

LICEO SCIENTIFICO TECNOLOGICO
SPORTIVO
"G.B. VACCARINI"

in collaborazione con la



Ju-Jitsu

柔術

INTRODUZIONE AI PRINCIPI DEL JU-JITSU & DELL'AUTODIFESA

Proff. Cosimo Costa & Alfredo Petralia

Per gentile concessione dell'autore M° Cosimo Costa e della casa editrice Edizioni Mediterranee / Roma

dai libri: Ju-Jitsu la dolce arte - dalle origini al "Mizu Ryu" & Ju-Jitsu per tutti

e

Ediciones TUTOR / Madrid dal libro "Ju-Jitsu para todos" un método eficaz de defensa personal

RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE VIETATA

Non possiamo parlare del Ju-Jitsu e della sua storia senza averne prima delineato il contesto ed il significato letterale.

Il Ju-Jitsu è annoverato fra le Arti Marziali d'origine giapponese, per cui è d'obbligo far riferimento a queste per tracciare un quadro il più possibile attinente alla realtà nella quale questa disciplina si è formata, sviluppata e divulgata. D'altronde una trattazione sul Ju-Jitsu che non tenga conto delle Arti Marziali in generale, del loro contenuto filosofico e, sia pur marginalmente, dei conseguenti risvolti psicologici, sarebbe tronca e priva d'incisività.

Così, senza voler scantonare in altre materie - peraltro tutte intimamente connesse con la pratica delle Arti Marziali - questa trattazione suddivisa in tre capitoli, secondo un preciso intento, evidenzierà gli aspetti salienti del Ju-Jitsu per consentirne una migliore comprensione e collocazione storica.

Prima d'addentrarci in questo mondo avvolto (come spesso accade per tutto ciò che ha a che fare con la cultura orientale) da una cortina di mistero, è utile chiarire che il contenuto dell'intera trattazione è rigorosamente supportato da basi scientifiche, filosofiche e psicologiche.

Il bisogno di combattere, per difendere la propria incolumità o per affermare la propria supremazia, è insito non solo nel genere umano ma più o meno consciamente in tutti gli esseri viventi, siano essi appartenenti al regno animale o vegetale.

In natura è possibile riscontrare innumerevoli casi d'adattamento alle condizioni esterne per la sopravvivenza di una specie. Allo stesso modo è possibile trovare delle interessantissime forme di combattimento legate all'uso di una o più parti del corpo (denti, artigli, corna, becco, ecc.), e di questa o di quella particolare attitudine (forza, agilità, astuzia, mimetismo, velocità, trasformismo, ecc.).

La difesa del territorio, della prole e dello stesso individuo, l'affermazione della supremazia all'interno di un gruppo organizzato (della stessa specie o appartenente ad altre razze), costituiscono da sempre l'esempio vivente delle motivazioni e dei sistemi di combattimento in natura.

Altresì è osservabile che non sempre "il pesce grosso mangia quello piccolo", se quest'ultimo è dotato (o si è evoluto nel tempo) di un'arma di portata tale da scoraggiare il forzuto aggressore (per esempio l'anguilla elettrica del sud-America, il pesce istrice, ecc.).

Alcune di queste tecniche - nei secoli - sono state imitate dall'uomo ed oggi non è raro imbattersi in stili di combattimento che hanno a che fare con questo o quell'altro animale dalle caratteristiche più varie. Alcuni stili di Kung-Fu (cinese), in particolare, s'identificano con il nome dell'animale dal quale hanno tratto l'ispirazione (drago, mantide, tigre, ecc.).

Contrariamente a quanti provano a smontare queste teorie, non sono in pochi ad aver compreso che la natura ha dotato di sistemi di difesa (spine, bacche o frutti velenosi, estrema flessibilità, capacità di sopravvivenza in condizioni esasperate) persino i vegetali. Ovviamente, anche in queste circostanze, l'uomo ha avuto modo non solo d'imitare dei sistemi di difesa, ma addirittura di sviluppare delle importantissime teorie che sono alla base di molte filosofie orientali e di alcune Arti Marziali, fra cui proprio il Ju-Jitsu.

Accostarsi ad un' Arte Marziale, normalmente presuppone una gran voglia d'apprendere che induce ad approfondire questi concetti a primo impatto un po' strani e a volte apparentemente poco pratici.

Una delle leggende sulla nascita del Ju-Jitsu "fa risalire la prima intuizione al medico Shirobei Akiyama, il quale durante un'abbondante nevicata avrebbe osservato come i rami di un salice si flettevano, scaricandosi senza danno del peso della neve, che invece aveva spezzato i più robusti rami di altri alberi"¹. Quest'esempio, come altri riportati nel corso di questa trattazione, ci consentirà di comprendere meglio come e perché il Ju-Jitsu - come molte altre Arti Marziali - sia legato alla natura e come da essa abbia tratto spunti e basi.

Il Ju-Jitsu o Ju-Jutsu o Jiu-Jitsu - il cui significato letterale sta per tecnica o arte (Jitsu) / dell'agilità, della flessibilità, della gentilezza, dell'elasticità (Ju) - rappresenta un singolo principio: **un modo generale di applicare la tecnica, usando il corpo umano come un'arma nel combattimento con o senza armi.**

D'altronde, come detto, una trattazione anche se fondamentalmente storica sul Ju-Jitsu che non tenga conto degli aspetti filosofici e psicologici che pervadono tutta la materia risulterebbe tronca e priva di significato. Così, filosofia e psicologia, tradizione ed evoluzione, scuole antiche e moderne, formazione ed educazione, Arte Marziale e sport, oriente ed occidente, sono i binomi più ricorrenti che completano il quadro storico del Ju-Jitsu e che approfonditi renderanno una più chiara visione del contesto storico.

I.1 Definizione di Arti Marziali

Marziale (aggettivo):

- a) che trova applicazione nell'ambito giuridico determinato da circostanze eccezionali o di guerra;
- b) bellicoso;
- c) appartenente o riconducibile alla figura o culto del "Dio Marte" (antica divinità italica, assimilata dal Dio greco "Ares" e venerata soprattutto come Dio della Guerra);
- d) fig. (poetico) guerriero di straordinaria forza ed ardimento; anche per antonomasia, il furore e la violenza o anche la tecnica della guerra.

Questo riporta il dizionario della Lingua Italiana (Devoto/Oli - Le Monnier) a proposito dell'aggettivo marziale e di Marte.

Ben più lunga è l'esposizione relativa ad Arte, di cui qui di seguito si riportano solo i significati più inerenti:

- a) (sost. femm.) forma dell'attività dell'uomo in quanto riprova o esaltazione del suo talento inventivo e della sua capacità espressiva nel campo estetico;
- b) complesso di tecniche e di metodi concernenti una realizzazione o un'applicazione pratica nel campo dell'operare umano (in particolare di una professione o di un mestiere) o dell'attività degli animali (es.: l'arte delle api);

¹ORLANDI R., Ju-Jitsu moderno, Mediterranee, Roma, 1975, pag. 13.

- c) l'attività di chi interpreta opere sulla scena;
- d) competenza nell'ambito di un mestiere o professione;
- e) abilità, destrezza, astuzia, accorgimento, artificio, sortilegio, ecc..

La combinazione del sostantivo Arte con il relativo aggettivo Marziale genera una miscela esplosiva ricchissima di sfumature e concetti che nei secoli, e più in particolare in questo corrente, ha dato vita a leggende fantasiose (alimentate da credenze popolari) e a tutto un mondo dai contorni non ben definiti ma al tempo stesso concreto ed affascinante. Ed allora, come potremmo definire il concetto di Arte Marziale?

“Un complesso di tecniche e di metodi, frutto dell'attività e dell'ingegno umano che presuppongono il raggiungimento di specifiche competenze in molteplici campi della vita”. Certamente questa definizione potrà sembrare poco pratica ma sicuramente più incisiva e meno riduttiva delle più immediate e consuete: arte di guerra, tecnica di guerra, metodo di guerra, dove il denominatore comune è la guerra, sinonimo di violenza, di sopraffazione e di morte.

Anche se è impossibile negare come (per lo meno nell'antichità) molte Arti Marziali avessero un substrato violento e bellicoso, da un più attento esame dei dati oggi in nostro possesso sarà abbastanza semplice intuire come il termine Arte Marziale - nella maggior parte delle discipline - sia divenuto sinonimo di non violenza e della non animosità. Anzi, in alcuni casi, essa viene sublimata a metodo di elevazione morale atto a tramutare l'energia negativa (dell'avversario) in energia positiva ,in armonia con quanto ci circonda.

Tali aspetti verranno comunque più ampiamente trattati nella parte ad essi dedicata, mentre il paragrafo successivo prenderà in considerazione la storia delle Arti Marziali: da puro addestramento alle tecniche di guerra, a scuola di saggezza - fra fisico, spirito e psiche - non più tecnica per uccidere o per vincere, ma sistema per migliorare l'Uomo.

I.2 Storia delle Arti Marziali

“Le Arti Marziali nascono con l'uomo, con il suo bisogno di difendersi, di sopravvivere. Ogni civiltà ha sviluppato un proprio sistema di combattimento, tipico dei costumi del luogo, tanto in Oriente quanto in Occidente, sotto forma di spettacolo o come arma di guerra”².

Ma quando e dove ebbero origine le Arti Marziali?

“ E' difficile rintracciare le origini delle Arti Marziali anche perchè queste si sono diffuse per tutto l'Estremo Oriente ma apparentemente non sono mai state praticate in Europa, neppure nell'area del Mediterraneo dove s'erano stabiliti dei contatti con l'Oriente già prima che fiorisse l'Impero Romano”³. Questo perché comunemente si è soliti associare le Arti Marziali esclusivamente all' Oriente, mentre alcuni autori preferiscono suddividerle in Occidentali ed Orientali, includendo nella prima categoria lotta, pugilato,

²COSTA C., Ju-Jitsu per tutti, Mediterranee, Roma, 1994, pag. 17.

