

# ACERCA DEL JUDO





**Espíritu del Judo**

## **JUDO = AGUA = VIDA = FILOSOFIA = REFLEXIÓN**

Judo, Agua, Vida, Filosofía, Reflexión: Vivir sin reflexionar sobre las personas, las cosas de la vida o del mundo, es igual a permanecer encerrado, prisionero o con los ojos cerrados sin quererlos abrir nunca.

Vivir sin reflexionar no es vivir: la vida debería ser para vivirla sin miedos ni demasiados apegos personales o materiales que nos amordazan y no nos permiten desarrollarla y vivirla con alegría dedicándola al servicio de una idea, causa o empresa grande en pro de los demás.

La discriminación nace del miedo y el desconocimiento de la diversidad, es una enfermedad y oscuridad sin ventanas al exterior, ni reflexión alguna. Si estamos atenazados por los miedos, no podremos acceder a la libertad, ni a la generosidad.

Invertir en conocimiento produce los mejores intereses, este valor junto a Respeto, Amor, Amistad, son valores que no cotizan en bolsa ni se pueden comprar, tampoco cuestan dinero, el calor, la alegría, comprensión, tolerancia y muchas cosas más que podemos dar y sin ser materiales se valoran mucho más. Usa estos valores para lograr un mundo más justo.

**Solo el conocimiento cambia a la sociedad y hace a sus ciudadanos más libres.**

Cuando consigas superar graves problemas de relación, de salud, y otros trances difíciles, no pienses en lo que sufriste al afrontarlo, sino recuerda las cosas buenas que surgieron de las dificultades, ello te infundirá confianza ante cualquier obstáculo.

Se sabe que un gran sueño está compuesto por muchas cosas diferentes, así como la luz del sol es la suma de sus millones de rayos. Un competidor no tiene “certezas”, se adapta al momento.

Siendo flexible, no juzga desde el punto de vista de más bueno a más malo que él, sino sobre la base de la actitud más apropiada para cada situación.

## **ESTRATEGIAS DEL LUCHADOR.**

- Haz que tu oponente crea que no conseguirá grandes recompensas si decide atacar, así disminuirá su entusiasmo.
- No te avergüence retirarte provisionalmente del combate si percibes que tu enemigo es más fuerte, lo importante no es la batalla aislada, sino el final de la guerra.
- Si eres lo suficientemente fuerte, tampoco te avergüences de fingirte débil, esto hará que tu enemigo pierda la prudencia y ataque a deshora.
- En una guerra, la capacidad de sorprender al adversario es la clave de la Victoria.
- Un guerrero aprovecha toda y cualquier oportunidad de enseñarse a sí mismo.
- El hombre que preserva a sus amigos jamás es dominado por las tempestades de la existencia, tiene fuerzas para vencer las dificultades y seguir adelante.
- Un competidor respeta siempre la enseñanza principal: “La perseverancia es favorable”.
- Un competidor conoce sus defectos, pero conoce también sus cualidades.
- El competidor sabe que nadie es tonto, y la vida enseña a todos, él da lo mejor de sí y espera lo mejor de los otros. Además de eso, procura mostrar a todos su generosidad.
- El camino incluye el respeto por todo lo que es pequeño y sutil. Conoce siempre el momento de tomar las actitudes necesarias.
- Un competidor que confía demasiado en su inteligencia, acaba por subestimar el poder del adversario, no hay que olvidar que hay momentos en que la fuerza es más eficaz que la estrategia, nunca subestima la fuerza bruta. Cuando ésta es muy violenta debe hacer más (JU), hasta que el adversario gaste su energía.

- Un Judoka no permanece indiferente ante la injusticia, por eso cuando ve sufrimiento ajeno injusto actúa para ayudar, por una causa justa. Ante las derrotas las afronta, los momentos difíciles y dolorosos los encara con resignación y coraje.
- Los dos errores mayores de una estrategia son: el actuar antes de hora y dejar que la oportunidad pase de largo.
- El judoka siempre procura mejorar, desarrollando la belleza de sus ataques.
- Lo que ahoga a alguien no es la inmersión, sino el permanecer bajo el agua. Usa tu fuerza para salir de las situaciones adversas. “Concentra o dispersa tus energías de acuerdo con la situación.”
- El Judoka conoce el valor de la persistencia y el coraje, sabe que cada vez que cae debe levantarse y seguir.
- El Judoka acepta la derrota sin justificarla y transformarla en victoria, dice luché y perdí, esta frase le dará nuevas fuerzas para entrenar más y perfeccionarse. Él sabe que nadie gana siempre, y aprende de sus errores.
- “Que tu sí sea un sí, y que tu no sea un no.” Cuando se asume una responsabilidad, se mantiene la palabra. Los que prometen y no cumplen, pierden el respeto hacia sí mismos, se avergüenzan de sus actos, y tratan de huir de sí mismos gastando mucha energía en disculpas para justificar lo que no cumplieron.
- Cuando gana un combate lo celebra sin enorgullecerse, pues sabe que puede perder el siguiente, pero la victoria puede aportarle confianza y fuerza para el mañana.
- Los que están siempre tensos acaban rompiéndose. La vida es tensión-relajación.

