggiati questi su di un passo, si passa a farli su più passi su uno schema fisso e poi infine su spostamento libero.

Si può fare Uchi Komi su un tiro, un Kaeshi o un Renraku adottando sempre questi criteri. Una volta finito questo schema, ripetendo la lezione in una seduta successiva, si inizierà sempre dal principio. Se invece vediamo sorgere un problema specifico, come per esempio se le cadute non vanno bene o manca il contatto, andremo a ripescare l'esercizio educativo che in quel caso ci fa comodo, fino al superamento del problema. Magari solo dieci entrate per ciascuno da fermo, poi un passo e così via, per rinfrescare quanto appreso. Non si deve mai insistere troppo su di un esercizio, e una volta che il risultato diviene stabile, ovvero quando l'allievo non tende più, anche se temporaneamente, a migliorare, si può passare all'esercizio superiore. Se non è possibile andare oltre, dopo un certo tempo, è meglio cambiare totalmente tipo di esercizio. Questo perché ogni esercizio è valido finché l'attenzione dell'allievo è viva, quando essa decade la possibilità di progresso è minima.

Un Istruttore deve sempre preoccuparsi di tenere sempre vigile l'attenzione degli allievi, allenando sempre di più la loro capacità di conservarla a lungo e cercando di non portarli alla noia. Consolidati questi risultati è il momento di Butsu Kari.

## Butsu Kari.

Butsu Kari è un esercizio complesso che merita di essere affrontato solo con allievi che siano almeno 2° o 1° kyu. Non si tratta infatti qui di apprendere una tecnica ma di rinforzarne i punti salienti, attraverso una speciale forma di Uchi Komi. Possiamo chiedere ad Uke di ostacolare Tori in modo costruttivo, in modo da potenziare in esso determinate caratteristiche. Per esempio chiedendo ad Uke di tenere una posizione più forte rendiamo più difficile per Tori il sollevamento, oppure nell'esercizio su un passo di tipo Sen, Uke può cercare di contrastare attivamente Tori e non seguirlo accondiscendente. Mille sono le maniere in cui possiamo fare Butsu Kari, basta avere ben chiaro l'aspetto che vogliamo rinforzare nella tecnica di Tori.

Certo è che, perché l'esercizio sia valido, dobbiamo sottostare a due punti. Il primo è che questo esercizio può essere intrapreso soltanto da coloro che hanno sviluppato una corretta forma della tecnica. Sarebbe assurdo potenziarne i difetti. Il secondo è che Uke ha un ruolo di allenatore di Tori, egli non deve ostacolare Tori in assoluto, ma deve farlo riuscire ogni volta dando delle difficoltà sormontabili. Mano a mano che Tori le supera, Uke aumenta le difficoltà nel suo tentativo di porre ostacoli che non blocchino Tori, ma che lo aiutino a migliorare. Come possiamo notare anche in questo esercizio troviamo una connotazione Educativa, che va incentivata e sottolineata da parte di chi insegna.

Una derivazione di Butsu Kari è Sute Geiko, in cui, in un esercizio dove si contano le entrate, Uke discrimina i movimenti corretti da quelli errati, contando solo quelli che per lui sono buoni. Per



esempio un esercizio in cui si prevedono dieci entrate può concludersi dopo trenta, se Uke avrà considerato come non pienamente riuscite venti di esse. Uke in questo caso allena la concentrazione di Tori verso quello che sta facendo, e la sua costanza nel mantenere un movimento corretto anche nella fatica.

## Kake Ai.

In questo esercizio si insegna a Tori a padroneggiare il momento della proiezione. Non della forma della proiezione, ma dell'intensità di essa. E' un esercizio che solitamente si fa alla fine della lezione, magari dopo un Randori durato a lungo. Fare questo esercizio quando si è pienamente riposati, porta chi lo compie a usare la forza fisica in modo esuberante per aumentare l'intensità della proiezione, ma non è quello che si richiede. Si richiede di concentrare l'energia rimasta, sia in senso fisico, sia nel senso di Ki<sup>6</sup> e Kime<sup>7</sup> per chi conosce questa concezione Judoistica, per

---

<sup>6</sup> Il *ki* nel pensiero giapponese è uno dei concetti più importanti dell'esistenza e si rapporta all'energia vitale. Questo termine della lingua giapponese, per i suoi valori semantici e le molteplici valenze, è di difficile comprensione. Mentre i giapponesi lo utilizzano quotidianamente senza riflettervi, alla prova dei fatti è impossibile trovare un equivalente in Occidente. Può essere definito come energia originale, energia creatrice, soffio divino: la dimostrazione reale dell'energia sottile che impregna tutto l'Universo e raggruppa in sé tutti gli aspetti, visibili e invisibili, di questo. Il concetto di *ki* è proprio di tutte le attività della vita dei giapponesi e quindi permea in profondità le arti marziali. Esso è riconducibile al *Qi* o *Chi* o *Ch'i* cinese, al *Prana* (in sanscrito) degli indiani, al *Lung-gom* tibetano, al *Pneuma* greco. L'ideogramma è costituito da due segni sovrapposti; l'uno, in basso, è il simbolo del riso ed in quanto tale esprime l'energia fisica sotto specie di nutrimento; l'altro, in alto, rappresenta il vapore acqueo e restituisce l'idea di qualcosa d'etereo (spirituale) che tende in su. Di conseguenza un tipo particolare d'energia: una forza che spinge in alto e che principia il suo cammino come pura energia fisica, quella stessa energia che si attinge dal cibo consumato quotidianamente. Il *ki* è un'energia universale, capace di espandersi e contrarsi illimitatamente, che può essere guidata, ma non contenuta dalla mente. I sensi non sono in grado di avvertire chiaramente il *ki* e questo non può essere misurato con una macchina, ma solo postulato. Ciò nondimeno non è solo un concetto. E' una forza reale che, accresciuta opportunamente, è possibile percepire istintivamente e dirigere con la mente. Anche se siamo immersi nell'aria e dipendiamo da essa per la nostra vita (la respiriamo), poche volte prendiamo atto della sua importanza. Come l'aria e l'acqua, il *ki* è importante per la nostra vitalità. E' quella qualità misteriosa che distingue una persona sana da una malata, una viva da una morta. Il *ki* appartiene al campo del <<percepire>> e non a quello del <<conoscere>>. La conoscenza può essere precisata e comunicata ad un altro. Il percepire, il sentire è un'esperienza vitale, anteriore alle nozioni intellettive. Le parole, per quante se ne possano trovare, non saranno mai in grado di trasmetterla se non vi sia stata condivisione dell'esperienza. La frase <<*ki-mochi no mondai*>>, dipende dallo stato del *ki*, rappresenta bene come il concetto del *ki* sovrintende ad ogni attività della vita dei giapponesi: non è l'oggetto, l'effetto tangibile, bensì il gesto, l'intenzione che conta. Un'azione realizzata istintivamente e con serenità ottiene lo stesso risultato di un'analoga azione effettuata abitualmente e magari con interesse. La differenza sostanziale è l'emozione che abbraccia il cuore. Il modo migliore di rafforzare il *ki* è penetrare e mettere in pratica l'unità di corpo e mente.