³REID H., CROUCHER M., La via delle Arti Marziali, RED, 1988, pag. 22

pancrazio (Greci e Romani) e le tecniche di combattimento dei gladiatori (Romani). La distinzione fondamentale tra il combattimento, come fenomeno agonistico o rituale che si svolge all'interno della tribù, e la guerra che ha luogo contro altri popoli, risale probabilmente alla preistoria, e tracce dell'uso sistematico di tecniche specifiche nel combattimento si possono trovare persino fra Sumeri, Assiri, Babilonesi ed Egiziani ⁴, oltre ai già citati Greci e Romani. La stessa storia di Davide che uccide Golia con la fionda è uno dei più significativi esempi d'Arte Marziale dell'antichità ⁵. “Le tracce più antiche dell'esistenza - seppure ancora allo stato embrionale - delle Arti Marziali sono probabilmente rappresentate da due statuette datate fra il 3000 ed il 2000 a.C. di origine babilonese raffiguranti posizioni tipiche delle moderne Arti Marziali, ed in particolare del Sumo”⁶.

“Dalla ricca Mesopotamia (nel corso dei secoli ed attraverso scambi culturali e commerciali) monaci, esploratori, mercanti, diplomatici e studiosi, esportarono rudimentali forme di combattimento in India e in Cina, dove miscelate alle tradizioni religiose e alle conoscenze mediche di quei luoghi assunsero poco a poco una configurazione simile a quella da noi conosciuta. La vicinanza con altri paesi ed il consueto scambio d'interessi culturali e commerciali fecero il resto portando in breve tempo questi sistemi oltre i confini d'origine per arrivare sino al Giappone, alla Corea e a tutto il sud-est asiatico. Qui un'ulteriore miscellanea con i sistemi di combattimento praticati in loco determinò la trasformazione nelle Arti Marziali da noi conosciute come Giapponesi, Coreane, Filippine, Tailandesi, ecc.. Il Giappone, in particolar modo, elaborò una notevole quantità di Arti Marziali ancor oggi diffuse e praticate in tutto il mondo”⁷. In questa citazione, come in altre, il condizionale è comunque d'obbligo; infatti la maggiore difficoltà nel risalire alle origini di questa o di quell'altra Arte Marziale è costituita dalla frammentarietà dei dati e delle informazioni, nonché dall'alone di segretezza che circonda queste discipline, causa certa della scarsità di materiale documentale.

Come vedremo più avanti anche per il Ju-Jitsu, spesso le origini di molte Arti Marziali restano ancor oggi un appassionante mistero, non avendo noi ereditato - per la natura segreta delle stesse - prove certe dei vari eventi. Certamente, comunque, India e Cina hanno avuto un ruolo importantissimo nell'elaborazione delle prime forme di Arti Marziali intorno al V secolo a.C.⁸ miscelando insieme tecniche di combattimento, conoscenze mediche e spiritualità. Concentrazione, meditazione, rilassamento, respirazione, conoscenze anatomiche, equilibrio e filosofia, sono sempre presenti sia nei culti che nelle Arti Marziali orientali, e non a caso India e Cina sono state culla di grandi religioni. Questa affermazione potrebbe trarre in inganno chi si accosta per la prima volta ad un'Arte Marziale.

4,5,6 REID H., CROUCHER M., La via delle Arti Marziali, RED, 1988, pagg. 21 e 22

7 COSTA C., Ju-Jitsu per tutti, pagg. 17-18.

8 REID H., CROUCHER M., La via delle Arti Marziali, Red, 1988, pag. 24.

Come può un'arte di guerra dipendere da una religione? E, come può una religione influenzare un'arte bellica?

Premesso che alla base di molti conflitti, anche odierni, spesso il motivo apparente e scatenante è la differente fede religiosa, non bisogna lasciarsi trarre in inganno e valutare la questione con superficialità. Senza voler approfondire temi che esulano dallo scopo di questa trattazione, è utile ricordare come anche in Occidente la letteratura e la storia sono piene delle "gesta" di grandi combattenti che si battono in nome di un credo religioso.

La rinomata saggezza orientale, però, non si ferma a questo e pervade con gli insegnamenti filosofico-religiosi tutta la cultura "marziale". Così, anche se un'attenta disamina delle fonti storiche dimostra che le Arti Marziali erano già diffuse in India e Cina molto prima, secondo una leggenda, nel tempio di Shaolin (Cina) intorno ai primi anni del VI secolo d.C., un monaco indiano, Bodhidharma, insegnò ai monaci un approccio nuovo al Buddismo, più diretto, che comprendeva meditazione, tecniche di respirazione ed esercizi per sviluppare la forza e le capacità di autodifesa. Probabilmente da questi insegnamenti è nato il "Dhyana" (scuola meditativa del Buddismo), chiamata "Chan" dai Cinesi e "Zen" dai Giapponesi⁹ e quindi in qualche modo alla base delle tecniche di lotta del tempio di Shaolin che probabilmente ebbero una grande influenza sulle tecniche di combattimento cinesi e giapponesi.

I fattori e le circostanze che hanno contribuito allo sviluppo delle Arti Marziali sono più o meno comuni a tutti i paesi e normalmente legati alla vita di relazione. La difesa del territorio, dei beni, del credo, la disputa di una contesa, la protezione offerta dal più forte al più debole, sono solo alcuni dei fattori che hanno permesso alle Arti Marziali di arrivare sino a noi. Talvolta per decidere l'esito della guerra si tenevano combattimenti individuali davanti agli eserciti schierati.

In altre circostanze il praticante di Arti Marziali altro non era se non una guardia del corpo, sino ad arrivare ai casi più evoluti nei quali il maestro, "illuminato", insegnava che una battaglia evitata ... è una battaglia vinta. Ad esempio il M° Otake - attuale direttore (non caposcuola per un fatto di discendenza) di una delle più antiche scuole di Arti Marziali, la *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu* - dice: "Quando si comincia a lottare, bisogna vincere! ... Ma il fine non è quello di battersi. L'Arte guerresca è l'arte della Pace, e l'arte della Pace è la più difficile: bisogna vincere senza battersi"¹⁰.

Un altro grande ostacolo alla conoscenza delle origini delle Arti Marziali, oltre che dalla segretezza, nasce dalla gelosia fra le stesse discipline ma ancor di più dal volersi attribuire a tutti i costi la paternità di questo o quel metodo, oppure l'origine più antica di una scuola rispetto ad un'altra (e questo purtroppo avviene anche ai nostri giorni).

Così, appurato che le Arti Marziali hanno avuto origine in Cina e quanto meno tratto spunto dall'India (dove anche se meno conosciuta ai profani - rispetto alle Arti Marziali giapponesi, cinesi, coreane, ecc. - è tutt'oggi fiorente una delle più antiche scuole di combattimento, il **Kalaripayit**), la disputa nasce per stabilire in quale dei due paesi per primo sia iniziata questa evoluzione. Sicuramente le dottrine del

⁹REID H., CROUCHER M., La via delle Arti Marziali, RED, 1988, pag. 24 e 25.

¹⁰AA.VV., Giappone, Touring Club Italiano, 1986, pag. 188.

Buddismo, del Confucianesimo e del Taoismo sono state riconosciute come le basi filosofiche delle tradizioni marziali non solo indiane e cinesi ma di tutta l'Asia; così come è certo che le culture di questi paesi si sono fortemente e reciprocamente influenzate.

Probabilmente le Arti Marziali sono nate sulla strada che univa la civiltà indiana e quella cinese¹¹. Quindi, così come alcuni stili di Kung-Fu (cinese) vantano lontanissime origini riconducibili al V secolo a.C. ed alcune scuole di Bu-Jutsu (Arti Marziali Giapponesi) risalgono per certo al II secolo a.C., allo stesso modo il moderno Shorinji Kempo (giapponese) pare affondi le sue radici nell'India di circa cinquemila anni fa¹² evolvendosi e subendo inevitabili trasformazioni nei secoli attraverso i contatti con la cultura cinese e con le forme di Kempo (arte cinese in qualche modo progenitrice del moderno Karate) lì praticate.

La storia delle Arti Marziali negli ultimi secoli deve essere necessariamente vista contestualmente alla storia delle popolazioni che le praticavano. Così, pur influenzandosi reciprocamente, è chiaro come in ogni paese si siano sviluppate delle discipline talvolta fra loro affini, talora profondamente differenti. A dimostrazione di quanto appena detto basti pensare come persino nell'ambito dello stesso paese - diviso da lotte interne (Corea, Vietnam, ecc.) - si siano sviluppati differenti stili di combattimento a volte all'interno della stessa disciplina.

Qui di seguito vengono riportate le più diffuse Arti Marziali Orientali, alcune delle quali ormai famose anche in Occidente ed altre ai più sconosciute: Aikido, Hapkido, Hwarang-Do, Iaido, Judo, Ju-Jitsu, Kalaripayit, Karate, Kempo, Kendo, Kobudo, Kung-Fu, Kun Sool Won, Kyudo, Muai Thai (o Thai Boxe), Penkat Silat, Qwan Ki Do, Shorinji-Kempo, Sumo, Tae Know Do, Tai-Jutsu, Taiji Quan, Tang Soo Do, Viet Vo Dao e Wushu. Tutte in rigoroso ordine alfabetico ed indipendentemente dall'origine - giapponese, cinese, coreana (nord/sud), vietnamita (nord/sud), indiana, thailandese, filippina, malese, ecc. - rappresentano in molti casi lo sport nazionale e comunque il pensiero di tutto un popolo. Alcune - Karate, Ju-Jitsu, Wushu ed altre - rappresentano un ideale di Arte Marziale e vengono suddivise poi, a loro volta, in svariate scuole e stili, più o meno recenti, più o meno diffusi, ma comunque degni d'interesse.

III.1 Storia del Ju-Jitsu

Il lettore che, consultato l'indice, decidesse di iniziare la lettura di questa trattazione direttamente da questa pagina (cosa possibile ma non auspicabile) troverà sicuramente interessante sapere che la disciplina in oggetto rappresenta una delle più antiche Arti Marziali di origine giapponese - comprendente tecniche di combattimento a mani nude - progenitrice di molte delle Arti Marziali giapponesi moderne.

