



6 Febbraio 2021 - Webinar: Riunione Tecnici Nazionali e Regionali di Judo

Propedeutica e specificità nello studio del Ju no Kata, del Koshiki no Kata e dell'Itsutsu no Kata (Docente: M° Luigi Moscato)

Alla presenza di 55 partecipanti il M° Luigi Moscato, coadiuvato dalla Commissione Tecnica Nazionale, ha tenuto una interessante lezione sullo studio dei tre Kata superiori del Judo. Tra indicazioni, consigli, note storiche, aneddoti e tantissimi interventi di tutti i partecipanti, moderati dal M° Ettore Franzoni, sono trascorse due ore e mezzo parlando di Judo ad alti livelli. Interessante il fatto che sia la lezione che gli interventi dei partecipanti abbiano toccato sia gli aspetti tecnici che quelli filosofici di un argomento così importante, rimarcando che per capire bene i Kata ed essere un buon esecutore è fondamentale l'integrazione di molteplici elementi non sempre palpabili ed evidenti ma che si apprendono e si mettono in pratica solo attraverso uno studio profondo e costante alla ricerca dell'essenza dei Kata stessi.

M° Claudio Bufalini

JU NO KATA (creazione circa 1897)

Una considerazione a parte per questo kata che viene indicato come il meno "traumatico" fra tutti e il più facile data la sua lentezza e assenza di proiezioni. Consiglio di non sottovalutare questo kata anche se, in parte, è veritiero riguardo la sua difficoltà, ma chi lo pratica da anni sa che può nascondere delle insidie. Inoltre non sono per niente d'accordo che sia di facile esecuzione, anche se possono praticarlo non judoisti, ma alcune posizioni sono da preparare accuratamente prima con specifici esercizi, in modo da evitare problemi alla schiena dovuti a ipertensioni da parte di uke, o stiramenti dei bicipiti femorali da parte di tori. Non voglio dire con questo che il Ju no kata sia pericoloso, ma se vogliamo esprimere al meglio l'idea di cedevolezza occorre preparare il corpo a questo fine. Alcuni dicono che a questo si arrivi solo praticando e praticando, è vero, ma il fondatore dava al Taiso (preparare il corpo) una importanza maggiore rispetto alla tecnica e consigliava sempre una buona preparazione fisica prima della tecnica. Concludo consigliando alcuni esercizi di preparazione per il Ju no Kata: iniziare con gli allungamenti classici che riguardino principalmente la parte lombare della schiena, le gambe e le spalle eseguiti da soli. A seguire alcuni esercizi in gruppi di tre compagni per allungare la parte posteriore delle gambe in previsione dei caricamenti di Nage Waza, esempio:

N° 1. gambe leggermente divaricate e tese, flessione del busto in avanti fino a raggiungere all'incirca 90°, testa in linea con il corpo. Un compagno davanti gli prende le braccia e le tende in linea con il corpo mentre l'altro con le mani appoggiate sulle spalle premerà verso il basso creando così una condizione di caricamento graduale.

N° 2. in coppia, porsi dietro e prendere le braccia all'altezza dei gomiti e cominciare a indietreggiare fino a creare una curva sulla schiena appoggiando la testa sul nostro petto e contare fino a trenta secondi, ripetere varie volte.

N° 3. In coppia, porsi dietro, prendere come per Katate Age e flettere da una parte per trenta secondi, cambiare braccio e eseguire dall'altra parte, solito tempo. Eseguire varie volte.

N° 4. da soli mimare gli spostamenti di Ryokata Oshi per diverse volte, cercando di girare sempre in equilibrio e abbassandosi sempre di più, anche se nel kata non è necessario andare molto bassi.

Da evitare, nella pratica, i movimenti "scattosi" e rigidi o comunque "tesi", persino il viso non dovrebbe far trasparire tensione. Il fine del Ju no kata è ricercare la morbidezza nei movimenti e l'armonia che si deve instaurare tra Tori e Uke, cercando il più possibile di essere "naturali", come consigliano dai Maestri KDK.

KOSHIKI NO KATA

Kata estremamente difficoltoso per spiegare degli esercizi idonei, almeno per me, per cui posso solo dire che al di là degli esercizi preparatori di alcune tecniche, che poi sono solo le ukemi le quali devono essere specifiche per ogni tecnica. Consiglio di studiare la "caduta" sul sedere in Shikoro Gaeshi da parte di Tori la quale è particolarmente difficoltosa e dolorosa se non allenata in modo corretto. Inoltre va curato il modo di camminare che potrebbe sembrare una via di mezzo tra Ayumi ashi e Tsugi ashi che alcuni definiscono Suri Ashi (camminare normalmente strisciando i piedi- ndr) immaginando di avere il peso dell'armatura, e il ritmo, che deve essere estremamente lento nella parte Omote (vedere la superficie) e leggermente più dinamico in Ura (la parte oscura di Omote), ma non veloce.