<sup>7</sup> Le tecniche che implicano l'uso del corpo realizzano la massima efficacia quando vi è kime, che potrebbe tradursi come <<decisione estrema>>. Il kime assomma due concetti: quello di perfezione formale di un gesto e quello di forza portata al limite. La prima caratteristica è parte delle arti marziali, ma anche delle diverse attività culturali giapponesi che includono una parte di gestualità formalizzata, come la danza e i teatri classici giapponesi, la cerimonia del tè, la calligrafia, le composizioni floreali, ecc. In tali pratiche vi sono più situazioni in cui la perfezione della forma corporea è essenziale: questa si realizza attraverso una breve pausa in un movimento armonioso che attua una specie di condensazione



utilizzarla al meglio concentrandola in un solo, brevissimo istante.

Tori e Uke sono uno di fronte all'altro in presa. Tori ha tutto il tempo che vuole, non ci sono comandi o ritmi da rispettare. Egli deve visualizzare la tecnica che vuole portare all'Uke fermo, deve sentire ben chiaramente ogni parte del suo corpo che risponde e ha coscienza di quello che egli sta per richiederli. Si aspetta che l'impeto nasca di dentro, come se qualcosa gonfiasse all'interno di chi esegue la tecnica fino ad esplodere nella sua esecuzione. Spesso si accompagna il Kiai<sup>8</sup> a questo esercizio, tuttavia esso non va incentivato, in quanto fare kiai non significa fare un urlo di guerra, esso è una manifestazione esteriore di un processo interiore e, come tutte le cose, prima di essere richiesto andrebbe insegnato con appositi esercizi che non tratteremo qui. Il momento della proiezione è forte, a volte fortissimo, il che esclude da questa pratica tutti coloro che non sanno cadere bene o i gradi sotto il 1° Kyu, a volte si può proseguire seguendo Uke fino a terra un po' come per i makikomi. Attenzione a questo punto perché anche per i makikomi come per le tecniche in cui si segue a terra ci sono dei malintesi. Cadere sopra di Uke provocandogli dolore è assolutamente errato. Controllare Uke non significa schiacciarlo dolorosamente con il peso del corpo, tra l'altro poi al suo turno, un Uke che ha subito questo è invogliato a fare altrettanto. Qualcuno ha detto di non fare agli altri quello che non vorremmo fosse fatto a noi. Non è giusto dare credito agli insegnanti che narrando le loro eroiche gesta di gioventù, esaltano il proprio stoicismo. O coloro che dicono di aver visto il tale campione sopportare sforzi indicibili. Siamo tutti di carne, è sbagliato provare dolore, ma soprattutto farlo provare ad altri. Inoltre tutto ciò crea rivalità e risentimenti inconsci che sono dannosi all'equilibrio della pratica di palestra. E' giusto assolutamente reprimere ogni gesto di tale fatta come non ammesso nella pratica, consci che incentivando cose del genere si va contro a quanto ricercato dai Valori del Judo.

I vari esercizi di cui abbiamo parlato vanno via via integrati con quelli di Non Forma. Non si deve pensare di portare un allievo a padroneggiare tutti gli esercizi di Forma prima di iniziarlo alla Non Forma. La Tecnica è quell'energia che nasce dalla attrazione-repulsione magnetica di Kata e Randori, un judoista troverà progresso solo alternandoli e mai dedicandosi unicamente ad uno di questi aspetti.

Abbiamo portato esempi relativi al Tachi Waza, chiaramente la pratica del Ne Waza è ben diversa. Tuttavia essa è assai più semplice e possiamo adattare i punti salienti di questo schema ricordando alcune norme fondamentali.

Kyohon della lotta a terra sono le posizioni e gli spostamenti.

---

del tempo; ciò permette di accomunare spiritualmente chi fa il gesto e i partecipanti. Durante queste circostanze decisive, l'agente deve essere perfettamente incorporato nei gesti che esegue e in armonia con il suo spirito. Nulla deve disturbarlo, né pensiero, né scopo: il gesto (forma), lo spazio, l'ambiente, l'oggetto e il Sé esistono in quanto insieme e non come singola entità. La breve pausa nel gesto fissa un momento di particolare concentrazione dell'espressione artistica in atto. La seconda caratteristica del kime, la forza, è propria del Budo; tutti i gesti tecnici sono resi efficaci da questa. Il kime raggiungerà l'apice quando la forma corporea si attuerà con il massimo della forza. La forza fisica del kime ha dato origine a molte confusioni; essa non è la pura forza fisica, ma, nelle arti marziali, realizza la concentrazione di tutte le forze fisiche e psichiche in un sol punto; questo può essere situato a livello dell'hara (addome) oppure su un punto individuato più in là del bersaglio e che realizza, in questo modo, il cosiddetto colpo <<penetrante>>, *kekomi*.

<sup>8</sup> E' il classico grido che si emette in particolari circostanze dove maggiormente si evidenzia l'emissione del *ki* e del *kime*. La traduzione degli ideogrammi è <<unione del *ki*>>, ma è meglio esprimere il suo significato con <<concentrare l'energia, manifestare l'energia>> che rende in modo più adeguato il suo contenuto nell'ambito del Judo.



# Freebudo autore: Alessio Oltremari

Waza della lotta a terra sono le tecniche, gli Hairi Kata (modi per prendere), i Nogare Kata (ribaltamenti), i Fusegi (difese).

