

ANZIANI : Spilimbergo 14/X/2023

Piero COMINO

L'attività JUDO per anziani autosufficienti, attesi come idonei al movimento in autonomia deve essere considerata con la dovuta attenzione non solo per evitare le possibili complicanze e rischi connessi all'età avanzata ma soprattutto per i notevoli benefici che tale pratica può offrire sia dal punto di vista motorio che e soprattutto per quello neurolettico

Stimoli adeguatamente offerti al movimento, all'attenzione ed alla elaborazione possono rivelarsi veramente utili non solo alla prevenzione delle patologie degenerative ma anche , in un certo grado al recupero di situazioni pregresse

È evidente che la somministrazione di informazioni ed insegnamenti deve tener conto sia della disponibilità ed offerta del JUDO che della possibile ricettività dell'audience

La movimentazione articolare potrà essere proposta sia con gli usuali esercizi preliminari ma soprattutto con quelli specifici di pratica a solo (Tandoku Dosa) inseriti nel Sei Ryoku Zen'yo Kokumin Taiku no Kata progettato per la ginnastica educativa estensiva popolare

Dopo di che con didattica adattata la scelta deve considerare i movimenti del Ju no Kata proposti sia a singolo, a specchio, che in coppia, qui una certa complessità e ricorso alla sensibilità potrà trovare l'espressione educativa e terapeutica ausiliare migliore

Per quanto riguarda alcuni aspetti specifici come caricamenti e come cadute , questi sono da ritenersi in linea di massima sconsigliati e qualora ritenuti possibili da affrontare con la massima cautela, acquisito e ben chiaro che la caduta accidentale, può manifestarsi in seguito ad incidenti vascolari o altre patologie impossibili da dominare con atteggiamenti/adequamenti posturali utili ad evitare danni strutturali ulteriori e che comunque quasi certamente avvengono in ambienti ostili non dotati delle attrezzature di possibile ammortizzazione come quelli di usuale riferimento disponibili in palestre attrezzate

Il JUDO non è una panacea ma può essere di utilità , soprattutto come ausilio neuromotorio , un supplemento non un medicamento tanto meno una soluzione alle problematiche sicuramente ingravescenti con il progredire dell'età

Sei Ryoku Zen'yo Kokumin Taiku no Kata

Origine:la ricerca ed il documento di riferimento viene elaborato da Kano Shihan nei primi anni 20 ed edito ufficialmente nel 1926 e seguenti

Kano Shihan ha 60 anni passati e la sua attenzione è principalmente rivolta all'indirizzo educativo e salutistico, certamente preoccupato della deriva sportiva inizialmente piuttosto passivamente accettata poi criticata senza mezzi termini al punto di desiderare di riprogrammare il Kodokan JUDO prendendo ad esempio Kenjutsu e Bo jutsu, infatti arruola 50 insegnanti Kodokan nel KODOKAM Kenkyukai (associazione culturale) per studiare ed approfondire la cosa, nel frattempo la proposta SRZTK si era già materializzata.

Molti hanno visto un influsso del karate di Okinawa (incontro con Funakoshi – viaggi ad Okinawa) quando non addirittura del WUSHU cinese che KANO Shihan ha incontrato già nel suo viaggio in CINA (1901) ma la semplicità dei gesti dell' esecuzione a solo e l'inserimento di klme no kata e ju nD kata autorizzano a pensare una elaborazione autonoma basata più sulle istanze di movimento/benessere per la prima parte e

proposta Kodokan JUDO tradizionale per la seconda, il tutto si concretizza in uno studio piuttosto complesso e lungo che non tarda ad essere accantonato o meglio relegato, come del resto il ju no kata ed il JUDO Buyo alla sezione femminile, al tempo certamente meno impegnata nel Randori e sicuramente non ammessa alle competizioni, il JUDO femminile tranne qualche isolata presenza appare alla fine degli anni 20 e si concretizza con una sezione femminile del KODOKAN negli anni 30 circa 50 anni dalla fondazione.

