

Principi del Judo

La parola JUDO



JU La parola **JUDO** si divide in due ideogrammi:
JU = "flessibilità",
dolcezza, morbidezza
DO = "Via"
E quindi **JUDO** significa
"Via della flessibilità".

JU: L'ideogramma JU ha, fin da tempi molto remoti, una vasta letteratura di interpretazione che si riallaccia alle teorie del Taoismo ed a quelle di famosi strateghi militari cinesi di quei tempi.

Il carattere giapponese JU ha diversi significati: può significare "morbido", può intendere "debole" o, in altri casi, può essere interpretato come "gentile" o "armonioso". Mentre le varie "Arti marziali" dei samurai prendevano generalmente il nome dall'arma usata, per l'arte del "Ju-Jitsu" ne fu fatta un'eccezione: le varie Scuole vollero introdurre il termine JU nel nome delle loro arti per sottolineare che tutte le buone tecniche erano basate sul principio che "la gentilezza può controllare la forza".

JU si può anche riferire ad una giovane pianta, esprimendo la flessibilità di un giovane albero che non teme i suoi rami possano rompersi.

DO: L'ideogramma DO viene letteralmente tradotto come "Via" o mezzo per raggiungere un obiettivo, ma il suo significato è molto più profondo. Ciò lo si riscontra nel fatto che lo stesso ideogramma nella lingua giapponese viene pronunciato "DO", mentre in quella cinese (da cui ha origine) "TAO", termine forse più conosciuto ma il cui significato, il cui senso, risulta essere lo stesso. Il termine DO è stato preferito da Jigoro Kano al termine "Jitsu" (ossia "arte") perché descriveva bene il cambiamento di scopo da raggiungere che il Judo proponeva nei confronti del Ju-Jitsu. In effetti il DO voluto dal Prof. Kano e in seguito adottato dall'Aikido, dal Kendo, ecc. apriva

un capitolo nuovo in quella serie di esperienze che vanno sotto il nome generico di "Arti Marziali".

In parole semplici, mentre il Ju-Jitsu si occupava prevalentemente di formare persone abilissime e molto preparate dal punto di vista fisico (ma nel periodo storico nel quale visse Jigoro Kano solo occasionalmente e forse casualmente dava uno scopo morale ai loro insegnamenti), il JUDO vuole cercare di formare degli esseri umani completi, badando alla loro formazione sia a livello fisico che mentale e spirituale, formando quindi persone che potessero essere utili alla società ad al suo progresso.

L'ideogramma "Do" non rappresenta quindi una strada del mondo, ma un cammino spirituale (Via) che si percorre vivendo le relazioni interpersonali e sociali.

Principi morali che vuole insegnare il Judo

SEI RYOKU-ZEN'YO: "Miglior impiego dell'energia"

La parola "**Sei**" si riferisce alla parte essenziale, mistica, o eterea di qualcosa: è una **energia vitale** che viene trasferita in ogni persona dai genitori nel momento del concepimento. Questa energia ci viene donata in una determinata quantità e non può essere rimpiazzata o integrata una volta persa o consumata. Quando questa viene consumata o se comunque finisce, l'individuo muore. Questo è concetto basilare, persino più del ki. "**Ryoku**" significa **potere** o **forza**.

Kano utilizza quindi questi termini ("**Sei**" e "**Ryoku**") per esprimere il concetto dell'energia o della potenzialità essenziale propria dell'individuo, la basilare forza vitale o energia vitale che ognuno di noi possiede.

Ciò che Jigoro Kano chiamò "energia" non era quindi semplicemente il vigore fisico, ma la "forza vitale", cosa che include sia gli aspetti spirituali che fisici della vita.

Da ciò deriva che "Sei Ryoku" sia tradotto a volte come "vitalità o energia". Poiché in Occidente non siamo abituati a pensare al corpo come ad un qualcosa permeato di

energia, percepiamo e traduciamo questi concetti come “sforzo” o qualcosa del genere.

“Zen” in questo contesto significa “buono, giusto, virtuoso, migliore”.

“Yo” sta per “uso”.

Quindi “Sei Ryoku Zen Yo” è un richiamo ad “utilizzare le proprie risorse ed energie nel modo giusto (corretto, virtuoso) ed efficiente (migliore, intelligente)”. Ci ricorda di non sprecare le nostre vite, e di indirizzare bene e nel modo più efficiente i nostri sforzi.

JITA-KYOEI: “Tutti insieme per crescere e progredire”

“Ji” significa “se stessi”.

“Ta” significa “gli altri”.

“Kyo” significa “insieme”.

Alla luce di quanto appena detto si comprende come tutto unito “Ji-ta kyo” significa letteralmente “se stessi e gli altri insieme”, ispirando in questo modo la consueta traduzione come “mutuo” (o reciproco).

“Ei” si riferisce a “vantaggio”, “benessere”, “progresso”, “successo”, “gloria”, “prosperità”.



Jigoro Kano

Quindi “Jita-Kyoei”, che di solito viene liberamente interpretato come “Tutti insieme per crescere e progredire”, può essere tradotto come “Mutuo vantaggio, benessere” o “Mutuo progresso”, fornendo l’idea che *quando uno progredisce entrambi ne beneficiano*.

REI-NO-KOKORO: “Spirito del rispetto”

Questo si suddivide in:

rispetto per il proprio CORPO;

rispetto per SE STESSI;

rispetto per GLI ALTRI (o per il TUTTO).

Possiamo pensare allo *spirito del rispetto* come il vertice di una piramide che ha per base i tre elementi di **corpo, spirito ed il tutto**.

Rispetto per il corpo (proprio ed altrui) è costituito anche da giusto cibo, giusto sonno e giusto sesso: Jigoro Kano parlando del rispetto per il corpo disse che “*qualsiasi cosa sia di danno al corpo non è Judo*”.

Rispetto per se stessi è andare in una direzione e costruire qualcosa nell’ideale, o meglio progredire unificando corpo, mente e cuore per allargare la coscienza.

Un esempio pratico di “rispetto per se stesso” che si potrebbe trovare nel proprio lavoro è non andare a lavorare per lo stipendio, ma fare qualcosa di buono insieme ad altri.

Un altro esempio sul tatami si può trovare quando dedico due ore a studiare e provare una tecnica o un movimento. Nel randori che farò dopo è vero che sono libero di fare tutto ciò che conosco, ma la mia attenzione deve essere posta giustamente sulle tecniche e sui movimenti che ho appena studiato; infatti, se sono già bravo, le applicherò completamente, se sono ancora incerto le proverò con poco successo; se proprio invece sono principiante posso osservare che “in questa occasione avrei dovuto essere più determinato a farlo” (questo piccolo rimorso mi salva, perché un giorno ci riuscirò e quindi crescerò).

Rispetto per il Tutto ha una formula: “*vedere, osservare, comprendere, crescere e non attendere*”.

Il “Rei-no-kokoro”, come insegnerà l’Itsutsuno-Kata, può dunque essere visto come una forma di “combattimento” contro le negatività del mondo (invidia, noia, abitudine e ignoranza) che presuppone un buon fisico (rispetto per il corpo), un ideale (rispetto per se stessi) e una *capacità di “vedere, osservare, comprendere, crescere e non attendere” (rapporto con il tutto)*.

Lo “*spirito del rispetto*” segna quindi la differenza tra il praticante della Via (ossia un vero judoka) e lo sportivo, tra l’esperto e il principiante.

Sergio Olivieri