Uchi Komi è praticabile nella lotta a terra se inteso come ginnastica degli Hairi o dei Nogare Kata. Si devono praticare i movimenti senza tensione o ostacolo, fino a che il nostro corpo non li assimila e li coordina a dovere. A questo punto possiamo introdurre Butsu Kari, dando precisi compiti ai praticanti.

Un movimento di proiezione si risolve brevemente, una azione a terra si risolve in un periodo più lungo, per questo si deve lavorare affinché il movimento sia agile e continuo, sottolineando però che più che la velocità dell'azione è importante il controllo, senso stesso del Katame Waza, senza di cui tutto diviene molto sterile.

## Yaku Shoku Geiko, Kakari Geiko, Randori

Gli esercizi di Non Forma sono quegli esercizi in cui si impara a interiorizzare in maniera personale i contenuti della Forma, a trovare i ritmi e i modi che ci sono più congeniali e a rendere quindi più efficaci le tecniche stesse.

### Yaku Shoku Geiko.

Il primo mezzo che ci viene messo a disposizione è Yaku Shoku Geiko, ovvero la pratica delle proiezioni alternate. Una volta proietta Tori, l'altra Uke. Il tutto viene eseguito in movimento come avverrebbe per il Randori; possiamo fare in modo che il movimento sia lento e regolare come forte e non omogeneo, a seconda del grado che riveste colui al quale è dedicato l'esercizio.

Yaku Shoku ha una forma Omote, in cui a guidare lo spostamento è Uke, e una sua forma Sen, dove chi porta è Tori. Sono entrambe importanti, si comincia dalla forma Sen, più facile, per poi padroneggiare anche la forma Omote. In questo esercizio Uke non ostacola mai, anzi asseconda Tori al massimo, lasciandosi proiettare anche quando il tiro non è poi così efficace. Questo serve a due cose: la

prima è che Uke deve divenire un "Ottimo Uke", capace di cadere in qualsiasi situazione, anche con il peggiore Tori. In questo modo si autoallena alle cadute e alla propria salvaguardia fisica. Tori dal canto suo si trova ad affrontare una nuova difficoltà, e per prima cosa deve acquisire la necessaria auto-stima che lo aiuterà a trovare la costanza per superare gli ostacoli. Anche se Tori si rende conto dell'aiuto di Uke, sarebbe assai peggio se ogni sua entrata si traducesse in un frustrante insuccesso. Inoltre sentire la dinamica del tiro, magari aiutato da un esperto Uke, lo aiuta a trovare il modo giusto di agire, come se invece di plasmare lui stesso la caduta di Uke, fosse l'azione di Uke a plasmare il gesto di Tori.

Yaku Shoku può essere un esercizio leggero come pesantissimo, il ritmo e la forza delle proiezioni ne fanno una pratica la cui intensità può essere regolata a piacere. Esso può essere fatto su di un tiro come su tutto il Go kyo, su quello che si studia come su quello che si ripassa, lo possono affrontare a diversi livelli una cintura bianca e un decimo Dan.

### Kakari Geiko.

Kakari Geiko è un esercizio assai più complesso del precedente. La sua definizione è "allenamento combinato". Praticamente viene dato a Tori e ad Uke un loro specifico compito da osservare in modo da poter allenare aspetti di difficile esecuzione. Può essere relativamente facile come per esempio quando si dice soltanto a Tori di attaccare e ad Uke di difendersi, magari praticando soltanto con una tecnica ed una specifica difesa. Può essere assai complesso come quando si allena un Renraku o un Kaeshi, e i due devono cercare di armonizzare le proprie azioni al massimo per effettuare una buona riuscita dell'esercizio.

L'intensità di questo esercizio può andare dal momento di leggerezza tipica dello studio, fino a divenire un vero e proprio Randori circoscritto al tipo di tecnica che stiamo allenando. In parole



povere si può richiedere ad Uke di allenare Tori facendosi proiettare ogni volta, fino invece a fargli assumere lo stesso atteggiamento che avrebbe in Randori. E' un esercizio fondamentale per imparare la Preparazione dell'attacco, la Difesa, la Combinazione e il Contrattacco. Come si può intuire è il tramite fra tutti gli esercizi fatti fino ad ora ed il Randori. Serve sia al principiante che si appresta ad avventurarsi per la prima volta nel Randori, sia al Judoista molto esperto, come banco di collaudo e miglioramento di tecniche che in un Randori non riuscirebbe ancora a controllare. Mentre nel Ne Waza, Yaku Shoku Geiko non ha molto senso, se non nell'armonizzare il gesto di Tori e Uke, Kakari Geiko trova in questo campo una vasta applicazione. Questo esercizio è utilizzabile studiando le cose più semplici come le più complesse. Per esempio sarà semplice studiare una situazione in cui Tori immobilizza ed Uke ribalta, oppure Tori applica uno strangolamento e Uke una difesa. Migliorando, potremo applicare l'esercizio a situazioni di crescente complessità come quando scelta una situazione, per esempio Uke a quattro zampe e Tori sopra a cavallo, e scelta una tecnica, per esempio Juji Gatame, si chiede a Uke di reagire in due o tre modi diversi e a Tori di adeguarsi portando diversi Renraku (naturalmente già spiegati), a seconda della reazione.

## Randori.

Da un certo punto di vista Randori è Kakari Geiko senza limitazioni tecniche. Non si tratta di vero e proprio combattimento ma, come suggerisce il nome, di allenamento libero. Non c'è punteggio, non c'è vinto né vincitore. A parole lo affermano la gran parte degli insegnanti, ma vostro compito di un Istruttore è che gli allievi che ha di fronte vivano realmente questa sensazione, il che purtroppo spesso non avviene nella nostra realtà. Tutto dipende dall'esempio stesso dell'Istruttore, gli allievi attingono da come egli fa Randori, non da quello che egli dice che il Randori sia, ma da come realmente lo pratica. Si ha un bel dire parlando di posizione, spostamento, pulizia tecnica o altro, ma l'Istruttore deve essere il primo a cercarli.

