La Filosofia del Judo

Una società che veramente tutelasse i valori etici dei suoi componenti, già da tempo, avrebbe pensato di fare dello sport un centro d'interesse attorno al quale le nuove generazioni avrebbero potuto stringersi,evitando così di disperdersi nel mondo della droga, del crimine o comunque della più squallida nullità.
La cura del proprio fisico è indubbiamente il primo gradino verso la realizzazione di se stessi.
Gli antichi romani dicevano: "Mens sana in corpore sano" e nonostante che tutti conoscessero questo detto, sono veramente in pochi coloro che hanno compreso il profondo significato di tale asserzione.
Attualmente invece, già nella scuola d'obbligo i ragazzi dai 6 ai 14 anni, subiscono la "diseducazione fisica", un ottimo allenamento alla vita sedentaria, che alla sera la televisione provvede a perfezionare.
Il risultato è costituito da 5 milioni di ragazzi, più della metà frequentanti la scuola dell'obbligo, che soffrono di malformazioni fisiche (paramorfismi) che evolvono poi nel 5% dei casi (250.000 ragazzi) in alterazioni ossei permanenti (dismorfismi).
Da queste deduzioni traspare quindi evidente l'assoluta necessità di praticare uno sport che sviluppi armonicamente non solo il corpo ma anche, che si preoccupi cioè della formazione psico-fisica del soggetto; cosa che oggigiorno nessuno degli sport professionistici tende a realizzare, diventando così incompleti e carenti proprio nei valori base.
I medici, gli psicologi, gli educatori ed i pediatri sono concordi nell'affermare che la premessa fondamentale per qualsiasi attività sportiva applicate all'infanzia, deve favorire l'evoluzione morfo-funzionale del bambino, non pretendendo d'ottenere da questi dei fenomeni di precoce attività agonistica, ma solo di preoccuparsi di curare gradualmente e diligentemente uno sviluppo ottimale in relazione alle peculiarità psico-fisiche delle varie età dell'infanzia.
Consigliamo inoltre, giovani e meno giovani di praticare dello sport in attività di gruppo che stimolino il desiderio di partecipare alla vita sociale ed aiutino a riconoscere ed interpretare al meglio il proprio ruolo nella società.
Il JUDO è lo sport che può risolvere meglio di ogni altro queste esigenze.
Non a caso è ora divenuto materia d'insegnamento non solo nelle scuole giapponesi, ma anche in parecchie scuole francesi ed olandesi e sarebbe opportuno che una volta tanto l'Italia non arrivasse sempre per ultima.
Per i più piccoli il **JUDO** con la sua ginnastica può sostituire vantaggiosamente la normale educazione fisica; facendo eseguire ai bambini spostamenti e movimenti ripetuti sempre simmetricamente.
Ciò può attenuare o annullare, con un armonico sviluppo dell'apparato muscolare, le malformazioni che il bambino moderno acquisisce anche dalla inattività (scapole sporgenti, scoliosi dorsali, rachitismo) oppure da errori in cui comunemente si incorre nel crescerlo, causando quindi cifosi e lardosi dorsali.
Con opportuni movimenti si possono correggere altri difetti costituzionali quali: piedi piatti, ginocchio vago, ecc ecc.
Lo sviluppo armonico ed uniforme può essere considerato uno dei benefici dell'arte del Judo.
Con la pratica continua i movimenti divengono sempre più veloci ed il corpo acquista una vigoria tale da permettere allenamenti sempre più intensi.
Questo in poche parole è il **JUDO**, con i suoi innumerevoli vantaggi terapeutici, formativi, preventivi, nonché con la gratificazione psicologica che questa attività può dare nell'espletamento della sua pratica.
É uno sport di sane virtù, che stimola e sollecita un' interesse a vivere in modo sano e civilmente nel generale contesto di un modo in cui i valori migliori sono minati da un iter troppo facile per essere apprezzato e troppo difficile per essere sofferto.
È uno sport giovane e dinamico, intelligente ed educativo, aderente alla mentalità di un vero sportivo, che deve possedere in sé quella "idea-forza" che gli permette di non essere travolto dal frenetismo della nostra epoca e di reagire in maniera costruttiva ad un fenomeno di generale decadenza.
La lealtà, il coraggio, l'impegno fisico e talvolta la sofferenza, non sono convenzioni, ma atteggiamenti che nascono spontanei in chi pratica seriamente lo sport.
Il **JUDO** è disciplina , sport, filosofia, è sistema di vita, una scuola di carattere dove s'impara a faticare, soffrire e sacrificare qualcosa di noi stessi; ad amare il prossimo al di là del meschino egoismo che impronta tanto spesso la vita moderna.
É uno sport dinamico e potente che nella cinetica del movimento ha saputo trovare l'estrinseco per ciascuno dei suoi praticanti, dando così uno sfogo alla loro esuberanza.
Il **JUDO** agonistico si prefigge come obiettivo d'innalzare la concezione combattiva su un piano spirituale.
La competizione nel **JUDO** serve a stimolare il progresso, la vittoria in se stessa non è il suo obiettivo, come accade in molti sport; per tutti invece deve essere una competizione con se stessi, nella ricerca di miglioramento e nella imitazione dei maestri.
Molti sono attirati dal **JUDO** per le possibilità che offre come difesa personale; ritenendo di poter da un giorno all'altro impegnarsi in lotte contro eventuali aggressori, mettersi in evidenza, fare sfoggio d'una abilità e di un potere superiore.
I primi approcci in palestra li hanno delusi, quando hanno visto che soltanto un lungo studio, un persistente allenamento, una costanza a tutta prova, erano le doti necessarie per divenire**JUDOISTI**.
Alcuni si sono ritirati, molti però sono stati ammaliati dall'esempio e dalle esibizioni dei maestri, e poco alla volta, hanno acquisito la mentalità juodoistica ed hanno compreso le finalità di tale disciplina.
É l'arte che insegna ad usare efficacemente l'energia fisica e mentale attraverso tecniche che richiedono l'esercizio del complesso fisico-sportivo.
É l' intelligenza contro la forza.
Inoltre, non tenendo conto del peso, dell'altezza e della forza, benchè questi elementi non siano da disprezzare, può essere vantaggiosamente praticato da donne, ragazzi e uomini di qualsiasi età.
Anche la spesa in considerazione dei risultati psico-fisici ottenibili, è veramente contenuta.
**Una palestra di JUDO è quindi il miglior antidoto contro la vita sedentaria e l'esecrazione dei valori.**