L'esecuzione del programma SOLO a diverse velocità e curando il ritmo del movimento abbinato al controllo della respirazione ha sicuramente degli effetti salutari, per attenzione, mobilitazione articolare, equilibrio, etc. la parte può riuscire impopolare nella sezione idori, inconsueta per altre culture ed abbastanza problematica per il controllo delle armi utilizzate in figure e tecniche ormai desuete, comunque legate alla cultura marziale Giapponese. Mentre le forme del ju no kata ben meglio si abbinano al contesto a solo con un lavoro di coppia armonico ed utile ad essere praticato in sicurezza anche a livello individuale, sia come azione che come ricezione in un armonico anche distinto di azione/reazione.

Mentre le forme motorie di origine e cultura cinese (WUSHU) sono prevalentemente dedicate all'individuo (individuali), nelle discipline del Gendai BUDO elaborate dal Ko BUDO nel transito JUTSU > DO, l'espressione dell'esercizio è prevalente di coppia ed offre così un naturale supporto di sicurezza nell'interazione della dinamica della ricerca dell'equilibrio offrendo ai protagonisti una immediata occasione di feedback utile all'adeguamento psico-motorio talora compromesso oltretutto dalle abitudini di vita sicuramente dalla senescenza, con stimoli opportuni, dimensionati e soprattutto dimensionabili

L'associazione dei Fisioterapisti JUDO Giapponese è attiva da tempo in questo campo non solo a favore di quanti già "cultori dell'arte" ma anche della popolazione che vanta una considerevole presenza di anziani e soprattutto di grandi anziani

Sei ryoku Zen'yō Kokumin Taiiku no Kata (精力善用国民体育の形)

Tandoku-reishu (单独動作, individuale) •

Primo gruppo: (第一類) • Goho-ate (五方当, atemi in cinque direzioni da fermo): • Hidari-mae-naname-ate (左前斜当, colpire in obliquo avanti a sinistra) • Migi-ate (右当, colpire a destra) • Ushiro-ate (後当, colpire indietro) • Mae-ate (前当, colpire in avanti) • Ue-ate (上当, colpire in alto) • Ō-goho-ate (大五方当, atemi in cinque direzioni con un passo): • Ō-Hidari-mae-naname-ate (大左前斜当, colpire in obliquo avanti a sinistra) • Ō-Migi-ate (大右当, colpire a destra) • Ō-Ushiro-ate (大後当, colpire indietro) • Ō-Mae-ate (大前当, colpire in avanti) • Ō-Ue-ate (大上当, colpire in alto)

• Goho-geri (五方蹴, calciare in cinque direzioni): • Mae-geri (前蹴, calciare in avanti) • Ushiro-geri (後蹴, calciare indietro) • Hidari-mae-naname-geri (左前斜蹴, calciare in obliquo avanti a sinistra) • Migi-mae-naname-geri (右前斜蹴, calciare in obliquo avanti a destra) • Taka-geri (高蹴, calciare il più in alto possibile)

• Secondo gruppo: (第二類) • Kagami-migaki (鏡磨, pulire lo specchio ref. Kanku Dai)

• Sayu-uchi (左右打, colpire a destra e a sinistra) • Zengo-zuki (前後突, colpire avanti e indietro) • Ryote-ue-tsuki (両手上突, colpire con il pugno in alto) • Ō-ryote-ue-tsuki (大両手上突, colpire in alto con un salto) • Sayu-kogo-shita-zuki (左右交互下突, colpire in basso a destra e a sinistra) • Ryote-shita-zuki (両手下突, colpire in basso con entrambi i pugni)