Attenzione, non ho detto a riuscirci ma a cercarli. Non si chiede ad un Istruttore di essere un Mifune o un Nagaoka, entrambi 10° Dan, gli si richiede di essere se stesso, perché anche in quanto se stesso è rispettabilissimo. Non lo sarà più quando parlerà bene e razzolerà male. Randori non è Shiai, si proietta e si cade, si prende e si viene presi. Un aspetto molto importante è quello di mettersi continuamente al pari di chi si ha di fronte. Se una cintura nera fa Randori con una cintura bianca, che conosce solo O Soto Gari, e lo proietta prima in Seo'i Nage, poi in Tai Otoshi e poi in dieci diverse tecniche ancora, cosa provoca in lui? Probabilmente un senso di impotenza e frustrazione. Uke cercherà solo di proteggersi da tiri che non conosce e dai quali non sa come difendersi. Imposterà strategie di difesa scorrette, imposterà male la posizione e sarà arduo in futuro correggere quanto egli ha assimilato. Come se non bastasse se è di corporatura robusta, imparerà a credere che la principale risorsa del Judo è la forza fisica, e sarà difficile spiegargli di studiare l'uso della tecnica e come non maltrattare i parigrado più deboli fisicamente. Proviamo a pensare invece ad una cintura nera che si mette al suo pari, in tecnica come in forza. Anche se conosce solo O Soto Gari, sarà difficile proiettarlo proprio in quella tecnica, il grado superiore dovrà impegnarsi a trovare i suoi punti deboli, e impegnandosi migliorerà. Inoltre Uke affronterà cadute che conosce, diminuirà la sua paura e il rischio di incidenti. Ancora, quando cadrà, o sarà preso in Ne Waza, capirà la dinamica della azione che ha subito, saprà dove ha sbagliato e dove porre la sua attenzione per migliorarsi.

Un Istruttore o una cintura nera che non riesce a proiettare più di due volte o tre una cintura bianca in Randori è un bellissimo esercizio di umiltà, un esempio per tutti gli altri.

Se l'Istruttore per primo deve mostrare ad ogni lezione di essere il più forte, altrettanto faranno i suoi allievi, e i Randori saranno risse. Dobbiamo ancora sottolineare che l'Istruttore è a disposizione degli altri, e proprio per il suo compito, cade come gli altri, anzi più degli altri.

Sorge un problema: quando è che si cade e si insegna a cadere in Randori? Il momento di cadere



cambia a seconda di coloro con cui ci troviamo a fare Randori. Facendo Randori con un principiante possiamo cadere ad un qualsiasi attacco, ogni volta che troveremo che il suo l'attacco sia buono rispetto al suo grado e fatto con impegno. Si frappongono difficoltà sempre maggiori e si applicano difese sempre più consistenti via via che il grado di chi si ha di fronte in Randori aumenta. Facendo Randori con un parigrado o con un grado superiore si cade ogni qualvolta, a causa degli attacchi del compagno, non riusciremo a mantenere una posizione corretta. Per esempio se attaccati per evitare la proiezione dovremmo strascicarsi a terra o fare qualsiasi altra cosa non contemplata nella tecnica del Judo, allora si cade. Si cade senza problemi, senza umiliazioni, con gioia. Con l'atto della caduta si comunica al proprio compagno la nostra ammirazione per la sua tecnica, si salvaguarda il proprio corpo dal degenerare della azione, si acquisisce il senso della proiezione che ci aiuterà a imparare la tecnica che ci è stata portata.

L'altra faccia della medaglia è: quando si deve proiettare nel Randori? Dovremo proiettare ogni volta che riusciremo, durante l'azione, a trovare una opportunità corretta per portare una tecnica di Judo. Ma tutto questo deve avvenire a due insindacabili condizioni. La prima è che la proiezione non comporti nessun rischio per chi la subisce e per chi la fa. La seconda è che la sua intensità sia sempre proporzionata a chi ci troviamo di fronte.

L'Ippon assoluto, l'Ippon Magistrale, ha la sua ragione di esistere esclusivamente in Shiai. In Randori, benché la proiezione o il controllo possano essere anche molto forti, devono trovare la loro misura in Uke.

Tutti concorderemo sul differenziare l'intensità delle proiezioni rispetto al grado di Uke, ma dobbiamo considerare anche il sesso, la condizione fisica, l'età di chi abbiamo di fronte. Se un uomo fa Randori con una donna, che usi la sua stessa forza fisica. In questo caso se l'uomo è tecnicamente inferiore alla donna, facilmente verrà proiettato. Se un giovane fa Randori con un anziano, che si muova al ritmo di questo. Proiettare non violentemente non significa snobbare nessuno, significa solo non essere violenti mentre si proietta.

Essere non violenti mentre si fa Randori significa cercare costantemente di mettersi in una relazione costruttiva con chi abbiamo di fronte. Anche in occasioni in cui facciamo Randori con qualcuno che non vedremo forse mai più, per esempio durante uno stage, possiamo instaurare un rapporto che durerà un solo Randori e fare in modo che sia positivo per entrambi. Proiettare forte una cintura nera non significa proiettare violentemente, è la dinamica dell'azione che dà forza alla tecnica, non l'intenzione di sconfiggere o sopraffare, che è negativa ed è la porta di tensioni o incidenti.

Proiettare con meno forza un grado più basso, ma anche una cintura nera che è più anziana, più debole fisicamente, o soltanto più stanca e affaticata di noi, significa mettersi in una relazione costruttiva che permette, a chi abbiamo di fronte, di affrontare serenamente il Randori, senza timori o problemi di sorta.

Questo non vuol dire che non avvengano cadute, perché come abbiamo detto prima, nella concezione "Classica" del Randori si cade quando non si riesce a tenere una buona posizione, e non si cerca disperatamente di non cadere, altra porta di tensioni o incidenti. Si cade liberamente e senza problemi, ogni volta che è giusto, ed è meglio farlo una volta in più che una in meno. Un ambiente Judoistico dove si fa un buon Randori lo si percepisce prima di entrare nella sala della pratica.

Tanto rumore, tante belle cadute, di certo lì troveremo un buon Randori.

Portiamo gli stessi concetti nel Randori a terra, non c'è bisogno di spiegare meticolosamente come, è il l'atteggiamento mentale il punto fondamentale. E' necessario acquisire un buon Randori e comunicarlo ai propri eventuali allievi, questo è tutto. Rispettare gli altri non significa essere paternalisti, significa saper costruire un rapporto costruttivo con chi si ha di fronte, significa imparare a comunicare, a rispettarci ad essere tolleranti l'un l'altro, a far vivere in questo esercizio, come in tutti gli altri, i valori del Judo. E' fondamentale imparare a vivere il Judo, ma in particolare modo il Randori, come un esercizio in cui si allena costantemente la propria sensibilità verso gli altri, si impara a riconoscere sia la condizione fisica che lo stato emotivo di chi si ha di fronte, e si trova la via per relazionarci positivamente con chi pratica con noi. Sentire il Judo come un esercizio



mentale, oltre che fisico, passa attraverso la consapevolezza di questi concetti, che trovano nel Randori un ottimo mezzo attraverso il quale possono essere messi in pratica e acquisiti a fondo.