Comparazione tra Koshiki no Kata e Ju no kata. Prato 16/12 /2012 (stage nazionale di kata)

Il Koshiki, o Kito Ryu no Kata, era basato su un ipotetico combattimento reale e formale e si basava su dei principi opposti, spingo/tiro – tiro/spingo comunque sulle reazioni, e da qui accostamento al randori e non al nage no kata. Inoltre non ho trovato nessuna tecnica simile che possa essere paragonata tra i due kata. Trovo invece molto accostabile il koshiki al Ju no kata per diversi aspetti che proverò a esporre, (tempo addietro il M° Daigo rilevò l'accostamento tra koshiki e Ju ma prima dobbiamo eseguire alcune tecniche del ju in maniera applicativa per comprendere meglio questo accostamento. Come voi tutti sapete il ju no kata va eseguito in modo lento, come il koshiki, ma energico inteso come kime e non come forza, e le sue tecniche si basano sugli stessi principi presenti nel koshiki, cedevolezza e reazione. Altro aspetto del nage è che non esistono atemi, se non negli attacchi da pugno che sono simbolici e non reali, i quali indicano solo delle opportunità allo stesso attacco ma con risposte diverse, (chi penserebbe di attaccare in quel modo se non Bud Spencer?) altresì nel ju e nel koshiki gli atemi sono reali o comunque attinenti alla realtà propria dell'atemi, cioè tagliare, percuotere, spingere, infilzare, colpire. Ho trovato alcune tecniche simili che probabilmente Kano ha estrapolato dal koshiki e riportato nel Ju modificandone la reazione ma l'attacco è pressochè uguale, da notare la similitudine tra ryokuhi attacco a dx, e shikoro dori attacco a sx :

KOSHIKI	JU
kodaore	tsuki dashi
tani otoshi	kata oshi
kuruma daore	kata mawashi
ryokuhi (dx)	obi tori
shikoro dori (sx)	obi tori
mizu iri	mune oshi

ITSUTSU NO KATA – (forma dei cinque principi)

Jigoro Kano incluse questo kata al kodokan nel 1897. Secondo Noburo Saito “ il Dott. Kano ha appreso Itsutsu no kata dalla Scuola di TENJIN SHINYO RYU. Questo kata gli è stato insegnato direttamente dal Caposcuola come “ Okuden “ ultima abilità da insegnare. Secondo l’annotazione della scuola i nomi delle tecniche sono le seguenti :

- OSHI KAESHI (spinta continua)
- EIGE (tirare a sé)
- ▣ TOMOE WAKARE (separazione in cerchio)
- ▣ ROIN (riflusso della marea)
- ▣ SETTSUKA no WAKARE (separazione immediata)

Vi è un altro tipo di kata basato sui cinque elementi che probabilmente proviene dalla Scuola di TAKENOUCHI RYU, che a sua volta ha influenzato sia la scuola di Tenjin Shinyo Ryu che la Kito Ryu, e che viene chiamato NA NATSU NO KATA di cui i nomi delle tecniche sono le seguenti :

- ▣ TAO KIDACHI (vento)
- ▣ HIKI OTOSHI (acqua)
- ▣ EN-WAKARE (tornado)
- ▣ DO-TO (tsunami)
- ▣ TEN CHI-noWAKARE) (aria)

Un’altra Scuola, ma non si è sicuri del nome, di chiara provenienza cinese, secondo il M° Maruyama Sanyo 9° dan, riporta queste tecniche :

- ▣ TENTAI (cielo)
- ▣ CHI TAI (terra)
- ▣ KU TAI (aria)
- ▣ FU TAI (vento)
- ▣ UCHU TAI (universo)

“Questo kata contiene aspetti rivoluzionari, tanto da aprire un nuovo orizzonte per il Judo qualora la ricerca venisse completata. Rispetto al Jiu Jutsu di una volta, in cui ogni momento era concepito direttamente o indirettamente nell’accezione dell’attacco-difesa, le forme dell’Itsutsu, in particolare la terza, la quarta e la quinta, rappresentano la forza della Grande Natura riprodotta in movimenti che non si ispirano all’attacco-difesa. Un esempio ne è il terzo ispirate a onde furiose contro pareti rocciose e si ritirano travolgendo navi, case e qualunque cosa si trovi nella loro strada. Il mio augurio è per l’appunto di creare altre forme simili, che servono a sollecitare la sensibilità estetica ed esoterica di movimenti e posizioni e, ovviamente come mezzo per l’allenamento fisico “ . Jigoro kano.