- Naname-ue-uchi (斜上打, colpire in diagonale in alto) • Naname-shita-uchi (斜下打, colpire in diagonale in basso) • Ō-naname-ue-uchi (大斜上打, colpire in diagonale in alto con un passo) • Ushiro-sumi-zuki (後隅突, colpire indietro nell'angolo) • Ushiro-zuki (後打, colpire indietro) • Ushiro-zuki-mae-shita-zuki (後突前下突, colpire indietro verso il basso)
- Sotai-renshu (相对動作, allenamento in coppia)
- Kime-shiki (極式練習 ref. Kime no kata) • Idori (居取, in ginocchio):
- Ryote-dori (両手取, prendere entrambi i polsi) • Furi-hanashi (振放, liberare con forza) • Gyaku-te-dori (逆手取, prendere al rovescio ai polsi) • Tsukkake (突掛, colpire allo stomaco) • Kiri-kake (切掛, colpire di taglio verso il basso) • Tachiai (立合, in piedi): • Tsuki-age (突上, upper-cut) • Yoko-uchi (横打, colpire al lato) • Ushiro-dori (後取, prendere da dietro) • Naname-tsuki (斜突, colpire in diagonale con il coltello) • Kiri-oroshi (切下, tagliare dall'alto con la spada)
- Jū-shiki (柔式練習, ref Ju no Kata)
- Prima serie (一教): • Tsuki-dashi (突出, trapassare con la punta delle dita) • Kata-oshi (肩押, spingere la spalla) • Kata-mawashi (肩廻, ruotare le spalle) • Kiri-oroshi (切下, tagliare dall'alto verso il basso) • Kata-te-dori (片手取, prendere un polso)
 - Seconda serie (二教): • Kata-te-age (片手上, sollevare un braccio) • Obi-tori (帯取, prendere la cintura) • Mune-oshi (胸押, spingere il petto) • Tsuki-age (突上, upper-cut) • Ryogan-tsuki (両眼突, colpire gli occhi) Seiryokuzenyo Kokumintaiku 1924 • Tandokudosa (esercizi a solo) • (Daiichirui) Gohouate Ohgohouate Gohouate • (Dainirui) Kagamimigaki Sayuuchi Zengouchi Uetsuki Ohuetsuki • Sayukougoshitatsuki Ryoteshitatsuki Nanameueuchi Nanameshitauchi • Ohnanameueuchi Ushirosumitsuki Ushirouchi Ushiromaeshitatsuki • Soutaidousa (esercizi di coppia) • (Daiichirui) Idori Tachiai • (Dainirui) • Ju no kata • Tsukidashi Kataoshi Katamawashi Kirioroshi Katatetori Katateage • Obitori Muneoshi Tsukiage Ryougantsuki

Questo Kata fu creato da KANO Shihan nel 1924 come riferimento ideale per l'educazione fisica ed indirizzato al "sociale" cioè ad una pratica allargata, intesa per tutti con la finalità di offrire degli esercizi ginnici che pur richiamando le basi delle arti marziali e del JUDO SHOBU HO potesse offrire un esercizio salutistico disciplinato, come nel periodo diffuso come manifestazioni anche in occidente: le dimostrazioni ginniche di massa tipiche dei regimi del tempo. Indubbia l'influenza del karate e dell'incontro con Funakoshi Gichin (1922) infatti Funakoshi insegnò i kata del karate al Kodokan dal Luglio al Settembre del 1922, successivamente KANO ebbe occasione di vedere all'opera Kenwa Mabuni e Chojun Miyagi in Okinawa ma solo nel 1926 per il resto è oggetto di studio la indubbia relazione tra le arti marziali Cinesi e l'esperienza e la produzione di KANO che impegnò nella redazione del STK gli anni dal 1924 al 27 Per quanto KANO Shihan già nelle sue prime presentazioni del JU JUTSU e del JUDO, Lindsay / Kano JIUJUTSU "the old Samurai Art of fighting without weapons" (18/04/1888) e KANO 1889 "Jūdō ippan narabi ni sono kyōikujō no kachi" avesse recisamente negato, in base alle sue ricerche una possibile genesi del JU JUTSU dalle discipline di combattimento Cinesi ed in particolare come ispirato da Chen Yuan Yun 陳元贇 (1587 – 1674) in quanto comunque il JU JUTSU risultasse ben precedente (ref le pubblicazioni: BUBISHI e KIKOSHINSHO), restava innegabile l'influenza sul Karate di Okinawa fortemente ispirato alle scuole cinesi del periodo TANG (618 – 907 A.D.) tanto da dare il nome generico al Karate di Okinawa e conseguentemente evidente l'influenza su SKT dall'incontro di KANO con FUNAKOSHI 1922 e seguenti