## Shiai e Kata.

### Shiai.

Una considerazione che si porranno gli Istruttori che vogliono mandare in gara i propri ragazzi, sarà riguardo a quando fare effettuare loro i primi combattimenti Shiai, ove, contrariamente a quanto deve avvenire nel Randori, essi si trovano a poter subire ogni tipo di tecniche e di cadute. La risposta è: "quando essi sono in grado di affrontare il combattimento senza rischio". E' importante che lo Shiai o la gara siano una esperienza educativa e la loro pratica sia un momento di crescita umana e Judoistica.

Prima di poter affrontare degli Shiai veri e propri i praticanti dovranno aver sviluppato varie capacità. Essi dovranno essere in grado di tenere una corretta attenzione, una buona posizione, una buona capacità di spostarsi. Dovranno sapersi relazionare correttamente con Uke (eseguendo prese corrette) e soprattutto dovranno saper controllare ogni caduta. A questo punto, sempre che essi abbiano ben chiari i fondamenti morali del Judo, il rispetto del proprio compagno e posseggano una tecnica sufficientemente matura, potranno combattere.

Naturalmente prima che un Judoista abbia questa maturità, può essere indirizzato verso le gare educative, che altro non sono che forme di competizione basate sull'abilità nell'eseguire determinati esercizi di Judo e non combattimenti veri e propri. In seguito, le gare con Arbitraggio Tradizionale permetteranno loro di fare l'esperienza dello Shiai in modo corretto e proficuo. Dopo aver padroneggiato tutti questi stadi, coloro che vorranno dedicarsi ad una pratica agonistica più spinta, avranno accumulato una serie di esperienze positive che permetteranno loro di poter affrontare ogni tipo di competizione senza traumi o rischi.

Detto questo torniamo ancora a ripetere che l'esercizio dello Shiai non è assolutamente il fine della pratica. Chi pensa questo non può definirsi un Istruttore di Judo. Tanti di coloro che insegnano Judo, sono ex-agonisti frustrati dai loro insuccessi, altri (anche se decisamente meno) sono ex-campioni. Affrontare l'insegnamento con l'ottica di una di queste due categorie è il peggior errore di un insegnante. Un Istruttore deve considerarsi, né insegnare a persone che considera come : agonisti, mancati-campioni, agonisti-falliti o anche campioni stessi. Egli insegna a persone, judoisti che vengono a imparare una disciplina e non si iscrivono ad una scuola per aspiranti gladiatori. Come detto in precedenza il Judo è al servizio dei bisogni di coloro che gli si avvicinano, nessuno è al servizio del Judo e dei suoi fantomatici ideali. Semmai gli ideali del Judo sono al servizio degli esseri umani. Così non c'è nessun bisogno che chi pratica divenga un buon agonista, nemmeno è fondamentale che divenga forte in Randori.

Certo, se il praticante diviene bravo nel Judo, probabilmente sarà anche forte, ma come si può vedere l'ottica di questa affermazione è completamente diversa e porta ad uno sviluppo judoistico differente. Il voler creare forti Judoisti è un complesso che molti istruttori hanno, ma è un loro problema. La tradizione del Judo auspica che i praticanti traggano dalla nostra disciplina quanto più può aiutarli a realizzarsi in quanto esseri umani. Non è così importante che si facciano gare, a pensarci bene, perché è importante che chi fa Judo faccia Gare? Lo è per il praticante o lo è per l'Istruttore, oppure lo è per la Società Sportiva, e in ogni caso quale è lo scopo? La gara deve essere al servizio del Judo, e non viceversa, in modo che essa divenga un momento di crescita tecnico e un'occasione educativa.

Il termine Gara non viene usato nella cultura del Judo: in essa si parla di Shiai. Una gara è un insieme di Shiai. Lo Shiai è un difficile esercizio di Judo, esso non è legato esclusivamente allo svolgimento di Trofei o Campionati, ma deve essere considerato come un momento in cui ci si



confronta con uno scoglio INTERIORE. Combattere suscita profonde emozioni, fa parte della storia delle nostre cellule, dell' odissea di ogni nostro atomo. Come abbiamo spiegato, l'impatto emotivo che fornisce il Judo è forte, e ha forse nello Shiai il suo culmine. Sia che vinca, sia che perda, colui che fa Shiai si confronta con se stesso e soltanto secondariamente con colui che ha di fronte. L'avversario non è più tale, è un compagno che sta facendo il nostro stesso esercizio: "Scoprire il giusto atteggiamento mentale raggiungendo così il miglior impiego della energia" (Kano J.). Tuttavia chi partecipa ad uno Shiai ha un compagno davanti a sé, e se fa Judo gli deve rispetto e lealtà; fare Shiai deve essere anche un modo di interiorizzare a fondo "Tutti insieme per progredire". Non si va a combattere per vincere, ma alla fine c'è un vincitore, come in tanti aspetti della vita. Quello che è importante è che non ci sia un vinto, ma che entrambi i combattenti abbiano tratto una esperienza umana e Judoistica da quanto è avvenuto. Abbiamo già citato Kano. "il Judo inizia dove finisce il concetto di Vittoria e di Sconfitta". L'insegnamento dello Shiai è una conquista interiore, è imparare a stare nel tempo presente, staccarsi dal desiderio di vincere e dalla paura di perdere<sup>9</sup>, ottenendo così la chiarezza interna che permette la reale efficacia nell' azione, come nel pensiero. Il tutto attraverso un esercizio pratico, lo Shiai. Non è possibile barare, fingere di aver raggiunto questo stato, o pretendere di dimostrarlo. Il cercare nella voglia di prevalere la chiave dell'efficacia, è una mera illusione. Lo smentisce la pratica dello Shiai, se esercitato secondo i dettami e i regolamenti del Judo classico, il che impone una riflessione su quali regolamenti usare nello Shiai.