Similitudini con le forze della natura

1° principio : la forza del vento inizia con una piccola brezza impercettibile che aumenta sempre di più fino a diventare una burrasca capace di sradicare alberi

2° principio : l’acqua si deve adattare alle circostanze che ci vengono imposte ed essere sempre pronti a ritornare al nostro stato di calma abituale. La mente calma e aperta può sentire, accarezzare, afferrare o colpire.

3° principio : il turbine. Nell’occhio del ciclone vi è la calma assoluta, tutt’intorno la forza dirompente, la sua forza è nel vuoto

4° principio : lo tsunami. Al largo è impercettibile, avvicinandosi alla costa aumenta di velocità e mostra tutta la sua potenza ma è quando si ritira che distrugge tutto quello che ha incontrato.

5° principio : aria. L’aria è presente attorno a noi, la percepiamo ma non la vediamo, l’assimiliamo al vuoto. Il quinto principio rappresenta il sacrificio o l’annichilirsi per ottenere un risultato ed è rappresentato come due forze che si stanno scontrando ma nell’attimo dell’imminente impatto, una delle scompare, diventa vuoto. Tori sacrifica il proprio se stesso per ottenere il risultato.

Conclusioni: questo kata, o cinque principi, era comune nelle Scuole di ju jutsu. Non veniva insegnato a tutti se non a coloro in grado di comprendere gli aspetti esoterici della scuola, e di solito era studiato tra il maestro e l'allievo in maniera riservata. Questi sintetici appunti mi sono stati riferiti dal M° Shiigi. La storiella che questo kata l'ha inventato Kano è una balla. Sicuramente non era arrivato ancora a dargli le definizioni a cui lui aspirava. Furono i Maestri del KDK, in tempi recenti, ad accostarlo alle azioni dell'acqua.

Comunque e ripeto, per questi Kata occorre una spiegazione diretta e pratica. Ultimo aspetto per tutti i Kata, ma non per importanza, c'è la condizione mentale. Ritengo molto difficile spiegare "l'atteggiamento mentale" giusto durante il Kata, tuttavia mi sforzerò di illustrarvi con degli esempi che mi hanno aiutato. Nel Bujustu (arte guerriera) era indispensabile avere la giusta "attenzione" senza essere particolarmente attento, occorreva essere "lì" presente ma nello stesso tempo non lasciarsi coinvolgere emotivamente dalla situazione, evitando che qualsiasi emozione potesse distrarre la "concentrazione". Certo si può obiettare che forse nel combattimento vero era più facile essere nello stato di "Mushin" e che la paura di morire ne favorisse la condizione, invece riproporre nel kata lo stato di Mushin sia più difficile. E' vero, ma ritengo che chi ha praticato molto randori, o perlomeno agonismo senza comunque essere stato per forza un campione, possa essere facilitato. Per distinguere il diverso stato mentale tra "prima "di entrare nel Kata (preliminari -ndr) e "durante " il kata, si usano le terminologie "Zanshin" attenzione del tutto quindi "Mente" e "Mushin " non attenzione del particolare o "non Mente" o più semplicemente "lasciarsi andare", non farsi dominare dalle emozioni. Essere dentro il Kata vuol dire "viverlo", farne parte e comunque essere a disposizione delle esigenze del Kata specifico, e per fare un paragone con altre situazioni provate a lasciarvi andare ascoltando una musica o essere assorbiti da una visione tipo un'opera d'arte o un evento naturale e immaginate di farne parte, di essere "dentro". Ecco, ritengo che se il praticante del kata non è condizionato dalle emozioni, esame, gara o dimostrazione, e riuscirà a trasmettere agli altri delle sensazioni, avrà ottenuto lo scopo o comunque un livello superiore. Spero di aver chiarito questi aspetti che sono la somma di esperienze che ho avuto in tutti questi anni di pratica. Confesso che molti esercizi sono "rubati" ad altri Maestri, alcuni elaborati dal sottoscritto, l'importante è che mi siano serviti a facilitare la pratica dei kata e renderla piacevole.

M° Luigi Moscato