

Cosa sia il judo si apprende compiutamente dalle parole del suo creatore, Jigoro Kano, in un'intervista resa ad un cronista dell'Imperatore Francese nel corso di una manifestazione avvenuta il 7 luglio 1928 a Roma:

«Il Judo è l'arte di utilizzare col massimo rendimento la forza umana: utilizzare la forza umana vuol dire farle assumere diverse forme e farle raggiungere diversi risultati. Combattere per la gioia di vincere, cercare la robustezza del proprio fisico, coltivare la forza senza perdere nulla in scienza e in intelligenza, migliorare l'uomo rispetto alla vita sociale: ecco i fini che deve avere uno sport che vuole rendersi utile nella vita di una razza e di una nazione. Ed ecco ciò che si propone il Judo, il quale non ha solo lo scopo di educare il corpo, ma vuole anche plasmare moralmente e intellettualmente l'individuo per formarne un ottimo cittadino [...]. Per questo il Judo in Giappone non viene considerato come un'arte, ma come una cultura, che oltre ad offrire un'utilità immediata con la difesa personale per la vita, rinvigorisce i sentimenti migliori dello sportivo e dell'uomo».

(M° Jigoro Kano in un'intervista del 7 luglio 1928)

Il judo è un'arte marziale giapponese, uno sport impregnato di importanti principi filosofici idonei alla formazione fisica e caratteriale del praticante.

In particolare nei bambini il judo è capace di migliorare fantasia, intelligenza e capacità di movimenti complessi, in un contesto di serena disciplina in cui imparare a relazionarsi con gli altri e misurarsi con se stessi.

Il fondatore del judo, Jigoro Kano, ha individuato, nel codice morale del judo, otto qualità essenziali che il judoka (praticante del judo) deve coltivare:

1. Educazione;
2. Coraggio;
3. Sincerità
4. Onore;
5. Modestia;
6. Rispetto;
7. Controllo di sé
8. Amicizia.

I kanjii di origine cinese che compongono la parola judo, JU e DO, significano rispettivamente adattabilità o flessibilità e via, pertanto il judo va inteso come la “via della flessibilità”.

Estraneo alla cultura occidentale il principio della cedevolezza trova le sue radici in osservazioni empiriche che dimostrano ineluttabilmente come sia più conveniente utilizzare una forza contraria a proprio vantaggio piuttosto che opponendovisi.

La leggenda narra che tale intuizione sia venuta ad un medico cinese, Shirobei Akiyama, che molti secoli fa, vagando per la Cina in cerca di tecniche di combattimento efficaci, non soddisfatto da quanto sin lì appreso, si ritirò per cento giorni in un tempio in assoluta meditazione.

Una mattina, soffermatosi ad osservare una copiosa nevicata ebbe un'illuminazione, notò che i rami degli alberi più forti si spezzavano inevitabilmente nel tentativo di resistere al peso della neve, mentre quelli del salice, semplicemente flettendosi, si liberavano quella forza per tornare nella loro posizione naturale.

Le tecniche del Judo hanno l'obiettivo di sbilanciare l'avversario e farlo cadere al suolo. Per fare ciò ci si avvale di 40 tecniche suddivise in 5 classi in base alla difficoltà di esecuzione e alla violenza della caduta. Il judo dal 1964 è disciplina olimpica ed ha rappresentato, alle Olimpiadi di Atene 2004, il terzo sport più universale, con atleti da 98 paesi.

«Il judo ha la natura dell'acqua. L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. È indomabile e penetra ovunque. È permanente ed eterna come lo spazio e il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servizi e la sua utilità non ha limiti. Eccola, turbinante nelle cascate, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate.»

(Gunji Koizumi, 8° dan (1886-1964))