Le conquiste interiori non hanno bisogno di pubblicità: è la nostra qualità di persone, la nostra capacità di migliorare e di essere utili agli altri il biglietto da visita delle nostre conquiste. La Forma dello Shiai è quella di un Randori arbitrato in piedi e a terra. In esso si deve fare solo Judo, con tutto quanto detto fino ad adesso, tecnicamente e moralmente. Stavolta non si tratta di concedere niente, si deve agire al massimo delle nostre capacità, ma il contesto tecnico è lo stesso del Randori. Visto dall'esterno un buon Shiai dovrebbe distinguersi da un buon Randori soltanto per l'intensità della azione, e da parte di chi lo pratica soltanto per il flusso di emozioni che lo accompagna.

Ci vorrebbe un libro solo per parlare dello Shiai: queste sono solo le fondamenta su cui esso poggia. E' un esercizio in cui non si deve eccedere, ma non deve essere neppure trascurato. Non è importante che un Judoista abbia affrontato gare impegnative, ma è importante che conosca lo Shiai. Questo esercizio è bene che sia affrontato prima di ottenere il 1° Dan, tuttavia questo non significa che le aspiranti cinture nere debbano misurarsi in trofei o campionati, lo si può anche fare, ma non è la "conditio sine qua non". Lo Shiai può essere fatto anche in palestra, con i compagni di sempre. Non importa fare un cartellone con eliminatorie e punteggi, basta fissare una giornata particolare e far provare l'esperienza di Randori arbitrato, magari anche solo un combattimento, e ripetere di tanto in tanto questa esperienza. Lo voglia o no, chi si trova a praticarlo troverà in una dimensione diversa ed avrà nuovi benefici da attingere da questa esperienza.

## Kata.

Nella Tradizione del Judo il Maestro è colui che è abilitato all'insegnamento di Randori e Kata, capacità che veniva identificata inizialmente con il 6° Dan, in seguito suddivisa in due diversi certificati, uno per il grado, l'altro per l'abilitazione all'insegnamento. Da questo si capisce subito che insegnare Randori e Kata è cosa ben ardua. La situazione Judoistica mondiale impone che ad insegnare non siano solo coloro che ricoprono gradi dal 6° Dan in su, e così nascono le figure degli Istruttori. Ne consegue che parlando di Kata, non si può chiedere ad un Istruttore, magari 2° Dan, di conoscere a fondo la materia del Kata. Ciò non toglie che egli debba impegnarsi al fine di studiare più a fondo possibile questa materia, e che cerchi, nei limiti delle sue possibilità, di trasferire l'insegnamento del Kata nella sua didattica.

---

<sup>9</sup> *Mushotoku*: vedi nota sulle massime del Judo



Nella logica di Jigoro Kano, come nella tradizione del Budo, Kata è forma. La forma di Uki Goshi è Kata di Uki Goshi, la forma dei principi delle tecniche di lancio (il Nage no Kata) è Kata di Nage no Kata. La pratica di queste forme, l'acquisizione dei loro contenuti, costituisce l'aspetto Randori che noi esercitiamo. Quello in cui è corretto impegnarsi consiste nel trasportare la Teoria del Kata nella pratica e vivificare il Kata con le esperienze acquisite nella pratica stessa. In questo consiste alla fine l'insegnamento, sia quello di un 2°Dan neo-istruttore, sia quello di un 10°Dan. Lo si deve fare sia studiando la tecnica (es. Kata di Uki Goshi) che il Kata (es. Nage no Kata) vero e proprio. Spiegandosi meglio ogni qual volta si cerca di educarsi ed apprendere un esercizio di Judo in un certo senso si esegue Kata.

Lo facciamo studiando la Forma corretta del Waza, nell'esercizio dell'Uchi Komi volto a rendere viva la Forma, come nell'esercizio dei Kata come comunemente intesi. Nel Kata noi troviamo le qualità, lo studio, la Tradizione che va a vivificare le forme vuote della tecnica e del Randori. Nel Randori troviamo il ritmo, la cadenza, il contatto e le mille altre componenti che vanno a vivificare la forma vuota del Kata. Nell'insegnamento ci si trova così, dopo aver dato un minimo di tecnica sufficiente per poter praticare Judo, a dover attingere dai Kata canonici (es. Nage no Kata) i mezzi per renderla efficace. Per capire questo occorre fare una breve panoramica sui Kata e sulla loro funzione.

Jigoro Kano aveva conseguito la sua formazione studiando Ju Jitsu; le principali scuole da cui egli aveva attinto il suo sapere erano Tenshin Shin Yo Ryu e Kito Ryu. In esse, come del resto in tutte le scuole di Ju Jitsu, la didattica passava per lo studio dei Kata, forme con le quali si poteva apprendere la tecnica da applicare in combattimento, ed i principi e i modi in cui poteva essere applicata. Per combattimento non si intendeva lo Shiai, ma naturalmente il combattimento per la vita. Ne consegue che le tecniche praticate nel Kata, potevano avere un banco di prova limitato al Kakari Geiko, dato che anche lo stesso praticarle in un ipotetico Randori avrebbe condotto ad incidenti.

La scuola di Kito, aveva cercato di superare questo problema cercando di selezionare le tecniche applicabili in un esercizio libero, e aveva così creato l'antenato del Randori odierno, che in questa scuola aveva il nome di Ran<sup>10</sup>. Kano portò avanti questo lavoro, riuscendo a creare un metodo tecnico che, come abbiamo spiegato in precedenza, era incruento. Le nuove tecniche, modificate o create a misura di questa forma di combattimento-virtuale e i modi in cui il combattimento stesso si svolgeva, facevano sì che i Kata di Ju Jitsu da cui Kano aveva attinto la tecnica ed i principi del Judo, non fossero adatti al nuovo modo di praticare. Questo è il perché della nascita di Randori no Kata, in cui sono rappresentati i principi delle tecniche di proiezione e delle tecniche di controllo del metodo Judo. Con questo si intende non il giusto modo di eseguire una tecnica, ma i principi generali con cui ogni tecnica può essere portata.