“Le origini del Ju-Jitsu restano ancor oggi un appassionante mistero irrisolto. L'esigenza di definire luoghi e periodi per conoscere storicamente l'origine di questa disciplina si scontra con la carenza di documenti che ne testimonino con certezza nascita ed evoluzione. Ciò è dovuto alla segretezza esasperata

¹¹REID H., CROUCHER M., La via delle Arti Marziali, RED, 1988, pag. 35.

¹²SO DOSHIN, Shorinji Kempo, Mediterranee, Roma, 1979, pagg. 11-15.

relativa alla trasmissione delle conoscenze di ogni scuola di Arti Marziali che il Maestro (capo-scuola) tende a rivelare solo a pochi prescelti, quando non addirittura solo al proprio discendente diretto o allievo più anziano”¹³.

Trasmissione verbale, gelosie fra le scuole e giuramenti di segretezza sono i principali motivi dell'impossibilità di rifarsi a documentazioni certe. Riguardo a giuramenti e segreti basti analizzare questa frase: “I segreti vengono trasmessi con criteri di estremo rigore. L'iniziato deve firmare col sangue (una piccola puntura sul dito) che non rivelerà niente di quanto ha imparato”¹⁴.

Fra l'altro, come visto in precedenza, il termine Ju-Jitsu raggruppa ed identifica svariati metodi del *Bu-Jutsu* senz'armi da cui la difficoltà obiettiva di risalire al fondatore - o ideatore - e alle origini di questa disciplina. Sarà sicuramente più semplice identificare le origini di questa o quella scuola (*Ryu*) di Ju-Jitsu che, come detto, sono riconducibili ad epoche meno remote.

“Il Ju-Jitsu :

- letteralmente "Ju" = dolce, gentile, agile, flessibile, cedevole;

"Jitsu" = arte, tecnica;

- conosciuto sotto nomi differenti come: *Yawara*, *Wa-Jutsu*, *Kogusoku*, *Taijutsu*, *Kumiuchi*, *Kempo*, *Torite*, *Hakuda*, *Koshi-No-Mawari*, ecc.;

- praticato sotto diverse scuole (*Ryu*): *Tenshin-Shin-Yo-Ryu*, *Takenouchi-Ryu*, *Kito-Ryu*, *Sekiguchi-Ryu*, *Yoshin-Ryu*, ecc.;

- distinto per metodo ed ideologia, per appartenenza ad una o ad un'altra famiglia;

rappresenta comunque inequivocabilmente il modo di sfruttare tutte le potenzialità del corpo e l'energia dell'avversario”¹⁵. Così, anche se l'origine delle scuole moderne - e codificate come tali - è databile intorno al 1600, quella delle prime forme di combattimento senza armi (identificabili come progenitrici dei metodi di Ju-Jitsu) è databile intorno al 230 a.C.. Infatti il *Nihon Shoki* (cronaca del Giappone¹⁶, scritta per ordine imperiale nel 720 d.C.), parla di un torneo di *Chikara Kurabe* (gara di forza) che ebbe luogo nel 230 a.C.¹⁷ e che da molti studiosi è considerato come una prova storicamente importante ed autentica dello stato embrionale del *Sumo* e del Ju-Jitsu. Tutto ciò non dovrebbe stupirci più di tanto, se per un istante torniamo a pensare alle due statuette di origine babilonese datate fra il 3000 ed il 2000 a.C., raffiguranti posizioni tipiche delle Arti Marziali ed in particolare del *Sumo* - considerata per eccellenza l'arte della lotta - per molti versi tecnicamente vicino alle scuole di Ju-Jitsu. D'altronde “nel più antico testo della letteratura giapponese, il *Konjaku Monogatari* (libro delle storie antiche e moderne) - che si ritiene sia stato scritto nella seconda metà dell’XI secolo - appare la parola *Yawara*”¹⁸ che, pur essendo citata nel contesto di un racconto sul *Sumo*, identifica una specializzazione del *Bu-Jutsu* senz'armi abbastanza vicina (se non

¹³COSTA C., *Ju-Jitsu per tutti*, Mediterranee, Roma, 1994, pag. 17.

¹⁴AA.VV., *Giappone*, Touring Club Italiano, 1986, pag. 188.

¹⁵COSTA C., *Ju-Jitsu per tutti*, Mediterranee, Roma, 1994, pag. 18.

¹⁶AA.VV., *Storia del Judo Kodokan*, Mondadori, Milano, 1977, pag. 1.

¹⁷RATTI O., WESTBROOK A., *I segreti dei Samurai*, Mediterranee, Roma, 1977, pag. 353.

¹⁸AA.VV., *Storia del Judo Kodokan*, Mondadori, Milano, 1977, pag. 2.

coincidente¹⁹ secondo alcuni autori) alle scuole di Ju-Jitsu. Infatti, il termine "*Yawara* sta per cedevolezza, adattabilità sinonimo di Ju.

L'epoca in cui verosimilmente ha avuto origine il Ju-Jitsu - inteso come principio generale, vista la frammentarietà dello stesso in più specializzazioni "Jutsu" e scuole "Ryu" - è da più parti fatta risalire intorno al 1600. Infatti testi che si occupano di Arti Marziali come il *Bugei Shoden* e il *Kempo-Hisho* sostengono che il Ju-Jitsu sia comparso intorno al XVII secolo, così come il M° Jigoro Kano - fondatore del Judo ed esperto delle scuole *Kito-Ryu* e *Tenshin-Shin Yo Ryu* - ha fatto risalire la nascita del Ju-Jitsu al periodo fra il 1600 e il 1650²⁰.

Non mancano peraltro autori i quali sostengono che "questa Arte, risalente all'antichità e conosciuta con il nome di *Tai-Jutsu* (l'arte del corpo) e *Hakuda*, era già praticata oltre mille anni fa e che una prima regolamentazione dei vari metodi (specializzazioni) avvenne nel 1532 grazie al M° Hisamori Takenouchi - della scuola omonima - "²¹.

Altre fonti vorrebbero il Ju.Jitsu introdotto in Giappone dalla Cina intorno alla prima metà del 1600, ma un numero considerevole di dati autentici sconfessa questa notizia. Al contrario, è verosimile che le Scuole di Ju-Jitsu abbiano risentito della cultura e della filosofia cinese, attraverso testi come "*La forza sta nell'agilità*" - (la quercia può spezzarsi, mentre il giunco sfida la tempesta) - o autori come Lao Tzu (o Lao Ce) che predicava l'arrendevolezza e la non resistenza. Probabilmente, invece, la disciplina introdotta a quel tempo in Giappone dalla Cina fu il *Kempo* (boxe cinese) che ha avuto influenze certe sul *Karate* e abbastanza verosimilmente - in maniera minore - anche sul Ju-Jitsu.

Il periodo *Tokugawa* o *Edo* - 1600-1867 - costituì il momento più propizio per il perfezionamento di tutte le scuole del *Bu-Jutsu* ed in particolare rappresenta l'epoca d'oro del Ju-Jitsu celebrata come il periodo dei Grandi Maestri, delle scuole in lotta fra loro e dei colpi segreti. La fine dell'epoca *Tokugawa* e l'inizio di quella *Meiji* coincidono con il graduale declino delle scuole di Ju-Jitsu che, proprio in quel secolo, conosce i momenti di maggiore crisi.

Per meglio comprendere le circostanze che contribuirono alla nascita, agli sviluppi e al declino delle vecchie scuole di Ju-Jitsu, sarà utile illustrare più a fondo circostanze favorevoli, struttura, contesto e fattori negativi.

Fra le circostanze favorevoli alla nascita e allo sviluppo del Ju-Jitsu vi sono senza dubbio:

- a) l'importanza attribuita - prima dell'avvento delle armi da fuoco - al combattimento corpo a corpo, in occasione delle frequenti guerre che hanno costellato la storia del Giappone;
- b) la proibizione dell'uso della spada lunga ad alcune categorie sociali - durante l'epoca *Tokugawa* - e dell'uso di qualsiasi tipo di spada a tutto il popolo - durante il periodo feudale - in seguito estesa a tutte le classi sociali dal 1871 con un decreto imperiale, con conseguente necessità di conoscere ed applicare l'uso del corpo come un'arma.

¹⁹RATTI O., WESTBROOK A., I segreti dei Samurai, Mediterranee, Roma, 1977, pag. 462.

²⁰COME SOPRA, pag. 366.

²¹LEWIS P., Arti Marziali, Rizzoli, Milano, 1985, pag. 127 e 128.

A determinare il consolidamento del Ju-Jitsu nelle sue varie specializzazioni contribuì certamente l'istituzione di un certo numero di scuole, veri e propri centri d'istruzione, i *Ryu*.

Fra queste è d'obbligo citare:

- la *Kito-Ryu*, specializzata in tecniche di proiezione;
- la *Takenouchi-Ryu*, specializzata in tecniche di immobilizzazione;
- la *Tenshin-Shin Yo-Ryu*, specializzata in tecniche di percussione;
- la *Yoshin-Ryu*, specializzata in tecniche di percussione;
- la *Shin-No-Shindo-Ryu*, specializzata in tecniche di immobilizzazione;

ancor oggi famose perché videro fra i loro allievi i futuri fondatori (*Judo Kodokan*, M° Jigoro Kano / *Aikido*, M° Morihei Uyeshiba / *Karate Wado-Ryu*, M° Hidenori Otsuka)

o perché i loro principi sono rimasti immutati nelle derivazioni moderne dell'antico *Bu-Jutsu*.

