

# Una riflessione su Ju no kata: etica e estetica

Nel corso degli anni mi è capitato di ascoltare importanti maestri e ognuno con la propria verità.

Qualche tempo fa la vulgata relegava la pratica del **Ju-no-kata** in modo esclusivo alle donne! Oggi la questione è superata e forse per le nuove generazioni non si è mai posto il problema.

Rimane da capire a cosa serve il Kata, per darci delle risposte occorre fare un passo indietro e addentrarci nella cultura Giapponese.

Per gli sportivi puri può risultare anacronistico, una perdita di tempo; occorre capire cosa ci riserva la storia, quindi mi rivolgo a insegnanti e praticanti di Judo che amano questa disciplina oltre il risultato sportivo.

Nella pratica del Judo, oltre alle spiegazioni razionali, si usano delle immagini per completare e quindi offrire all'allievo la possibilità di cogliere aspetti della tecnica che vanno ben oltre alle parole, un'immagine mentale per liberarsi da resistenze e/o interpretazioni fuorvianti. Il processo di insegnamento/apprendimento non è lineare, ci sono elementi di base ma addentrarsi nei particolari per accedere alla trasmissione, richiede un percorso, un processo di allenamento senza riserve con il maestro.

Senza divagare andiamo al significato di **JU**.



La costruzione del kanji di "Ju" rappresenta una lancia posta sopra un albero, l'implicazione etimologica è che la forza in un albero ha il potere di un colpo di una lancia. Se consideriamo la delicatezza di un germoglio che riesce a bucare dure superfici e nello stesso tempo a piegarsi al primo alito di vento, si può comprendere il valore del "Ju".

Osservando la natura gli antichi saggi cercavano di comprendere questi eventi e rappresentarli nella scrittura. Il bugeisha che cerca di migliorare il suo "Ju" non può sferrare colpi violenti a casaccio, si richiede la sensibilità del maestro calligrafo che usa gli spazi e il pennello con cura e determinazione, la sensibilità del chirurgo nell'uso dei bisturi; si cerca di stabilire un legame con l'avversario - fisico per per i novizi e emotivo per gli esperti -, per cogliere i punti di forza e di debolezza.

Per il guerriero, addentrarsi nell'arte del combattimento corpo a corpo era una questione vitale, il "Ju" è una forza flessibile, una tecnica che comprende la malleabilità, una potenza gentile.

Gli esempi che ci vengono suggeriti nel Ju-no-kata ci portano a considerare aspetti etici e tecnici spesso trascurati nella pratica del randori, l'accanimento verso il risultato in tempi rapidi non aiuta ad approfondire la disciplina del Judo nella visione dei tre aspetti: *rentai-ho*, *shobu-ho* e *sushin-ho*.

È bene ricordare che la missione del Judo non mira solo all'efficacia fisica e alla tecnica, ma si pone in senso più ampio, come preparare i giovani ad affrontare le avversità che la vita può riservare.

L'idea della cedevolezza per battere la forza bruta ha radici lontane. Più complessa è la sua rappresentazione, e come questa teoria possa diventare modello di studio.

Il **Ju-no-kata** può apparire inconciliabile rispetto al randori. Possiamo spiegarlo con "omote" e "ura", due termini giapponesi che significano "esterno" e "interno", il percepito e il nascosto. Il "Ju" mostra la parte meno visibile del judo, più complessa da capire soprattutto per chi non appartiene alla cultura orientale.

Le difficoltà che Jigoro Kano incontrò - intendeva espandere il judo nel mondo - furono i contrasti con le scuole di Jujitsu: molti maestri erano contrari a esportare questa arte in occidente ritenendo che questi, gli occidentali, non fossero in grado apprezzare e capire le loro tradizioni.

Nel periodo Meiji, in Giappone, lo scontro fra tradizionalisti che volevano chiudere le porte al mondo e chi vedeva l'occidente come un esempio di sviluppo e progresso tecnologico, infuocava gli animi.

I custodi delle arti marziali non intendevano rinunciare al loro patrimonio storico e culturale. Il tentativo del prof. Kano di conservare i valori della tradizione e contestualmente convertirle in un processo educativo non era ben accetto da molti maestri di jujitsu.

Succede che nel 1906 il Budokukai, nel tentativo di trovare una sintesi, organizza un simposio sui Kata presso la sua sede, a presiedere la commissione fu chiamato lo stesso Kano Jigoro.