Nel Nage no Kata abbiamo così la strategia del Nage Waza, ovvero i modi in cui può essere condotto lo studio dell'applicazione delle varie tecniche. Nel Katame no Kata abbiamo una serie di esercizi volti a far comprendere al praticante lo studio dell'energia ed il suo utilizzo attraverso i principi del Katame Waza. Modi della tecnica ed energia sono le basi con cui si fonda appunto il Randori. I Kata canonici proseguono con Kime no Kata, in cui si affronta l'atteggiamento mentale, la corretta intenzione. Ju no Kata tratta il tema dell'armonia, intesa come corretta percezione fisica dell'azione e alternanza d'iniziativa. Koshiki no Kata è il coronamento dello studio tecnico, in cui tutto quanto appreso precedentemente va a fondersi armoniosamente. Esso è il Kata di Judo più complesso tecnicamente e non è un vero e proprio Kata di Judo, in quanto Kano lo adottò riprendendolo da Kito Ryu, che è la scuola dove venne creato. Esso è anche il ricettacolo di una profonda teoria ispiratrice del Nage Waza del Judo. Alla fine troviamo Itsutsu no Kata, in cui Kano

---

<sup>10</sup> Con questo termine si indicava un esercizio con <<libertà di azione>> usato nell'insegnamento da Iikubo Tsunetoshi della *Kito-ryu*.



voleva forse trasporre, in modo fisico, il messaggio che il Judo rivolge al cuore del praticante. Si tratta di un Kata ermetico, difficile da comprendere. Kano scrive nel suo “Judo Kyohon” che creando i Kata egli aveva cercato di dare loro una espressione artistica, ispirandosi in particolare modo alla forma del teatro No. Così, se può essere più facile capire la struttura di Nage no Kata, di più difficile comprensione sono Ju e Itsutsu no Kata.

Per coloro che si accingono a divenire Istruttori, tradizionalmente si richiedevano Randori e Kime No Kata, attualmente in Italia si richiede Randori no Kata.

Questi Kata si basano su di una profonda teoria, che va ad investire complessi problemi tecnici, risolti in modo diverso a seconda delle scuole che li osservano. Usualmente per il secondo Dan, e così per la qualifica di Istruttore, viene richiesto di conoscerne bene la Forma di Randori no Kata e di eseguirla correttamente. Ci limiteremo così a parlare in questa sede solo di questo Kata, analizzando non tanto l'esecuzione tecnica, che deve venire insegnata attraverso appositi corsi pratici, ma alcuni elementi di base comprensibili e utilizzabili nell'insegnamento da un 2° Dan. Eviteremo di proposito di addentrarci nei principi della tecnica e dell'energia di Randori no Kata, in quanto essi sono un tema che, a questo livello, non può essere facilmente compreso e necessita inoltre di una trattazione molto ampia. Una conoscenza superficiale dei principi porterebbe a inevitabili fraintendimenti, nonché a difetti di impostazione didattica nell'insegnamento. Praticando ed insegnando Kata, le prime tre semplici cose su cui possiamo porre l'accento sono:

- Posizione
- Respirazione
- Attenzione.

Posizione è la capacità di avere una piena coscienza corporea di noi stessi durante una qualsiasi esecuzione tecnica, dall'eseguire Shisen Hon Tai al praticare l'esercizio più difficile che riusciamo ad immaginare. Tradizionalmente si spiegava che al fine di conseguire una buona posizione si deve imparare a concentrare l'attenzione sul Sekai Tanden, il punto immaginario posto tre centimetri sotto l'ombelico e tre centimetri all'interno, baricentro fisico ed energetico del corpo. Più generalmente si deve sottolineare che una buona posizione è conseguibile soltanto attraverso una serie di esercizi, uno dei quali appunto è il Kata. Correggere l'atteggiamento della schiena, imparare a tenere il corpo rilassato ma mai rilasciato, mantenere la corretta posizione<sup>11</sup> del corpo durante lo spostamento, sono tutti elementi che possono essere curati fino dalla prima tecnica del Katame no Kata, che per la sua semplicità e per la sua mancanza di elementi di rischio può, in teoria, essere insegnato anche a una cintura bianca. Anzi, proprio un grado basso troverà in questi esercizi la chiave per comprendere più facilmente i fondamenti della posizione, imparando così a riconoscerla. Una volta che l'allievo avrà imparato a riconoscere una buona posizione egli sarà perlomeno in grado di rendersi conto quando, in qualsiasi esercizio di Judo, si troverà a perderla. Sarà molto più facile allora per lui correggere continuamente i suoi errori, e avanzando nella pratica acquisire definitivamente il controllo della propria posizione. Questo è un primo, semplice modo in cui si può trasportare il Kata nel Randori.

Studiando Randori no Kata ci imbattiamo anche nello studio della respirazione. Iniziando a praticare sia Nage che Katame no Kata, una volta superato il primo problema di natura tecnica e padroneggiata almeno un poco la posizione, possiamo iniziare la pratica della respirazione. Nel Katame no Kata il suo studio è agevolato da una minore difficoltà tecnica, ma essa può essere introdotta quasi da subito anche in Nage no Kata. Il continuo alternarsi di inspirazione ed espirazione, che tendono ad aumentare mano a mano i loro tempi, aumenta il senso di posizione. Inoltre il corretto controllo della respirazione educa a impostare lo svolgersi del Kata stesso nel modo più proficuo al fine di non trovarsi mai in situazioni di affanno o di apnea prolungata,

---

<sup>11</sup> Cfr. Feldenkrais, Moshe. Op.cit., cap. 8 <<La postura eretta e l'azione>>.



mettendo così il corpo in grado di essere costantemente in buona efficienza. Da un punto di vista più Tradizionale, questo è il primo scoglio da superare affinché, continuando nell'esercizio, il Ki o energia interna, possa fluire naturalmente.

Alcuni non vogliono sentir parlare di respirazione o di Ki, considerando lo studio di questi aspetti una mera superstizione. Chi invece ha condotto la sua pratica considerando quel punto di vista, racconta invece come attraverso la corretta respirazione durante il Kata, si possa iniziare a sperimentare il fluire del Ki. Lungi da essere un qualcosa di paranormale, esso assume l'aspetto di una piena coscienza e di una maggior capacità di utilizzo di tutto quelle che sono le potenzialità corporee e mentali. A onor del vero dobbiamo anche dire che, i denigratori della pratica respiratoria e del Ki in particolare, non sono in genere amanti della pratica del Kata. Per poter conoscere realmente il Kata si richiede infatti, come abbiamo sottinteso, non di praticarlo saltuariamente per poter sostenere esami, fare dimostrazioni o gare. Si tratta di usarlo nella pratica quotidiana come un mezzo per sviluppare competenze, e lavorando in questo senso, di analizzarlo a fondo.