Più in particolare la *Tenshin-Shin-Yo-Ryu* è considerata come il risultato della fusione di due importantissime scuole di cui ora tratteremo un breve profilo: la *Yoshin* e la *Shin No Shindo(Ryu)*. Della prima in particolar modo sopravvive la leggenda che ne fa risalire l'origine ad Akiyama Shirobei, un medico di Nagasaki che - recatosi in Cina per apprendere metodi di rianimazione - rimase affascinato dalle tecniche di percussione cinesi e dal principio della non resistenza. Dette tecniche di percussione caratterizzeranno la sua scuola, alla quale s'ispirò, per gettare le basi del suo stile di Karate, il *Wado-Ryu*, il M° Otsuka, allievo del M° G. Funakoshi, fondatore del *Karate Shotokan*. Così dall'osservazione del salice (*Yo*) - che si flette per non spezzarsi - nacque non solo lo *Yoshin Ryu* (*Shin* = spirito, cuore) ma tutta la filosofia imperniata sul principio della cedevolezza **Ju** alla base del Ju-Jitsu prima, e del moderno *Judo* poi. Nella seconda, la *Shin No Shindo* - il cui fondatore pare sia stato Yamamoto Tamizaemon della Polizia di Osaka - si possono invece identificare un notevole numero di immobilizzazioni.

La fusione della suddette scuole (con un bagaglio tecnico così vario) ad opera del M° Yanagi Sekizai Minamoto Masatari - conosciuto in seguito come M° Iso Mataemon ²² - permise la creazione di una delle più complete scuole di Ju-Jitsu presso la quale studiò il M° Jigoro Kano - fondatore del *Judo Kodokan* prima di passare alla *Kito-Ryu*. Quest'ultima scuola merita un'attenzione particolare per aver contribuito alla formazione di un altro Grande Maestro - il fondatore dell'*Aikido*, Morihei Uyeshiba - e per averci tramandato un patrimonio d'immenso valore costituito da esercizi formali (*Kata*) che trovano la massima espressione tecnica - e non solo - nel *Koshiki No Kata* (forme classiche). Questa scuola, famosa per le sue tecniche di proiezione - da cui deriva il *Nage Waza* del *Judo* - è, fra tutte le scuole tradizionali (insieme a quelle di *Aiki-Jitsu*), quella che più di ogni altra evidenzia principi esoterici e filosofici.

Essendo impossibile parlare di tutte le scuole di Ju-Jitsu (per la mancanza di materiale pervenutoci e per lo spazio a disposizione di questa trattazione), concludiamo questa esposizione con la *Takenouchi Ryu*, ancor oggi attiva - da una generazione all'altra - e famosa per le sue tecniche di immobilizzazione (*Osae Waza*) suddivise in cinque gruppi (*Go-Kyu*), tuttora riscontrabili nelle moderne derivazioni del *Bu-Jutsu*.

²²RATTI O., WESTBROOK A., I segreti dei Samurai, Mediterranee, Roma, 1977, pag. 368.

A determinare il declino delle vecchie scuole di Ju-Jitsu contribuirono diversi fattori esterni ed interni.

I principali fattori esterni sono da attribuire agli eventi storici e all'evoluzione - o più precisamente alla brusca trasformazione - del Giappone a cavallo dell'epoca *Tokugawa*, che di fatto aveva prolungato l'isolamento del Giappone dal resto del mondo, e della restaurazione *Meiji*, che segna la conclusione del periodo medioevale.

Per rendere più chiara la comprensione delle vicende storiche del tempo in Giappone sarà utile chiarire alcuni punti. Innanzitutto il Giappone feudale non era poi così diverso dal resto d'Europa, dove i nobili suddivisi in varie classi e con l'uso della forza mantenevano diritti e privilegi. Esso era suddiviso in diverse province e clan governati autoritariamente dai *Daimyo* (signori che risiedevano nei loro castelli in provincia oppure nella capitale dello *Shogunato* e che avvalendosi di numerosi *Samurai*, al loro servizio, acquistavano il potere e lo mantenevano con la forza).

Ma chi erano gli *Shogun*, i *Bushi*, i *Samurai*, i *Ronin* e gli *Yamato*?

“Venivano nominati *Shogun* (generalissimo), dall'imperatore, i *Daimyo* che si erano dimostrati più forti militarmente e più ricchi economicamente. Gli *Shogun* governavano in maniera autoritaria, quasi dispotica, in nome dell'imperatore, anche se quest'ultimo, in realtà, possedeva soltanto una carica onorifica. Gli *Shogun* erano a capo di tutti i *Daimyo* e stabilirono tre *Bakufu* (governo militare) o *Shogunato* prima a Kamakura (1185-1333), poi a Kyoto (dinastia degli Ashikaga, 1336-1574) ed infine ad Edo (Tokyo) con Tokugawa (1603-1868). La restaurazione dell'era Meiji (1868) riportò tutti i poteri nelle mani dell'imperatore”²³. Il passaggio da uno *Shogunato* (governo) all'altro non era propriamente quello che s'intende ai giorni nostri di tipo "elettivo", e le lotte per l'affermazione di un clan o di una famiglia sull'altra erano a dir poco cruento.

“Con il termine *Bushi* (guerriero) venivano designati tutti coloro che facevano parte delle famiglie (*Buke*) e che avevano una tradizione guerriera, in opposizione agli *Honke* o *Kuge* (famiglie nobili). La classe dei *Bushi* si sviluppò principalmente nelle province del nord del Giappone, dove i proprietari terrieri dovevano difendersi dagli attacchi degli *Ainu*”²⁴, “primi abitanti del Giappone di origine protocaucasica e quindi di razza bianca, oggi confinati in Hokkaido - la più settentrionale delle quattro maggiori isole dell'arcipelago ed in pericolo di estinzione. Gli *Ainu* furono protagonisti del periodo *Jomon* (periodi paleolitico e mesolitico di una cultura nomade basata sulla caccia, seguita dal neolitico - uso di vasellame) ed in seguito strenui avversari dei nipponici fino all'anno 1000”²⁵. “I *Bushi*, allora formarono dei fortissimi clans che si opposero, a partire dal XII secolo, al potere delle famiglie nobili che gravitavano attorno alla corte imperiale a Kyoto. I *Bushi* però non disdegnavano di combattere tra loro per affermare la supremazia di un clan sull'altro. Il clan dei Minamoto nel 1185 instaurò un *Bakufu* (governo sotto la tenda - governo

²³FREDERIC L., *Le Arti Marziali dall'A alla Z*, Sperling & Kupfer Sport, 1990, pag. 217.

²⁴FREDERIC L., *Le Arti Marziali dall'A alla Z*, Sperling & Kupfer Sport, 1990, pag. 22.

²⁵BARIOLI C., *Il libro del Judo*, De Vecchi, Milano, 1988, pag. 180-185-187 ;

cfr . RATTI O., WESTBROOK A., *I segreti dei Samurai*, Mediterranee, Roma, 1977, pag. 46.

militare) a Kamakura, che da allora detenne le redini del potere sotto l'egida degli *Shogun*. Questo regime politico-militare rimase al potere (con brevi interruzioni e tre dinastie shogunali) fino al 1868, data in cui l'imperatore riprese il potere e si trasferì a Tokyo”²⁶.

“I *Samurai* erano una classe di *Bushi* al servizio di un nobile della Corte Imperiale per la sua personale protezione (da cui il nome originale, *Saburai*, da *Saburau* - tenersi al lato - servire) e particolarmente addestrati nella pratica delle Arti Marziali. In seguito, il nome di *Samurai* fu attribuito a tutti i *Bushi* di un certo rango, appartenenti a famiglie guerriere (*Buke*). Solo i *Samurai* avevano il diritto di portare le due sciabole (*Daisho*).

I guerrieri di basso rango erano abitualmente chiamati *Bushi* o *Bujin*. Durante l'epoca *Edo/Tokugawa* (1603-1868) i *Samurai* costituirono la classe sociale dominante del Giappone”²⁷.

“Prima del X secolo, il nome *Ronin* era attribuito ai contadini che, onde evitare tasse e gabelle troppo onerose, abbandonavano le loro terre per trasferirsi in quelle regioni del paese non ancora sottomesse all'autorità dei monasteri buddisti, o a quella dei nobili della Corte Imperiale. Durante l'epoca *Edo* questo termine invece indicava quei *Bushi* e *Samurai* che non dipendevano più direttamente da un signore, essendo quest'ultimo deceduto o caduto in disgrazia e le autorità shogunali ne avevano confiscato i beni. In tali circostanze numerosi di questi *Ronin* divennero insegnanti di Arti Marziali, o intrapresero altre attività che fossero compatibili con il loro rango di *Samurai*, divenendo guardie del corpo, protettori di villaggi, paesi, eccetera. Alcuni di essi si diedero al brigantaggio; altri fondarono delle loro scuole, *Ryu*”²⁸.

Per queste loro caratteristiche, con il termine *Ronin* s'intendeva un "guerriero senza padrone".

A completare questo quadro troviamo gli *Yamato* “la leggendaria popolazione proveniente dal Sud che fondò l'impero e diede origine alla stirpe imperiale”²⁹.

Ovviamente questi riferimenti storici non riguardano solo la storia del Ju-Jitsu ma rappresentano - in questa parte della trattazione - un'indispensabile puntualizzazione utile a focalizzare il perché del declino delle vecchie scuole di Ju-Jitsu. “Infatti, l'ordinanza che proibiva ai *Samurai* di portare le spade - nel 1871 - segnò il rapido declino delle Arti Marziali ed il Ju-Jitsu non fece eccezione: le diverse scuole prive del sostegno dei ricchi clans cominciarono a decadere e furono sul punto di scomparire del tutto”³⁰, così come altre manifestazioni della cultura e della tradizione giapponese fra cui il *No* (dramma teatrale). La proibizione relativa all'uso delle spade di fatto voleva pure dire la perdita di quei privilegi che per anni avevano favorito le scuole di Arti Marziali. Molte scuole in crisi furono costrette a chiudere ed alcuni maestri furono quindi costretti a guadagnarsi da vivere tenendo pubbliche dimostrazioni.

Numerosi *Samurai* - privati delle loro spade - e perseverando nella loro impostazione bellicosa, utilizzavano il Ju-Jitsu in maniera sempre più micidiale, sopperendo così alla mancanza delle armi. Da qui

²⁶FREDERIC L., Le Arti Marziali dall'A alla Z, Sperling & Kupfer Sport, 1990, pag.22.