Si tensamos las cuerdas de una guitarra en exceso se romperán, si no las tensamos lo suficiente no saldrá ningún sonido. Saber darle el punto de afinación adecuado es lo importante.

- Se usa la soledad para enseñar la convivencia.
- Se usa la rabia para mostrar el infinito valor de la Paz.
- Se usa el tedio para resaltar la importancia de la aventura y el abandono.

- Se usa el silencio para enseñar sobre la responsabilidad de las palabras.
- Se usa el cansancio para que se pueda comprender el valor del despertar.
- Se usa la enfermedad para resaltar la bendición de la salud.
- Se usa el fuego para enseñar sobre el agua.
- Se usa la tierra para que se comprenda el valor del aire.
- Se usa la muerte para mostrar la importancia de la vida.

Para el judoka no hay diferencia entre lo físico y lo moral, ambos son la misma cosa. La moral es lo que sustenta la vida, ser un judoka significa tener una vida llena de acciones éticas.

Si nos rendimos al menor daño, si nos paramos en el cansancio o en la fatiga, si nos derriban y no nos volvemos a levantar, si en el Dojo actuamos de esta forma, que nos deparará el Dojo de la vida.

La belleza es la ausencia de dolor de la misma manera que la felicidad es la ausencia del miedo.

La vida es más bonita si la vivimos sin miedos.

## ALTRUISMO Y EGOISMO.

*Yo, mí, me, a mí, para mí, conmigo etc.  
Tu, él, le, la, los, para ellos, con ellos etc.*

### La naturaleza del apego

El apego aumenta el deseo sin producir satisfacción alguna.

Existen dos clases de deseo, el irrazonable y el razonable. El primero es un mal basado en la ignorancia, el segundo no. Para vivir, se necesitan recursos; por consiguiente, desear estos recursos es adecuado, sentimientos como: “Esto es bueno; lo quiero. Esto es útil”, no son negativos. También es deseable adquirir altruismo, sabiduría y liberación. Esta clase de deseo es conveniente; en realidad, todo desarrollo humano nace del deseo, y estas aspiraciones no son negativas.

*“Altruista es aquel que actúa por el bien de los demás  
aun a costa del propio  
Por razones humanitarias”*

- La Ley del retorno dice: “Lo que demos será lo que recibamos.”
- Es bueno saber dar antes de que nos pidan.
- Aquellos que miran la miseria con indiferencia, son los más miserables.
- El judoka comparte con los otros lo que sabe. Quien ayuda siempre es ayudado y tiene que enseñar lo aprendido.
- Aquel que no se respeta y ayuda a si mismo, no merece ser respetado ni ayudado.
- Si haces siempre lo mismo tendrás una visión estrecha.

- Puedes haber visto muchas veces lo mismo para descubrir de pronto que no es lo mismo.
- Si solo hablas con las mismas 20 personas siempre, nunca harás nada nuevo, las ideas han de venir de fuera.
- A veces para lograr las cosas hay que salirse de la norma.
- Es mejor abrazar a las personas que a las ideas, cuando éstas solo sirven para justificar o apoyar muertes, crímenes y perjuicios en nombre de la construcción de una patria y la discriminación de otros, o el engrandecimiento personal.
- El arrepentimiento mata; va lentamente corroyendo el alma del que hizo mal, si no puedes reparar el mal, no te avergüences de pedir perdón. “Se juzga al árbol por sus frutos no por sus raíces”. “La Primera cualidad del camino es el coraje”. El mundo aparece amenazador y peligroso para los cobardes. Entonces participa en el buen combate y ayuda a los otros, haz bien y no mires a quien aun sin saber bien porque lo haces.