Il terzo punto che il Kata ci può aiutare a conseguire è la corretta attenzione. La corretta attenzione è la capacità di mantenere a lungo la concentrazione su un insieme di difficili azioni: essa è una capacità che si può allenare come qualsiasi altra. Pensate per esempio ad un pianista che esegue un concerto: non sarà stato semplice per lui mantenere la concentrazione necessaria per suonare a lungo. Ma l'esercizio continuo avrà creato in lui lentamente la capacità di mantenere l'attenzione. Ugualmente avviene nei Kata di Judo. In essi si impara a mantenere l'attenzione su tecnica, posizione e respirazione, passando così a utilizzare queste conquiste in tutti gli altri aspetti del Judo, nel Randori come nello Shiai.

### Programma Tecnico del Judo.

Nella Tradizione del Judo esistono vari metodi di insegnamento. Sebbene certamente Jigoro Kano abbia insegnato secondo un metodo, detto Judo Kodokan, storicamente nel tempo se ne sono formati altri. Già dalla fine del 1800, il Judo iniziava a diffondersi in tutto il Giappone, affermandosi come metodo di pratica alternativo al Ju Jitsu. Tuttavia nel suo espandersi si trovava spesso ad assimilare alcune caratteristiche delle scuole di Ju Jitsu dei luoghi ove il Judo andava ad insediarsi. Per esempio, gli stessi primi grandi allievi di Kano, che poi sarebbero divenuti decimi Dan, si trovarono ad insegnare in zone lontane dalla capitale, e il loro insegnamento assunse talvolta caratteristiche leggermente diverse da quelle de Kodokan. Ciò avvenne ad esempio al Maestro Nagaoka<sup>12</sup>, che insegnò per vari anni al Butokukai<sup>13</sup> di Kyoto, ove nel tempo si sviluppò un metodo

---

<sup>12</sup> Hidekazu Nagaoka (1876-1952) arrivò a Tokyo dal suo paese natio, Okayama, all'età di 16 anni. Entrò al Kodokan nel 1893 e praticò con tale intensità e tenacia che di lui si disse: <<La tecnica è il *sutemi*, l'uomo è Nagaoka>>. Infatti le sue tecniche preferite erano gli *yoko-sutemi* che applicava con incredibile abilità. Questa bravura era dovuta al fatto che fin dall'età di 10 anni aveva praticato Ju-jutsu e questa lunga pratica gli aveva procurato una strana forma delle dita delle mani: erano come piegate verso l'interno del palmo, ed erano storte e nodose, oltre che forti. Molte delle sue gare furono il soggetto d'innumerabili ricordi. Un'altra sua peculiarità, oltre che problema, era la capacità di bere incredibili quantità di sakè come se fosse acqua. Questo lo portò a ritirarsi a Kobe e poi a Kyoto, per circa 10 anni, per poi rientrare nel 1913 a Tokyo, richiamato dal Maestro Kano. Grazie all'aiuto di questi, riuscì a risolvere i propri problemi e da allora tutti i suoi sforzi furono concentrati nella preparazione dei giovani insegnanti. Divenne braccio destro di Risei Kano, 3° Presidente del Kodokan nel dopoguerra e figlio adottivo di Jigoro Kano. Grande fu il suo impegno per assicurare al Kodokan quella posizione stabile che gode tutt'oggi. Ottenne il 10° dan nel 1937.

<sup>13</sup> *Butoku-kai*: Sala delle Virtù Marziali.

Creata presso la Corte Imperiale di Kyoto nell'XI° secolo e riaffermatasi nel 1895, sempre a Kyoto, assunse la supervisione di tutte le discipline marziali classiche contribuendo a mantenerle in vita. Lo spirito che quest'istituzione interpreta è quello di formare uomini e donne dediti alla crescita della



di Judo un po' diverso da quello della capitale (da alcuni definito metodo Butokukai). Il Ko Sen<sup>14</sup> dei Maestri Oda e Isogai, altro gruppo Judoistico legato alle scuole superiori, per propri motivi storici creò una fortissima scuola di lotta a terra, superiore di per certo a quella del Kodokan stesso e diversa anche sotto l'aspetto tecnico.

Senza considerare altre scuole formatesi nel tempo, e trascurando volutamente metodi come quello di Kawaishi<sup>15</sup> (che propone il Judo Kodokan dei primi del secolo, con alcune tecniche fuori dal Go Kyo oggi non molto conosciute e classificate in una maniera che Kawaishi credeva più funzionale per gli occidentali), dobbiamo notare come anche all'interno del Kodokan stesso, dopo la morte di Kano, il metodo di insegnamento sia cambiato varie volte, sia per quanto riguarda il metodo tecnico, che per quanto riguarda il Kata. Tutto questo per dire che al momento presente in nessun luogo nel mondo esiste qualcuno che può con certezza affermare di insegnare il Judo di Jigoro Kano, ma può soltanto cercare di ispirarsi a quanto egli ha scritto sul Judo. D'altra parte dobbiamo riconoscere che, indipendentemente dal metodo tecnico usato, varie scuole hanno prodotto ottimi judoisti. Naturalmente intendiamo scuole di Judo in senso Tradizionale, non tanto le così dette scuole Russa, Coreana o Inglese ad esempio, in quanto esse non possono esse considerate scuole di Judo, ma scuole di lotta che si confrontano con l'attuale regolamento tecnico del Judo.

Attualmente nel mondo la maggior parte delle Associazioni o Federazioni affermano di adottare il metodo che attualmente propone il Kodokan di Tokyo. In realtà usualmente vengono applicati metodi e programmi derivanti dal substrato culturale e dalle contingenze storiche di questi singoli gruppi.

---

Società umana. Il *Butoku-den*, costituito nel 1899 divenne il quartiere generale e il centro d'allenamento dell'associazione.

<sup>14</sup> Ko sen: Federazione giapponese celebre per la sua particolare interpretazione del Judo. I suoi componenti s'impegnavano a restare dilettanti.

<sup>15</sup> Mikonokuke Kawaishi (1899-1970); membro del *Butoku-kai*, si può considerare a tutti gli effetti il <<creatore del Judo francese>> che iniziò ad insegnare in Francia dal 1935. A lui si deve la distinzione dei *kyu* con le cinture colorate. Insieme con Gunji Koizumi è considerato il padre del Judo europeo.