È significativo che nella descrizione, in particolare delle forme di atemi, tra il compendio di KANO e la descrizione di FUNAKOSHI : Ryukyu Kenpo – Karate del 1922 in questo libro non c'è accenno ad atemi utilizzando il lato della mano tesa e del gomito, cosa che invece avviene nel successivo libro Karate Kyohan dello stesso autore edito nel 1935

La struttura SKT infatti richiama le esercitazioni di base anche se semplificate del Karate pur mantenendo un ponte con il JUDO SHOBU HO che al tempo aveva vissuto il transito tra il SHINKEN SHOBU no KATA e quello che poi sarà il KIME no KATA dalle iniziali 10 tecniche a 13 per poi essere formalizzato nelle 20 tecniche anche attuali. Nel divenire del pensiero di KANO SHIHAN la deriva che potremmo definire come sportiva si era già consolidata come deviazione del KODOKAN JUDO delle origini tanto da portarlo a considerare con attenzione le discipline che come Kendo ed Aikido offrivano possibili soluzioni all'impasse in cui il JUDO andava a trovarsi nell'impossibilità di inserire nel Randori, già ben depurato dalle situazioni di rischio, gli atemi al punto che KANO studia un nuovo kata con l'uso di armi innocue, considera anche e soprattutto il KENDO ed invia TOMIKI ad approfondire l'esperienza AIKIDO da cui, pur apprezzandone la tecnica, si tiene ben lontano data l'ispirazione religioso settaria (OMOTO KYO) KANO SHIHAN a far data all'incirca dal 1915 inizia una revisione critica del metodo JUDO senza riuscire a risolvere le contraddizioni di indirizzo e le deviazioni dal modello originale, in particolare l'espressione sportiva che dopo il primo TENRAN (1929) assumerà una sempre più decisa degenerazione, relegando l'aspetto marziale a riferimenti ormai desueti con una inevitabile contaminazione anche dell'aspetto etico augurato terminale

Comunque, dopo l'enunciato SEIRYOKU ZENYO del 1912, SKT rimane come esperienza limitata al periodo 1924 anni 40.

Con la Presidenza del contrammiraglio NANGO il SKT e la pausa del dopoguerra, la pratica del SKT diventa episodica, confinata in genere al femminile per essere solo recentemente riconsiderata nel KODOKAN Kagami Biraki e non a caso con interpreti femminili dopo una pausa considerevole, infatti corrono ben oltre 30 anni tra le dimostrazioni, pubblicazioni di SKT di KOTANI Sumiyuki e OTAKI Tadao e la successiva ripresa sotto la Presidenza UEMURA, il Kodokan infatti solo recentemente ha riproposto SKT e GO no KATA (quest'ultimo nato come GoJu no Kata tutt'ora allo studio per riedizione) KANO Shihan visitò la Cina nel 1902 e fu invitato ad assistere a dimostrazioni di Bashi (“把勢”) e Shuaijiao (“摔脚”). ed ebbe a commentare la somiglianza con il JU JUTSU, in particolare da notare che la progressione d'apprendimento/insegnamento di Shuaijiao è simile al SKT ed in ogni caso a ben vedere SHUAIJIAO e TenjinShin'yo RYU mostrano una progressione simile, comunque la coincidenza del viaggio di KANO in Cina e la possibile influenza su SKT appare piuttosto remota dato il tempo trascorso mentre certamente l'incontro e la possibile frequentazione con la cultura Cinese (Kobunkan e seguenti) e le teorie anche educative possono aver influenzato il pensiero iniziale di KANO concretatosi dopo l'incontro con FUNAKOSHI in un KATA rivolto ad un'ampia audience per lo studio delle tecniche di Atemi allargato ad un esercizio salutistico e di massa, in conclusione possiamo ben dire che stando alla documentazione acquisita si è trattato di un progetto incompleto o meglio non completato basato sulla esperienza diretta di KANO acquisita con la pratica del JU JUTSU e la documentazione collegata ma viziata da un orientamento parziale quale quello degli atemi nel JU JUTSU diversamente impiegati che nel Karate, generalmente infatti nel JU JUTSU gli atemi impiegati, prevalentemente Metsu Bushi e Suri Age precedono e sono funzionali all'azione che non concludono come comunemente accade nel Karate Nei Kata del metodo JUDO ed in quelli adottati da KitoRyu e TenjinShinyo Ryu le azioni riferibili ad atemi, infatti, sono preliminari a quella conclusiva generalmente risolta in un controllo dell'equilibrio o in una situazione terminale: strangolamento o minaccia di lussazione. Pertanto SKT può essere considerato come un utile studio di educazione fisica preliminare ad approfondire la tecnica di ATEMI WAZA da un lato e dall'altro ad integrare il JUDO indirizzato come SHOBU HO in una divulgazione