²⁷FREDERIC L., Le Arti Marziali dall'A alla Z, Sperling & Kupfer Sport, 1990, pag.201

²⁸FREDERIC L., Le Arti Marziali dall'A alla Z, Sperling & Kupfer Sport, 1990, pag.196.

²⁹BARIOLI C., Il libro del Judo, De Vecchi, Milano, 1988, pag. 203.

³⁰AA.VV., Storia del Judo Kodokan, Mondatori, Milano, 1977, pag. 7.

nacque l'avversione per il Ju-Jitsu che nelle cronache dell'epoca viene definito come disciplina violenta, pericolosa e non certo educativa.

Ma non fu solo questo a determinare il declino delle scuole di Ju-Jitsu. Probabilmente questo è da attribuire più a fattori interni che esterni, o - comunque - alla somma di entrambi. Infatti (come meglio ripreso nel corso del paragrafo dedicato all'evoluzione del Ju-Jitsu) ogni Arte Marziale - pur nel rispetto della tradizione - deve tendere, mirare, anelare ad un'evoluzione che non può non tenere conto delle mutate esigenze, dipendenti dal tempo, dal luogo e dalle circostanze. Questo concetto fu ben compreso dal M° Jigoro Kano il quale, nella stessa epoca in cui le vecchie scuole di Ju-Jitsu annaspavano, ebbe l'intuizione di creare un metodo (*Judo Kodokan*) che, pur partendo dagli stessi principi del Ju-Jitsu, fosse accessibile a tutti e ideato per l'educazione fisica e morale e non finalizzato alla semplice sopraffazione dell'avversario. Ma non solo: egli ebbe il grande merito di riuscire a guardare oltre i confini delle singole scuole che aveva praticato, riconoscendone - grazie alla grande esperienza accumulata - pregi e difetti. Questo gli permise di ideare una disciplina nuova, adeguata alle più moderne esigenze; fondò così il *Judo Kodokan*, così chiamato per non dar adito ad equivoci fra quanti non vedevano di buon occhio il termine Ju-Jitsu e per differenziarlo dallo *Jikishin Ryu* (scuola di Ju-Jitsu) che chiamava il proprio metodo *Judo*.

Il *Judo Kodokan* è (o almeno era nelle intenzioni del suo fondatore) la dimostrazione che per sopravvivere una disciplina non può rimanere ciecamente ancorata alla tradizione - ovviamente importante punto di riferimento - ma deve evolversi verso sempre più vasti orizzonti. Purtroppo, oggi come ieri, in Occidente come in Oriente, in Italia come in Giappone, molti non hanno compreso l'importanza dell'evoluzione e con un atteggiamento il più delle volte deleterio ed infruttuoso perseverano con ingiustificato fanatismo nel rifiutare un dialogo costruttivo - arroccandosi sulle proprie posizioni - strenui difensori ed incorruttibili cultori della tradizione o, peggio ancora, di questo o quel metodo che i fatti hanno dimostrato essere palesemente superato e/o incompleto se non addirittura inefficace.

Questo, probabilmente, fu il principale fattore (interno) che determinò il declino delle vecchie scuole di Ju-Jitsu, le quali - pur rifiorendo, per lo stabilizzarsi delle condizioni sociali nel paese, intorno alla fine del XIX secolo - non si resero conto dell'inadeguatezza dei loro programmi (e di quanto loro effettivamente richiesto) subendo numerose sconfitte in sfide più o meno pubbliche ad opera del nuovo Ju-Jitsu il *Judo Kodokan*.

Per grandi linee, questo ci porta a riflettere su come in natura tutto sia ciclico. Infatti oggi, dopo la snaturazione sportiva subita dal Judo, si assiste ad un ritorno al Ju-Jitsu, inteso come Arte Marziale (ritorno alla tradizione, non negata ma evoluta), come indiscusso metodo educativo e formativo e come sistema più completo di difesa. In tempi recenti il Ju-Jitsu sta conoscendo momenti di nuova fortuna: da temibile arma dei soldati nipponici nel combattimento corpo a corpo, durante l'ultimo conflitto mondiale, esso è divenuto nel dopoguerra il più diffuso metodo di difesa dei "Marines", dei più importanti corpi speciali (teste di cuoio, ecc.) e delle migliori scuole di polizia nel mondo; e oggi, spesso, è sinonimo di "difesa personale". Indubbiamente - soprattutto per i cultori di questa disciplina - il Ju-Jitsu è molto di più che mera difesa personale (come è pure vero che ancor oggi con il termine Ju-Jitsu intendiamo un numero enorme di scuole, stili e metodi), ma fa comunque piacere perché in qualche modo è anche sinonimo di efficacia.

水流柔術

III.2 Contenuto filosofico e valore educativo del Ju-Jitsu

Mizu-Ryu

Quanto detto in precedenza sulle Arti Marziali in generale e su quelle giapponesi in particolare vale anche per buona parte delle scuole di Ju-Jitsu. Infatti, se lo studio non è rivolto esclusivamente all'apprendimento di un metodo di difesa personale, ma è indirizzato, al tempo stesso, alla ricerca del rapporto tra corpo e mente, la tecnica - apparentemente mezzo di sopraffazione - si rivelerà il prezioso laboratorio di un alchimista capace di tramutare l'aggressività dell'avversario (energia negativa/violenza) in equilibrio tra le parti (energia positiva/pace).

Come può avvenire tutto ciò? La risposta è semplice.

Come in qualsiasi reazione chimica c'è bisogno di energia e di un catalizzatore, così in ognuno di noi "potenzialmente" risiede dell'energia (localizzata nell' *Hara*, vedi paragrafo I.4), ma non essendo nostra intenzione sfruttarla ed essendo già in gioco quella dell'avversario, sarà sufficiente l'uso appropriato delle nostre conoscenze (catalizzatore) perché avvenga la tanto attesa reazione. Questo discorso all'apparenza fantasioso e poco pratico - come molte storie sugli alchimisti - è però supportato, nel nostro caso, da parecchi esempi tratti dall'osservazione di fenomeni naturali e del vivere quotidiano.

La fisica c'insegna che due forze uguali e contrarie si annullano, quindi se si spingesse un avversario con una forza pari a 10 Newton (unità di misura della forza) e quest'ultimo facesse altrettanto, non si sortirebbe alcun effetto. Lo stesso varrebbe se si trattasse di una trazione reciproca.

Cosa si dovrebbe fare per tramutare l'energia (ipoteticamente negativa) dell'avversario? Si dovrebbe semplicemente cedere e girare o cedere e tirare nel caso in cui spinga; e viceversa cedere ed entrare o cedere e spingere nel caso in cui tiri. Ovvero due applicazioni dei principi *Ju* e *Ai* - azione e reazione - alla base del Ju-Jitsu e dell' Aiki-Jitsu/Aikido: "Tira o gira se sei spinto, spingi o entra se sei tirato".

Sin qui il discorso è abbastanza semplice; in fin dei conti si tratta di utilizzare più intelligentemente delle fonti di energia.

Ma come si può tramutare l'aggressività in dolcezza e in amore universale? Certamente questo aspetto presenta delle difficoltà maggiori e necessiterà di numerose "lezioni", ammesso che da semplici lezioni si possano trarre tali insegnamenti. Proviamo a pensare a quanto avviene in natura: l'animale ferito in

maniera non grave si lancerà con sempre maggiore ferocia verso il suo aggressore; si potrebbe pensare, allora, ad affinare la tecnica per uccidere con un sol colpo l'animale evitando questo rischio. Non si esclude affatto che anche fra gli uomini vi sia chi predichi questi principi (e non sarà certamente questa trattazione a modificare la natura umana), ma per certo ... "violenza genera violenza!".

Qual'è il messaggio che ci trasmette il Ju-Jitsu, se inteso nel senso giusto?

La conoscenza delle possibilità, nostre ed altrui, e di un repertorio di tecniche che trovano applicazione - tanto nel corpo a corpo quanto nella distanza - così come l'applicazione di principi fisici di indiscussa validità, combinati con la conoscenza del corpo umano e dei suoi "limiti", permetterà di modulare l'intensità e la direzione della nostra reazione, che in definitiva si traduce in rispetto per l'avversario. Questo, fra l'altro, significa che è "abbastanza semplice" reagire ad un pugno con un altro pugno; probabilmente, però, al primo farà seguito un secondo, poi un terzo, e così via. Non solo, ma se la nostra reazione andrà a segno, determinerà nell'avversario animosità e rancore. Al contrario, se l'avversario verrà neutralizzato (controllandone l'aggressività), in modo che si renda conto non solo della nostra superiorità ma soprattutto del fatto che "non se ne è abusato", s'instaurerà nello stesso una sorta di "tacito rispetto" nei nostri confronti.

Mandare a vuoto un attacco, neutralizzare una grande forza con una semplice compressione in un punto sensibile o doloroso, far perdere l'equilibrio senza per questo scaraventare al suolo, controllare un arto in leva senza spezzarlo, ecc., sono tutte azioni abbastanza comuni nella pratica di alcuni stili di Ju-Jitsu e che "senza uccidere l'animale evitano di ferirlo e di renderlo ancora più aggressivo". La metafora, probabilmente, a qualcuno sembrerà azzardata ed irriverente, ma dal momento che anche l'uomo è un animale, anche se il più evoluto, manifesta la propria aggressività - in alcune circostanze e comunque seguendo il proprio istinto- allo stesso modo degli altri animali.

“Ju-Jitsu per noi vuol dire rispetto di sé e degli altri, controllo delle emozioni, confronto costante con la nostra aggressività, intesa come pura energia in cerca di una via di espressione che solo nei deboli di mente e di corpo diventa violenza, sopraffazione, ma che nei forti si fa armonia di forme (*Kata*), unione di opposti”³¹, così il dott. Carmelo Bracchitta - sociologo ragusano e Maestro di Ju-Jitsu e di *Mizu Ryu* - descrive sinteticamente questa disciplina in un paragrafo intitolato "Fisico e psiche nella pratica del Ju-Jitsu". La pratica del Ju-Jitsu così inteso contribuirà allo sviluppo fisico, psichico (ed emotivo); infatti la conoscenza di così tante nozioni, principi e tecniche svilupperanno nel *Jutsuka* una sicurezza interiore tale da consentirgli anche la gestione delle proprie reazioni emotive.

