

## PERCHE' JUDO

Vorrei dedicare alcune considerazioni sul Judo a tutti i Genitori, affinché comprendano il vero significato di questa attività che purtroppo è stata presentata sotto un aspetto non sempre consono a quello spirito voluto dal suo Fondatore.

Moltissimi sono convinti che il Judo sia uno sport. E' vero: lo è, ci sono le gare, i campionati a tutti i livelli, dalle gare locali alle olimpiadi, ma il Judo non è solo questo.

Alcuni credono che sia essenzialmente una tecnica di difesa, uno strumento di autocontrollo fisico e psicologico, insomma un'arma. Il Judo è anche un'arma, ma il suo spirito va ben oltre questo aspetto superficiale infatti chi possiede quest'arma tanto meglio la conosce tanto più è portato a non usarla.

Altri credono che il Judo sia un'arte, certamente a determinati livelli si può creare col proprio corpo qualcosa di piacevole, paragonabile al linguaggio della danza o a quello figurativo esprimendo così fantasia, creatività, sensibilità, personalità, certamente il Judo anche arte, ma non solo.

Il Judo è molto di più di tutto questo. Il Judo è la via per ricondurre l'uomo a se stesso ossia recuperare quelle qualità umane che si sono perdute in questa società spesso priva di ideali spirituali. Ad esempio l'umiltà; occorre accostarsi al Judo senza presunzione, disposti ad essere quello che si è senza arroccarsi dietro maschere di posizioni sociali, il professore, il dottore, l'operaio sono tutti sullo stesso piano, tutti uomini uniti nello sforzo di migliorare; la sincerità; sulla materassina non serve fingere, non serve voler sembrare più bravi di un altro, bisogna fare e basta, fare quello che si può col massimo impegno, insomma bisogna essere sinceri con se stessi e saper guardare dentro di se. Non è certamente facile, ma questa è la VIA. Si può riuscire se siamo in grado di amare, perchè l'amore per gli altri significa il rifiuto di qualsiasi rivalità o rancore. Il Dojo è il luogo della serenità, dell'amicizia della mutua prosperità. Inoltre occorre amore per il Judo, non si fa Judo per essere più forti, per denaro o per ambizione sociale, lo si pratica perchè lo si ama in caso contrario faremo della buona ginnastica, mai del buon Judo.

Veniamo ora al Judo per bambini. Il Judo, fisicamente basato sulla completa efficienza di tutti i gruppi muscolari, necessita prima che venga iniziata la parte specifica vera e propria, sia per bambini che per adulti, che l'organismo venga messo nelle condizioni ideali della massima efficienza, e a questo fine, alla base del Judo vi è una preparazione fisica scrupolosamente studiata, che comprende tutta una serie di esercizi gradualmente tendenti a rendere armonicamente efficienti tutti i gruppi muscolari. Per i bambini bisogna presentare il Judo come un gioco, un passatempo, che li tenga occupati e li interessi il più possibile, facendo pensare loro che per alcune azioni possano fare più di quanto in realtà sia vero. Non deve prevalere il principio della superiorità degli uni sugli altri, ma uno spirito emulativo di abilità che porti tutti allo stesso livello di bravura dimostrativa, prima di cominciare con i più grandicelli con la bravura competitiva. I genitori dovranno collaborare perchè il frequentare e praticare il Judo sia considerato un premio per la loro attività scolastica e domestica. Il beneficio sarà certamente duplice: si avranno migliori risultati nello studio, più mansuetudine, nella vita casalinga, maggiore attaccamento allo sport Judo, che preservando nel tempo, potrà dare benefici frutti educativi e sportivi, formando ottimi cittadini e buoni sportivi. Essendo questo, in definitiva il fine del significato dell'ideogramma "JU-DO" come ce lo ha insegnato il creatore del JUDO KODOKAN Professor JIGORO KANO.

JU-DO significa "Via della cedevolezza" dove JU sta ad indicare la facoltà di adattamento. Ciò significa che ogni ostacolo che troviamo sul cammino va rimosso in base alla sua struttura ed al modo nel quale si presenta. Non possiamo conoscere la forza di chi ci si oppone, ma possiamo sentire la direzione e agevolando la sua strada lo allontaniamo dalla nostra. Se ti spingono, facilita l'azione tirando, se ti tirano spingi; questa è la massima che riassume il JUDO.

Incanalare le forze ostili nella direzione a cui tendono, seguirle un po', quindi lasciarle procedere da sole. Questo è il vero JUDO.

Nel titolo di questa conversazione era implicita una domanda "Perchè il Judo" ora vorrei che queste poche considerazioni fossero servite a molti genitori per chiarire in sommi capi cosa significhi il Judo e perché sia stata una scelta giusta farlo praticare ai loro figli

IL MAESTRO  
Sergio BERTOZZI – 7° Dan