allargata comunque utile e sinergica al JUDO TAIKU HO la corrente prevalente sportiva per poter confluire in quello che KANO SHIHAN definiva JUDO SUSHIN HO la conclusiva identità etica di sintesi in cui dovrebbero augurabilmente fondersi Sport e l'Arte di Combattimento tradizionale. Come dagli allegati si evince che comunque è discutibile affermare che l'UTOPIA JUDO anche nel pensiero dell'ideatore e nelle successive evoluzioni si possa considerare come conclusa. L'attuale JUDO Sport offre una retrograda forma di competizione di JU JUTSU arricchita da tecniche importate da lotte tradizionali, regolamentata con frequenti modifiche e limitazioni ben discoste dal disegno originale e di discutibile innocuità pratica, non da ultimo si devono considerare le categorie di peso con vertiginosi adeguamenti, funzionali solo alla gara, i sistemi di qualificazione etc. sarebbero sufficienti al distinguo tra il NIHONDEN KODOKAN JUDO delle origini e FN ed Internazionali STK è forse uno dei tentativi di riprogrammare il JUDO, tentativi continuati da KANO SHIHAN ma mai perfezionati al punto da porsi una domanda adeguata ed aggiornata: "perché STK non è oggetto di gara ?"

Kano stated the following remarkable statement and view in 1918: "In conclusion, I would like to add something taught as kata in kendo into the practice of judo after rebuilding it.", and "It is considered that kendo should be incorporated into judo as one of the most important requirements after its reconstruction." The following remarks that Kano [11: 2-4] made in 1930 show that there are two types of judo (1) the method for beginners and (2) judo performed from a distance as the method for seniors: You ought to grab the opponent's practice suit, not strongly, but by fingers, lightly. I taught that in practice you grab the opponent's lapel by one hand and the sleeve by one hand. However, that method is just for beginners. You ought not to grab the suit by only one predetermined way. 1918: In the Kodokan, each person practices randori by grasping his opponent's collar and sleeve. This must be done for beginners to improve their skill, but that method is not the ultimate one. If you grasp your opponent's collar and sleeve, you must grasp extremely softly and without strength. Otherwise, you cannot move quickly [9, p.76]

I riferimenti utili a questo breve su Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku no Kata provengono grazie alle documentazioni offerte da: Fumiaki SHISHIDA (Waseda Univ.) CHANG Liu , KYUNGWON Jung, Naoki MURATA (Kodokan Museum , BUDO Society Japan) Kano J. e Lindsay T. (Nihonden Kodokan JUDO – the Asiatic Society of Japan) Toshiro DAIGO, KODOKAN, Sumiyuki KOTANI e Tadao OTAKI SAISHIN JUDO no KATA ZEN, CHEN Yuan Yun JUDO Therapist History ,Lafkadio HEARN (the fighting Spirit of Japan) MATSUMOTO Tatsuya (BUDO Academy) Journal of Martial Art Anthropology