Ma perché questa filosofia stride tanto con la nostra cultura e con il nostro modo di vedere le cose? Ha qualcosa a che vedere con gli insegnamenti del Cristianesimo? In qualche modo sì, ma probabilmente - secondo un'altra angolazione - va oltre. Infatti, il messaggio di Cristo c'insegna a porgere l'altra guancia, piuttosto che a reagire.

³¹COSTA C., Ju-Jitsu per tutti, Mediterranee, Roma, 1994, pag. 20.

Ma non sarebbe meglio, invece di porgere l'altra guancia, evitare di ricevere anche il primo schiaffo? Certamente sì, perché oltre al dolore mancato, avremo evitato al nostro aggressore il rimorso di doversi pentire per un'azione cattiva.

Anche questa affermazione, che potrebbe apparire strana agli occhi di un occidentale, può essere utile per meglio comprendere la cultura orientale e lo spirito del Ju-Jitsu.

Ma come si arriva a questa armonia, a tanta serenità e ad un tale livello di sicurezza? Attraverso una pratica costante e all'applicazione pratica dei principi morali appresi.

Molti anni fa, una ventina circa, ancora molto giovane, rimasi profondamente colpito da due frasi - lette nell'introduzione al libro "Ju-Jitsu moderno" (R. Orlandi, pag. 9) a cura del Prof. Carmelo Caputo, direttore dell'Istituto di Macchine dell'Università di Roma - a proposito di un concetto tanto elementare (ma a volte così sfuggente) che sicuramente ha profondamente inciso sul mio modo di vedere il Ju-Jitsu. Scriveva il Prof. Caputo: "Frangar, non flectar" dice l'Occidentale che scioccamente pretende di piegare la natura; "flectar, non frangar" dice l'Orientale che sa bene che non si può vincere la natura se non obbedendole.

Così, da sempre, qui in occidente andiamo fieri nell'affermare: "Mi spezzo, ma non mi piego", mentre nella cultura orientale il buon senso fa dire: "Mi fletto per non spezzarmi".

La terminologia ginnastica ricorrente potrà esserci d'aiuto in questo frangente. Infatti una più attenta - o diversa - chiave di lettura dovrebbe permetterci di leggere le due frasi così: "Mi fletto per non piegararmi!" - dove "flettere" indica il movimento, la vita, la possibilità di continuare; mentre "piegare" indica la stasi, la morte, la fine.

Ed ancora: "flettersi" indica intelligenza per aver - come il salice *Yo* (flessibile) - scaricato i propri rami dal peso della neve; mentre "piegarsi" indica sottomissione, soggiogamento, sconfitta per aver - come la quercia (robusta, ma non cedevole) - opposto un'inutile resistenza ad un peso sproporzionato che ne ha spezzato i rami. Dunque adattarsi per non soccombere, ovvero cedere per vincere.

D'altronde la natura - e la fisica in particolare - sono veri e propri laboratori per l'osservazione di questi principi, in fondo così elementari.

Il regno animale e quello vegetale, per esempio, hanno subito trasformazioni evidenti nel corso dei secoli, adeguandosi ai mutamenti (a volte veri e propri sconvolgimenti) naturali.

Un esempio utile è quello della barca che se vuole provare a sfuggire alla tempesta dovrà cercare di prendere l'onda per il verso giusto, "assecondandone la forza, non contrastandola": tutto ciò per evitare sia l'impatto frontale (distruzione) che quello laterale (ribaltamento).

Un altro insegnamento ci viene dalla filosofia cinese e più in particolare da un famoso testo di Lao Tzu (o Lao Ce) dal quale, fra l'altro, l'autore ha tratto spunto per identificare il proprio modo di vedere il "suo Ju-Jitsu" dando origine al *Mizu-Ryu* (*Scuola dell'Acqua*), una sorta di educazione motoria nelle Arti Marziali:

*Nel mondo, nulla è più leggero
e delicato dell'acqua,
ma per corrodere ciò che è duro e forte,
nulla è più potente dell'acqua.
Il debole vince il forte
ed il tenero vince il duro:
sono cose che tutti conoscono,
ma che nessuno vuole mettere in pratica.*

Lao Tzu (Lao Ce)



Il *Mizu-Ryu*, stile in cui l'autore identifica il proprio modo di vedere non solo il Ju-Jitsu, ma ciò che il movimento e l'uso corretto dell'energia nella pratica delle Arti marziali, rappresenta la sintesi delle qualità dell'acqua: *Mizu* = leggera, potente, fluida, dirompente, vitale e trasparente³².

L'acqua, bene prezioso, utile ed indispensabile, che l'uomo con il suo ingegno ha imbrigliato, convogliato, raccolto e sfruttato. La stessa acqua, minacciosa, distruttiva, impetuosa, inarrestabile ed incontrollabile. In natura - *Yin* e *Yang* - negativo e positivo, femminile e maschile, scuro e chiaro, basso ed alto, ecc... che si completano sino al costante e totale equilibrio ... in perfetta armonia.

III.3 Tradizione ed evoluzione (dal tradizionale al moderno)

Perché il Ju-Jitsu abbia conosciuto tempi d'oro e periodi di declino, giungendo persino all'impopolarità, è già stato spiegato nei paragrafi precedenti. Oggetto di questo paragrafo è, invece, comprendere come e perché sia sopravvissuto nei secoli ai tanti mutamenti storico-sociali. Certamente il fattore determinante è da ricercare nell'evoluzione, intesa come la capacità di adeguarsi ai mutamenti storici e sociali, di aprirsi ad un confronto con le altre realtà, di uscire dai confini del proprio territorio e di effettuare un'obiettiva analisi di valori e di contenuti, avendo l'umiltà, il

³²COSTA C., Ju-Jitsu per tutti, Mediterranee, Roma, 1994, pag. 28.

coraggio e la forza di eliminare o modificare quello che i fatti hanno dimostrato essere superato, inutile, se non addirittura scorretto e/o immorale.

“E' evidente che il Ju-Jitsu ha avuto un'evoluzione mentale e tecnica che ha permesso a questa antica e nobile, ma ai più sconosciuta, disciplina di affermarsi in buona parte del mondo.

Da patrimonio di pochi, infatti, il Ju-Jitsu - negli ultimi vent'anni - è divenuto una delle più praticate discipline marziali. Ovviamente bisogna sempre considerare che esistono diverse realtà e che, oggi come ieri, in Occidente come in Oriente, con il termine Ju-Jitsu si identificano svariate scuole, sistemi e persino organizzazioni, tutte con lievi o profonde differenze.

Alcune differenze tecniche hanno determinato la creazione di scuole con uno stile personale, differenze ideologiche hanno determinato la creazione di scuole con un pensiero ed una filosofia propria così come, finalità differenti hanno portato all'aggregazione a strutture organizzate autonomamente.

Tale frazionamento, in linea di principio non auspicabile, è tuttavia fisiologico e paragonabile a quello che si verificava già secoli or sono nel paese del Sol Levante, dove esistevano decine di scuole *Ryu* con differenze tecniche, ideologiche e con finalità spesso contrastanti.

Tornando ai nostri giorni, per alcuni il Ju-Jitsu è solo uno sport, così come nel corso degli anni è accaduto ad altre Arti Marziali che, poco a poco, hanno perso la loro matrice filosofico-morale per divenire quasi esclusivamente degli sport, sia pur da combattimento.

Per un giusto equilibrio, propendo per la via di mezzo, non accetto l'idea del Ju-Jitsu tramandato per via patriarcale e posso condividere l'idea di un Ju-Jitsu sportivo solo come mezzo di promozione e non come fine ultimo.

Lo studio del Ju-Jitsu deve permettere una profonda conoscenza fisica e mentale, nostra e dell'avversario, e non deve mai essere finalizzato esclusivamente all'aspetto, sia pur importante, del combattimento.

La pratica del Ju-Jitsu deve permettere di modulare l'intensità della nostra reazione, affinché questa sia sempre proporzionale all'azione d'attacco ricevuta. Questo concetto introduce per grandi linee quello che intendo con l'espressione "evoluzione mentale e tecnica". Anticamente, infatti, il combattimento si concludeva spesso in modo fatale per uno dei contendenti; oggi alcuni vogliono esclusivamente un combattimento sportivo incruento dal quale esca un vincitore ed un vinto.

La vera vittoria però sta nel dominio assoluto delle proprie reazioni e nel controllo dell'avversario esercitato attraverso la pratica costante, così da divenire...evoluzione mentale. L'evoluzione tecnica è l'aspetto più evidente e tangibile. Senza voler togliere nulla ai padri di questa disciplina, l'apertura mentale, gli scambi tecnici, le occasioni di confronto e l'allargamento della base, hanno prodotto, insieme a strani fenomeni di proliferazione abnorme, una indubbia evoluzione tecnica.

Il raggiungimento degli obiettivi morali e fisici, e la costante ricerca dell'evoluzione mentale e tecnica, sono alla base del passaggio dal tradizionale al moderno, dalla mentalità orientale a quella occidentale, dalla pratica in palestra *Dojo* alla vita di tutti i giorni”³³.

³³COSTA C., Ju-Jitsu per tutti, Mediterranee, Roma, 1994, pag. 27 e 28.

Quanto appena detto non deve essere visto come la negazione della tradizione o come un rifiuto della cultura orientale e della sua filosofia, tutt'altro. Bisogna però accettare che la sopravvivenza di questa disciplina passi inevitabilmente attraverso un processo di trasformazione che contempra l'adeguamento dei principi fondamentali alle mutate esigenze sociali, al contesto culturale di ogni realtà locale e per ultimo - ma non meno importante - all'esaltazione di alcuni valori cui la cultura giapponese, in generale, non attribuiva grande importanza.