**“El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento  
es la humildad”**



## **EL INCALCULABLE VALOR DE LO PEQUEÑO**

Lao Tse enseña que debemos olvidar la idea de años, días y horas para prestar más atención al minuto. Solo así se consigue resolver ciertos problemas antes de que aparezcan, prestando atención a las pequeñas cosas, se consigue evitar grandes calamidades.

Pero pensar en pequeñas cosas no significa pensar en pequeño, Una preocupación exagerada termina eliminando cualquier rastro de alegría de la vida.

Nunca menosprecies las cosas pequeñas, una pequeña espina nos hace detener el paso, una pequeña e invisible célula puede destruir un organismo sano, un lapso de fracción de segundo abre la guardia para un ataque fatal.

## **LOS DEDOS MEÑIQUES**

El difunto Sakujiro Yokohama, renombrado exponente del Judo, al ser preguntado sobre el secreto de la esencia del Judo, tras profunda consideración dijo: “Creo que la esencia del Judo consiste en utilizar los meñiques y los dedos pequeños de los pies.” Esta declaración podrá parecer poco convincente, casi ridícula, pero es una aserción aguda que refleja sus altos conocimientos. Sus méritos solo podrán ser apreciados por aquellos que han tenido una larga experiencia práctica.

Se puede entender o conocer la diferencia que representa la longitud de una palanca en el funcionamiento de una máquina. Una fracción de milímetro puede significar la diferencia entre la operación o la inacción. La longitud no solo afecta a la potencia de la palanca, sino que además, de su exactitud depende la sutileza del contacto y la dirección del movimiento, factores vitales para el funcionamiento rítmico y fácil de una máquina. La acción del mecanismo del propio cuerpo, aplicada al oponente, es gobernada por la misma dinámica. Mediante el uso de los meñiques y los dedos chicos de los pies, se alarga la palanca del cuerpo por pulgadas y se forma “la palanca” sobre la línea de aplicación longitudinal. Además, se podrá dar un toque sutil a la acción, ya que los dedos son más sensibles y diestros que cualquier otra parte

del cuerpo. Los toques de la mano componente del artista o del músico producen el arte, entiéndase arte o música, no cantidad de pintura ni tamaño del instrumento. Lo mismo sucede en el Judo, no son el número de movimientos, la fuerza muscular o los conocimientos técnicos los que hacen de él un arte, sino la forma en que son aplicados o ejecutados.

Igualmente ocurre en la vida, la profunda verdad filosófica o la sublime doctrina espiritual, tienen poco o ningún valor práctico sin los toques humanos que lubrican la maquinaria de la vida y la sociedad del hombre. Una pequeña palabra de aliento, un ligero acto de bondad, el suave roce de una mano benévola, la muda mirada comprensiva, todos ellos toques finales en el arte de la vida y la felicidad del hombre.

Por otra parte, el uso mal intencionado de los “dedos meñiques” es perjudicial, realmente un toque final en el otro sentido, para el hombre o para la sociedad. Un comentario malicioso o un tono difamatorio, en una palabra, es con frecuencia suficiente para dar lugar a un perjuicio, no fácil de aclarar, especialmente cuando se hace en confianza.

De este modo aprendemos, a través del Judo, el valor de los “dedos meñiques” y su aplicación, cuyo principio fundamental es aplicable a todas las actividades humanas. Las dificultades que presenta la obtención de la destreza o la coordinación requerida, es cuestión enteramente distinta a la ignorancia o falta de comprensión. La primera nos guiará si nos esforzamos por ascender por la senda del progreso, mientras que la segunda, nos mantendrá corriendo en un círculo vicioso, tal como lo hace actualmente el mundo en general.

## **LA INFLUENCIA MENTAL Y EMOCIONAL SOBRE LA ACCIÓN Y LA REACCIÓN FÍSICA.**

Este tema podría sonar y sugerir un razonamiento de carácter sumamente pálido y obvio, ya que la acción del hombre puede considerarse como simple cuestión de expresión del estado mental y emocional. Pero cuando se examina detenidamente este sujeto, en relación con cuestiones de eficiencia física, resulta un asunto bastante complicado.