GO no KATA

tecniche che compongono il Go no Kata sono:

- 1 Seoi Nage spingere >tirare > spingere seoi dx
- 2 Ushiro Goshi
- 3 Sukui Nage
- 4 Hidari Seoi Nage
- 5 Uki Goshi
- 6 Hadaka Jime Koshi Kudaki – Koshi Kudaki significa rompere la posizione delle anche di Uke e terminare con hadaka jime
- 7 Tobi Goshi Uki Goshi – Tobi Goshi è un modo di applicare le tecniche di Koshi Waza in contrattacco
- 8 O Soto Otoshi
- 9 Ushiro Goshi – la tecnica viene applicata diversamente rispetto alla seconda tecnica di questo Kata
- 10 Kata Guruma

La forma della forza, probabilmente e per alcuni autori e ricercatori è antecedente ai KATA NIHONDEN KODOKAN JUDO 1884 -1887 ed è rimasto coerente al modello originale e condiviso da tutti i kata Kodokan di 10 tecniche sul modello dei kata JU JUTSU – KORYU - KOBUDO

Quanto a noi pervenuto si deve principalmente a Toshiyasu OCHIAI 8° dan Kodokan (libro di riferimento JUDO – Mizu Nagare) alle dimostrazioni offerte in occasione del raduno DOYUKAI (Società dell'amicizia nel JUDO) al KDK di TOKYO ed altre dimostrazioni ora offerte in differenti sedi, infatti recentemente GO no KATA è oggetto di rinnovata attenzione, incluso nei 9 kata ufficiali del metodo JUDO, allo studio della apposita commissione KATA del KDK che però non ha ancora edito un commento né tantomeno il consueto manuale descrittivo

Nel GO no KATA possiamo riconoscere una transizione tra il JU JUTSU KORYU ed il KODOKAN JUDO per il ricorrente uso del jigo tai, della massima concentrazione di forza e per l'uso opportuno dello sforzo del partner con YAWARAMI al punto da averlo ritenuto complementare e coevo, per alcuni autori a JU no KATA 1887 Go no KATA è nato infatti come GOJU no KATA

NAGAOKA Hideichi Sensei Kodokan BUCHO lo usava e consigliava come warming up prima dei consueti randori

GO no KATA come del resto il JU no KATA può facilmente decadere dalla realtà alla finzione concordata e ta

le da rendere inutile lo studio e conseguentemente la pratica, cosa che avviene puntualmente nelle gare di KATA

In Italia ci si è dedicato particolarmente , tra gli altri, Alessio OLTREMARI di GOKIKAI Italia, così pure alcuni associati UISP puntualmente al KODOKAN per i seminari estivi , per quanto riguarda la FIJLKAM attualmente impegnata anche dal punto di vista sportivo su 5 kata non ho notizie in merito

(Power and power are made to fight at the first. In order to win, one side later uses flexibility to change. It is the structure that controls a victory by Ju (Softness).This was temporarily taught in Kodokan. However, some points are not satisfied with this kata and wanted to put some improvement he (KANO Shihan) wanted.) A lecture note by Kanō (which merely mentions the *gō-no-kata*) dates from 1926 and was originally published as *Jūdō no Hattatsu 柔道の発達* "The Development of Judo" in *Shin Nihonshi 新日本史* "A New History of Japan". *orms of strength*.)

Ju yoku Go wo Seisu

GO il termine viene spesso associato a 5 pertanto confuso con Itsutsu oppure a GO di GO no SEN , il Kanji è ancora diverso, testo originale: Yet another common error sourced from a misunderstanding of the Japanese language is to confuse the *gō-no-kata* with the *go-no-sen-no-kata* (後の先の形). *Go* in the context of *go-no-sen* is unrelated to *gō* in the *gō-no-kata*. The former *go* (後) means "after" or "reactive" while the latter *gō* (剛) of course means *hardness* or *force* or *resistance* in the context of *gō-no-kata*.

Go no sen go= dopo o reattivo

Go no Kata , go = forza o resistenza