“Agli Occidentali ed a quei maestri orientali che hanno interpretato in chiave moderna concetti antichi e preziosi, rielaborandoli alla luce del contesto attuale, senza snaturarne contenuti e forme, va il merito di aver contribuito alla sopravvivenza e alla divulgazione di questa e di altre nobili discipline, altrimenti del tutto anacronistiche nell'era dei robot”³⁴ .

III.4 Il Ju-Jitsu nel xx secolo (cenni storici, affermazioni, riconoscimenti, riflessioni)

Come visto nel paragrafo dedicato alla storia, l'isolamento del Giappone dal resto del mondo - protrattosi come il suo Feudalesimo sino alla fine del XIX secolo - non consentì la divulgazione delle Arti Marziali oltre i confini del paese: per questo si dovette attendere il XX secolo.

Per correttezza va detto che la divulgazione delle Arti Marziali seguì in genere un copione comune ma recitata da attori più o meno ben disposti. Infatti, se è vero che in tutti i casi il denominatore comune era costituito dagli scambi culturali e commerciali - o diplomatico-militari -, è altrettanto vero che mentre alcune discipline si aprirono prontamente e con grande entusiasmo al mondo occidentale (evoluzione e divulgazione), altre, perseverando nella loro ostinata (e cieca?) tradizione di segretezza, si dimostrarono refrattarie nei confronti di tale apertura. Così, mentre il Judo, il Karate (o almeno alcuni stili), l'Aikido ed il Kendo - per citarne alcune - facevano capolino in Occidente ed alcuni Occidentali residenti in Giappone venivano avviati alla loro pratica, la maggior parte delle scuole di Ju-Jitsu - chiuse nella loro roccaforte - continuavano a custodire gelosamente quelle che erano state le tecniche dei loro antenati guerrieri: i Samurai.

Ovviamente, il motivo trainante per la diffusione delle discipline appena citate non era per tutte lo stesso, così come l'approccio ad ognuna di esse era abbastanza diverso. Fra l'altro va sottolineato, che la diffusione nei continenti americano ed europeo seguì strade più o meno simili. Tale diffusione fu spesso facilitata dalla presenza di grossi personaggi nipponici trasferitisi in loco. Fra gli "esportatori" più comuni si possono senza dubbio annoverare i funzionari di sedi diplomatiche (Ambasciate, Consolati, ecc.); mentre fra gli "importatori" fanno la parte da leone i marinai, civili, ma soprattutto militari. Proprio a quest'ultima categoria appartenevano - secondo gli archivi della nostra Marina - gli undici marinai di stanza a Yokohama

³⁴COSTA C., Ju-Jitsu per tutti, Mediterranee, Roma, 1994, pag.18

che nel 1889 ottenevano lo *Shodan* (Cintura Nera 1° Dan) di Judo e i due Ufficiali che nel 1905 presentarono il Judo ai reali d'Italia³⁵.

Da "Athlon" - periodico mensile d'informazione della F.I.L.P.J., Luglio/Agosto 1993, di Livio Toschi (pagg. 55-58)- : "A cavallo della grande guerra la "lotta giapponese" (così venne inizialmente denominata in Italia) ebbe un discreto sviluppo in Occidente. Risale comunque al 1918 l'avvenimento più importante, ossia la costituzione del *Budokwai* per opera del M° Koizumi. La palestra londinese assunse in breve il ruolo di guida del Judo europeo, grazie anche all'apprezzamento del M° Kano che la visitò nel 1920. E in Italia?

Sul finire del 1921 il capo cannoniere di prima classe, Carlo Oletti, già imbarcato sul "Vesuvio", fu chiamato a dirigere i corsi di Ju-Jitsu introdotti alla Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica a Roma, dove rimase ad insegnare sino al 1930. Oletti iniziò la pratica del Ju-Jitsu/Judo nel 1905 a bordo della nave da guerra italiana "Vesuvio" - ancorata nel porto di Shanghai. Il suo maestro fu un Sottoufficiale della Marina Imperiale Nipponica, M° Matsumura. Frequentò quindi nel 1907 la scuola di Polizia di Nagasaki, la scuola superiore di Miadzu e i Dojo di Hakodate e di Tsuruga. Nel 1908 a Tokio, dopo aver preso parte ad una gara di Judo, gli fu attribuito il 1° Dan"³⁶.

In Europa, anche la Francia svolge un ruolo importante. Sin dal lontano 1889 - anno in cui il M° Kano si recò in Europa - in Francia, ma soprattutto a Parigi, numerosi maestri nipponici gettarono le basi per l'avvio di nuovi clubs di Judo/Ju-Jitsu.

"In Italia, i marinai Moscardelli e Pizzolla, rientrati in patria dal Giappone, iniziarono immediatamente - con le loro ammirate dimostrazioni - opera di proselitismo tra giovani, conoscenti ed amici, attratti dalle ardimentose tecniche di Ju-Jitsu, che era certamente una delle "tecniche" di combattimento allora usate con maggiore successo"³⁷.

Dal 1921 è tutto un susseguirsi di iniziative promozionali. Il 30 Marzo 1924 i delegati di 28 società e gruppi sportivi civili e militari, nel frattempo costituitisi, si riunirono nella palestra della "Colombo" per costituire la F.J.J.I. (Federazione Ju-Jitsuista Italiana), trasformata nel 1927 in F.I.L.G. (Federazione Italiana Lotta Giapponese) ed assorbita nel 1931 dalla F.A.I. (Federazione Atletica Italiana)³⁸. Di fatto però l'insegnamento del Ju-Jitsu era spesso abbinato a quello del Judo, tanto che le federazioni appena citate contemplavano entrambe le discipline.

Successivamente, dopo la conclusione della seconda Guerra Mondiale, mentre il Judo si avviava definitivamente verso il "traguardo" olimpico - ed in Italia veniva inquadrato prima nel 1948 nella F.I.A.P. (Federazione Italiana Atletica Pesante), quindi dal 1974 nella F.I.L.P.J. (Federazione Italiana Lotta Pesante Judo), entrambi facenti capo al C.O.N.I. - il Ju-Jitsu grazie all'opera del M° Gino Bianchi, creatore dello

³⁵BARIOLI C., Il libro del Judo, De Vecchi, Milano, 1988, pag. 18.

³⁶FREDERIC L., Le Arti Marziali dall'A alla Z, Sperling & Kupfer Sport, 1990, pag.68-70.

³⁷EVANGELISTI E., Programma Tecnico di Ju-Jitsu/F.I.L.P.J., Introduzione, pag. 5.

³⁸TOSCHI Livio, La lotta giapponese in Italia, da "Athlon" F.I.L.P.J., Luglio/Agosto, 1993, pagg.56 - 58.

stile omonimo, iniziava il proprio cammino autonomo, sia in termini di programmi tecnici che di organizzazione nell'ambito della F.N.J.J. (Federazione Nazionale Ju-Jitsu).

Il M° Bianchi, ligure, durante la sua permanenza giovanile in Giappone ed in Cina, apprese i rudimenti ed i principi del Ju-Jitsu che adattò e ripropose in chiave occidentale in Italia dal 1946. Successivamente, intorno agli anni Settanta, questo metodo fu rivisto ed ulteriormente elaborato dal M° Rinaldo Orlandi, allievo diretto del M° Bianchi, il quale codificò cento tecniche di difesa secondo un sistema che le raggruppa (5 gruppi da 20 tecniche) in 5 settori. Questo metodo - tuttora in voga presso molte organizzazioni nazionali che regolamentano il Ju-Jitsu in nella penisola - suddivide le tecniche in base allo studio di squilibri, proiezioni, leve, strangolamenti e globalità d'azione.

Così, come Bianchi in Italia, altri marinai, commercianti, diplomatici, ecc., di ritorno nei loro paesi d'origine, diedero vita a scuole e stili diversi tuttora riscontrabili in ogni continente e in ogni nazione. La storia degli ultimi vent'anni è un continuo intrecciarsi di scambi culturali e tecnici fra il Giappone e tutto l'Occidente, fra Europa ed America, fra Italia e resto d'Europa.

La diffusione del Ju-Jitsu (a volte più lenta di altre discipline per i già citati motivi) dagli anni Settanta non conosce praticamente soste. In tutta Europa cresce il numero di scuole e di stili importati dal Giappone, molti dei quali poco hanno a che vedere con la disciplina madre, a volte perché non del tutto approfondita, a volte perché volutamente non del tutto esternata (dai Giapponesi) o, infine, perché più o meno sapientemente adeguata al contesto occidentale e al tessuto in cui avrebbe trovato collocazione.

Oggi, in Italia, il Ju-Jitsu è praticato un pò ovunque, sotto l'egida di svariate organizzazioni nazionali e a carattere locale (grandi e piccole), molte delle quali hanno un corrispondente internazionale, mentre gli Enti di Promozione Sportiva ne curano l'aspetto divulgativo, così come Associazioni, Gruppi, Federazioni, fra cui la F.I.L.P.J.K. (oggi F.I.J.L.K.A.M.) che ne ha istituito un settore.

CONCLUSIONE

Ju-Jitsu o Ju-Jutsu o Jiu-Jitsu ... - ovvero differenti modi di trascrivere tre sillabe che rappresentano la traslitterazione di un ideogramma giapponese che nella nostra lingua può essere semplicemente tradotto come “Dolce Arte” (o Tecnica), “arte della cedevolezza” (o della flessibilità o della gentilezza) ecc..

Le testimonianze più attendibili fanno risalire la nascita del Ju-Jitsu intorno alla fine del XVI secolo, ma alcuni datano la sua origine persino intorno al V secolo a.C.. A tal proposito appare abbastanza verosimile quanto afferma Louis Frederic nel volume *Le Arti Marziali dall'A alla Z* (pag. 90), secondo il quale il Ju-Jitsu contemplava tecniche di combattimento a mani nude elaborate in Giappone dai *Bushi* dell'epoca *Kamakura* (1185-1333) per consentire ai *Samurai* di difendersi efficacemente anche di fronte ad un avversario armato. Quest'arte si sviluppò dalle antiche tecniche del *Kumi-Uchi* (*Yawara*) descritte nel *Konjaku-Monogatari*, opera buddista che risale al XIII secolo.