En un sentido práctico, el hombre ejecuta una acción con el fin de producir una reacción un efecto o un resultado determinado. Más al analizar, se encontrará que la acción fue planeada y dirigida por la mente, que a su vez estaba bajo la influencia de los sentidos y la emoción. Más aun dicha influencia esta respaldada por experiencias anteriores e imaginaciones. Pro tanto, una acción podrá parecer una cuestión bastante sencilla, mas de hecho, es un compuesto y como la vida misma, es una cadena continúa de eventos pasados, presentes y futuros. Entonces, dado que la mente es capaz de ocuparse de un solo objetivo a la vez, cuando numerosas partes del cuerpo se encuentran involucradas en una acción, no se podrá ejercer un control mental sobre todas ellas. Debido a este hecho, si se quiere alcanzar la acción coordinada de todas las partes del cuerpo (la esencia del Judo efectivo), habrá que someterse a un entrenamiento dirigido al desarrollo de una acción automáticamente coordinada. El entrenamiento tendrá que ser de esfuerzo consciente, pero su objetivo será el de librar a la acción de la influencia de la mente y las emociones. En esta forma nos vemos enfrentados cara a cara con el enigma de la vida y sus problemas. Para poder solucionar estos problemas, muchos Judokas han adoptado y practicado diversas formas de entrenamiento mental y filosófico, tales como las usadas en el Budismo Zen, Taoismo y el Yoga.

EL LEMA DEL JUDOKA DEBERÁ SER: “Escucha, piensa y asimila”, ya que las meras discusiones no conducen a nada.

La prepotencia por poder económico, físico, intelectual o de una falsa superioridad por el color de la piel o lugar de nacimiento, es uno de los mayores errores que se pueden cometer, al pensar que los demás son inferiores, por ser pobres, débiles y tontos o de otro color de piel.

Educamos a los niños para que ganen, y todos perdonamos y justificamos las trampas cuando las hacen los nuestros.

Cuando alguien falla demasiado y se le perdona, se esta cometiendo una injusticia con los que no fallan.

Nuestra libertad termina donde comienza la de los demás. Necesitamos más civismo y amistad para avanzar en los logros para la sociedad. Es necesario más respeto, comprensión, tolerancia, pluralismo y el no dañar a los demás.

# LA ACTITUD

## KIHON (FUNDAMENTOS DEL JUDO)

SHI-SEI: (LA POSTURA O ACTITUD)

¿QUE ES SER JUDOKA?

SER JUDOKA ES UNA CUESTIÓN DE  
ACTITUDO FORMA DE CONDUCTA

¿Qué es la actitud?: La actitud es el modo de actuar o comportarse ante una circunstancia, o hecho, etc. Es la postura o gesto que adopta una persona o animal y que muestra una intención o estado de ánimo determinados. Las actitudes impulsan, orientan y condicionan la conducta, contribuyendo a la formación de los rasgos de la personalidad.

Si el SHI-SEI (la postura o actitud) la forma y la fuerza es perfecta, el movimiento, la palabra, el acto etc. Lo que lo sigue lo es también. Esto se entiende bien en el tiro con arco que enseña la manera justa de comportarse: una bella postura, la soledad interior, el espíritu libre, la energía el (ki) equilibrada entre el cosmos, el ser y el poder del cuerpo, una respiración correcta en el Hara, la conciencia atenta y clara. Concentrarse sobre la respiración justa.

*La sombra de los pinos depende de la claridad de la luna.*

Este es el espíritu *zanshin*: el espíritu que permanece sin apegarse, vigilante, atento al instante presente y al que sigue...La intuición dicta entonces el gesto.

Se puede y se debe, encontrar este espíritu en el Judo y en cada gesto de la vida.

La Cortesía, el Respeto y las buenas formas son más importantes que las propias leyes. Esto es lo que nos hace mejores o nos degrada: hay una diferencia enorme entre tratar con una persona que sea educada y amable, o con otra que no lo sea.

El entrenamiento del Judo nos educa para ser “independientes de ideas”. Está reconocido mundialmente que la práctica del Judo promueve el sentido del equilibrio y la auto confianza, cultivando la habilidad sobre la fuerza bruta.

## **EL JUDO Y EL AGUA**

El principio del Judo guarda similitud con la naturaleza del agua, la cual, aun cuando no presenta resistencia, es el agente vital en cada aspecto del proceso de la vida. En su aplicación, sus alcances son y sus efectos a la vez creativos, destructivos y neutros. Al manifestarse, el agua fluye hasta equilibrar el nivel. No se forma una idea de su propio objetivo se amolda a la forma de la vasija que la contiene. Puede ser apacible como un estanque de lirios, o violenta como la ola del mar embravecido que lo penetra todo. Ella permanece y existirá tanto como el tiempo y el espacio. Cuando se calienta hasta el estado del vapor es invisible, pero tiene suficiente poder para rajarse la misma tierra. En forma de hielo es como una roca. Sus utilidades son interminables y sus usos infinitos.