All'incontro parteciparono le scuole più influenti di Jujitsu, furono presentate diverse proposte; racconta Isogai: *"I maestri della commissione portarono i loro allievi più giovani per mostrare i loro Kata; il maestro Hiratsuka della Yoshin ryu mostrò un kata che comprendeva ben 400 tecniche, il giorno successivo un malore lo allontanò dalla sede.*

*La commissione si ritrovava dalle 7 del mattino alle 11 di sera, alla fine di una settimana di intenso lavoro fu accettata la proposta del Kodokan, Nage Waza e Katame Waza senza particolari obiezioni; più complessa la discussione sul Kime-no-Kata."*

Il **Ju-no-kata** continuò a essere praticato dal Kodokan e successivamente dal Budokukai.

Le altre scuole di Jujitsu mostravano diffidenza nel condividere la visione di Kano, così il **Ju-no-kata**, **Itsustu** e il **Koshiki-no-kata** restavano patrimonio del Kodokan.

Ben presto l'aspetto sportivo oscurò la pratica dei kata, lo stesso fondatore nei suoi scritti richiamava gli insegnanti a non trascurarne l'insegnamento: *"il Kata è la grammatica del judo"*.

Attualmente possiamo constatare che si è persa la memoria storica, rimane un involucro a volte ben confezionato ma lontano dalla sua essenza.

Prendiamo in considerazione tre aspetti del **Ju-no-kata**.

Consideriamo la scelta di usare “*Ju*” e non *Yawara*, termine conosciuto

柔

nella teoria del Judo che indica cedevolezza, adattabilità, flessibilità, strettamente connesso alla pratica. Con il “*Ju*” si intende trascendere, spostare l’attenzione dalla semplice tecnica alla sensibilità, ricercare lo spirito di armonia, ci indica un percorso per comprendere *Jita-kyo-ei*.

**Armonia**, “*Wu*”, uno stile di vita, in oriente la capacità di trattare con gli altri, ascendere a grande altezza morale e spirituale, ottenere una maggiore coesione all’interno di un più ampio contesto sociale.

Un riscontro nella pratica del Judo lo possiamo trovare con *chowa*, la tecnica che consente di annullare l’attacco in armonia, ovvero schivare nella stessa direzione, o in discordanza, dalla parte opposta, e comunque sempre in armonia con l’esecutore.

**Controllo**, i gesti misurati ci inducono a non eccedere, ogni movimento di ogni azione ci accompagna alla consapevolezza del rispetto. Con il compagno di pratica si entra in simbiosi, in stretto rapporto con l’altro gli elementi diversi che si fondono.

Considerando il controllo dal punto di vista didattico nella pratica del Judo, si precostituisce la condizione che ci consente di evitare spiacevoli incidenti, ogni proiezione segue una sua traiettoria, nulla viene lasciato al caso, chi cade applica la caduta di conseguenza.

#### *nota a margine*

Ho evitato volutamente di parlare delle tecniche e delle implicazioni presenti in ognuna di esse, ritenendo di maggiore interesse affrontare l’aspetto generale del “*Ju*”, che secondo me si rivolge alla salute fisica, alla mente, suggerendo modalità comportamentali coerenti con il fine del Judo.

Sono tangibili le nuove conoscenze nel campo medico, la cura rivolta alla preparazione fisica degli atleti e come queste abbiano influito sul Judo.

Appare offuscato l’aspetto educativo. Solo grazie all’impegno di alcuni volenterosi insegnanti, in Italia e non solo, il Judo ha mostrato aspetti ampiamente apprezzati nel sociale (occupandosi di persone con difficoltà), ponendo l’attenzione sulla persona e il suo benessere.

Quanto fatto fino ad oggi per far conoscere la proposta educativa del Judo a mio parere va valorizzato con maggiore attenzione e impegno.

I mutamenti sono inevitabili - sono tangibili nell’evoluzione delle conoscenze scientifiche - e anche i valori vanno costantemente nutriti, penso che il Judo possa contribuire efficacemente.

Ribadire con forza e se necessario ridefinire quanto ci è stato lasciato in eredità dal fondatore, è imperativo per tutti coloro che si riconoscono nelle finalità che il Judo propone.

Infine, nella situazione attuale, emergenza covid19, consiglio a tutti di praticare il Ju-no-kata, un ottimo esercizio per tenersi in forma.