Ma con il termine Ju-Jitsu non si identifica una sola arte, bensì un principio che esprime il modo di utilizzare tutto il corpo umano (o parti di esso) come un'arma, indipendentemente dalle differenti

caratteristiche morfologiche (dimensioni, peso, altezza) e metodologiche (combattimento corpo a corpo, o a distanza), contro un avversario armato e non. In effetti con questo termine identifichiamo più scuole, *Ryu*, di Arti Marziali, *Bu-Jitsu*, non armate, sorte e sviluppatesi dalla fine del XVI secolo ad oggi e facenti riferimento allo stesso principio.

In senso lato, il Ju-Jitsu rappresenta la possibilità di confrontarsi con se stessi e di vincere le nostre pulsioni negative.

Tutto ciò sarà possibile riuscendo ad incanalare l'energia negativa nostra e dell'avversario sino ad ottenerne - trasformandola - energia positiva.

La conoscenza di svariate tecniche, di punti sensibili e delle possibili reazioni di un avversario in una particolare situazione indurranno nel praticante una sicurezza ed una serenità tali che gli permetteranno di vincere il confronto ancora prima di iniziare, possibilmente evitandolo.

Una disciplina dall'alto valore educativo, dalla quale potremo trarre notevoli spunti. Una disciplina che dà spazio alla tradizione - importante contenitore di nozioni utili per l'acquisizione di principi filosofici e morali - ma in costante evoluzione ed in continuo adattamento, all'insegna del miglior utilizzo delle risorse - nel massimo rispetto degli altri - per un sempre più grande equilibrio interiore.

Arte Marziale pura, filosofia applicata al combattimento, difesa personale, o sport, quale che sia la visione di ogni praticante, la "Dolce Arte" - che si tratti di un'interpretazione singola, combinata o composta dei suddetti modi di vedere - dovrà sempre rispecchiare gli ideali di lealtà e rispetto. Così come dice un antico adagio giapponese: "Colui che ha raggiunto la perfetta conoscenza di un'Arte Marziale la dimostra in ogni sua azione"³⁹ ... allo stesso modo, il vero *Jutsuka* deve fare della pratica del Ju-Jitsu "uno stile di vita".

In questo contesto s'inserisce il *Mizu Ryu*, una Scuola che, nel rispetto della tradizione e adeguata alla moderna e pratica mentalità odierna, raccoglie e sintetizza le esperienze tecniche e morali analizzate ed elaborate in anni di pratica.

A coloro i quali praticano le Arti Marziali con spirito violento ed aggressivo, trovando i contenuti di questa trattazione e lo spirito del "Mizu Ryu" troppo teorici e poco pratici, vorrei ricordare che "il fuoco che arde dentro chi pratica 'stili esterni' (di rapido apprendimento) è alimentato da 'piccole sterpaglie', facili ad accendersi ... ma di limitata utilità e breve durata; al contrario, il fuoco che sostiene chi pratica 'stili interni' (di lento apprendimento) è alimentato da 'robusti tronchi', difficili da accendere ... ma di indubbia utilità e lunga durata".

Cosimo Costa.

³⁹LEWIS P., *Arti Marziali*, Rizzoli, Milano, 1985, pag. 103.

ALCUNI ARGOMENTI TRATTATI IN MODO TEORICO E PRATICO:

POSTURA / EQUILIBRIO / RESPIRAZIONE / STUDIO DELLA DISTANZA / PERCEZIONE DELL'ATTACCO / SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE E DEGLI AUTOMATISMI / CAPACITA' DI ADATTAMENTO / EQUILIBRIO (e baricentro) / DISTANZA UTILE / "IRIMI" E "TENKAN" / INIZIATIVA "SEN" / ENERGIA POTENZIALE E CINETICA "KI KEN TAI" / DIFF. FRA FORZA ED ENERGIA / IL CENTRO IDEALE DELL'ENERGIA "HARA" / FORZE UGUALI E CONTRARIE / AZIONE E REAZIONE / GLI "ATEMI" / CEDEVOLEZZA / RESPIRAZIONE / LEVE (IN NATURA, NEL E SUL CORPO UMANO) / LIMITI FISIOLGICI / ANATOMIA ED ARTI MARZIALI / BIOMECCANICA DELLE ARTI MARZIALI / AA. MM. STRUMENTO DI CRESCITA E DI ACQUISIZIONE DI SICUREZZA / CONTROLLO .

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV.**, Storia del Judo Kodokan, Mondadori, Milano, 1977.
- AA.VV.**, Giappone, Touring Club Italiano, 1986.
- BARIOLI Cesare**, Il Judo da Cintura Bianca a Cintura Nera, De Vecchi, Milano, 1977.
- BARIOLI Cesare**, Il libro del Judo, De Vecchi, Milano, 1988.
- COSTA Cosimo**, Ju-Jitsu per tutti, Mediterranee, Roma, 1994.
- DANDO Justin**, Judo, Ulisse, 1991.
- EVANGELISTI Ezio**, Programma Tecnico di Ju-Jitsu/F.I.L.P.J., Introduzione.
- FREDERIC Louis**, Le Arti Marziali dall'A alla Z, Sperling e Kupfer Sports, 1990.
- INMAN Roy**, Judo, Eyra, 1988.
- LEWIS Peter**, Arti Marziali, Rizzoli, Milano, 1985.
- MIYAMOTO Musashi**, Il libro dei 5 anelli, Speciale.
- ORLANDI Rinaldo**, Ju-Jitsu moderno, Mediterranee, Roma, 1975.
- RATTI Oscar, WESTBROOK Adele**, I segreti dei Samurai, Mediterranee, Roma, 1977.
- RATTI Oscar, WESTBROOK Adele**, Aikido e la sfera dinamica, Mediterranee, Roma, 1979.
- REAY Tony**, A scuola di Judo, Paoline, 1990.
- REID H., CROUCHER M.**, La via delle Arti Marziali, Red, 1988.
- SARRA Franco**, Manuale di kendo, AMP, 1980.
- SCHMITT Gerard**, Ji-Jitsu für einsteiger, Sport Verlag, 1992.
- SO Doshin**, Shorinji Kempo, Mediterranee, Roma, 1979.
- TOSCHI Livio**, La lotta giapponese in Italia, da "Athlon" F.I.L.P.J., Luglio/Agosto, 1993.

NOTA:

Tutti i disegni, se non diversamente evidenziato sono ispirati ad i libri :

- RATTI Oscar, WESTBROOK Adele**, I segreti dei Samurai, Mediterranee, Roma, 1977.
- RATTI Oscar, WESTBROOK Adele**, Aikido e la sfera dinamica, Mediterranee, Roma, 1979.

Cosimo Costa è nato nel 1961 a Catania, città dove vive ed insegna.

Diplomato I.S.E.F., ha praticato Judo, Karate Shotokan, Aikido e Kendo, ma la sua grande passione è sempre stato il Ju-Jitsu, disciplina alla quale ha dedicato le migliori energie.

Ha ricoperto la carica di responsabile nazionale in varie organizzazioni. Oggi il suo lavoro è rivolto alla diffusione del *Mizu Ryu*®, in concerto con tutte le scuole valide ed interessate ad un serio confronto.

Da sempre promuove l'organizzazione di Stages con i migliori tecnici nazionali ed internazionali contribuendo alla diffusione, alla promozione ed all'immagine del Ju-Jitsu in Italia, all'estero ed in particolare in Sicilia.

Insegnante di scuola superiore e promotore di varie iniziative e progetti relativi alla psicomotricità, all'handicap, alle Arti Marziali ed al loro contributo nell'attività scolastica.

Docente del “*Corso di introduzione ai principi delle Arti Marziali e dell'Autodifesa*”, dal 2005 al 2008 per il Corso di laurea in Scienze Motorie della Facoltà di Medicina dell'Università di Catania.

Docente di “Teoria e Metodologia del movimento umano II”, A.A. 2007/2008 e 2008/2009 per il Corso di laurea in Scienze Motorie della Facoltà di Medicina dell'Università di Catania.

Coordinatore e Docente di Ju-Jitsu del Corso “*La Provincia ti difende*” organizzato dall'Assessorato allo Sport ed alle Politiche Giovanili della Provincia Regionale di Catania e destinato alle Forze dell'Ordine, Forze Armate e Scuole secondarie di secondo grado.

Ideatore e coordinatore del “*Liceo Scientifico Sportivo VACCARINI*” di Catania e docente per l'attività del Ju-Jitsu.

Maestro Cintura Nera 6° Dan, già Fiduciario Regionale per i settori Ju-Jitsu e Metodo Globale Autodifesa (M.G.A.), membro della Commissione Nazionale per i passaggi ai gradi superiori (Dan) Ju-Jitsu della F.I.J.L.K.A.M. dal 1993 e Docente agli Stages Nazionali.

Responsabile Nazionale dello CSAIN settore JU-JITSU e D.T. della Scuola del Mizu Ryu.

Autore dei volumi:

“**Ju-Jitsu per tutti**”- un efficace e sintetico metodo di difesa personale - edito dalle **Edizioni Mediterranee**.

“**Ju-Jitsu para todos**”- un efficace y sintetico metodo de defensa personal - edito dalle **Ediciones Tutor**.

“**Ju-Jitsu la dolce arte**” - dalle origini al “**Mizu Ryu**” - edito dalle **Edizioni Mediterranee**.

“**Ju-Jitsu per tutti**”- un efficace e sintetico metodo di difesa personale – Versione in Russo - **Edizioni Astrel** .

Cosimo Costa

Mobile **0039 339 3479271**

0039 328 4816083

e-mail **cosimo.costa@mizuryu.com**

web page **www.mizuryu.com**