Sin embargo, en la vida es más útil en su estado líquido-máxima eficiencia con un mínimo esfuerzo.

Puede ser turbulenta como una catarata y calmada como en un lago, cantarina como en un torrente y refrescante como un manantial en un día de verano.

Un buen Judo no puede ser aprendido sin inteligencia, observación y atención. Entendiendo esto le ayudará a sacar más provecho de su entreno y ahorro de duro trabajo.

## EL PROPÓSITO DEL JUDO

### NO HAY NADA MAS GRANDE EN EL MUNDO QUE LA EDUCACIÓN

El propósito esencial del Judo es educar y enseñar, ayudar a progresar a nuestros jóvenes hacia una madurez adulta, la cual es un estado raramente alcanzable.

“JUDO”: significa “el principio de ceder” o “el principio del arte de la gentileza”. La palabra “arte” no es eminente o visible en “Judo”, pero es entendida o sobreentendida.

JUDO es mucho más que un método de ataque y defensa, aunque la efectividad del Judo como un significado de defensa es lo que lo ha hecho famoso.

La enseñanza completa del arte del Judo esta impregnada con la idea de la perfección y eficiencia humana, en alcanzar un propósito dado.

El propósito inicial de auto defensa está igualmente impregnado por el alto ideal de la perfección y belleza. Tanto es así que la defensa personal se enseña por separado.

La situación de un experto en Judo que intenta defenderse es muy parecida. Encontrará más fácil la autodefensa que el Judo practicado en el tatami, pero al principio deberá esforzarse en aprender. Por lo que la defensa personal necesita un entreno especial y suplementario al Judo.

El Judo es el arte de usar el cuerpo en general, bienestar y sentido del ritmo, desarrollando la coordinación de movimientos como ningún otro deporte puede hacerlo.

Los sentidos del tiempo y del espacio son notablemente mejorados por la práctica del Judo, cada alumno llega a ser capaz de darse cuenta de una mejora y progreso en cualquier ocupación hobby o deporte, lo cual le animará a perseverar.

Realmente el Judo debe ser considerado como una cultura básica, tanto como que al matricularse para estudiar

una carrera hay que prepararse antes. Los jóvenes chicos y chicas que se preparan haciendo Judo durante unos años, no solo se encontraran magníficamente preparados físicamente para una emergencia física en la vida, sino también en posesión de un cuerpo alerta, fuerte y bien entrenado en la perseverancia para lograr objetivos.

La tarea educativa más importante que tenemos todos los adultos en el mundo sin excepción, es enseñar a nuestros menores que, primero son seres humanos, y que la religión la nacionalidad, o el color que sean viene después.

Educar cuesta y no es barato: pero a la larga es más cara la ignorancia.

Educar en la austeridad: esto es ceñirse a lo estrictamente necesario, o que se ajusta con rigor a las normas de la moral.

## **PARA SER ADMITIDO EN EL KODOKAN**

Para sostener principio y objetivo, impuso como requisito de entrada para los aspirantes, una declaración que incluía lo siguiente:

“En caso de ser admitido al Kodokan, protesto no enseñar o divulgar los conocimientos del arte que me será impartido, salvo permiso de sus autoridades”.

“No ejecutaré este arte públicamente para fines de lucro personal”.

“Me conduciré de tal forma que nunca desacredite la tradición o el honor del Kodokan”.

“No abusaré, ni daré un uso indebido al conocimiento del judo”.



## LAS VIRTUDES

*Las virtudes son el fruto de la autodisciplina, no caen del cielo como la lluvia o la nieve.*

“Un mal judoka utiliza la influencia de su maestro.

Un judoka regular admira la bondad de su maestro.

Un buen judoka se fortalece bajo la disciplina de su maestro”.

Un buen judoka deberá cultivar en medio de todos los ejercicios, constantemente el ejercicio de la lucidez.

Un buen judoka ayuda, comparte y enseña lo que sabe. Quien ayuda y da siempre recibe.

Un buen judoka es el que sabiendo más o siendo mas fuerte no abusa, ni de su fuerza ni de sus conocimientos, si no que corrige y enseña.

El buen judoka es aquel que piensa en los demás y en el medio entorno. Si todos actuáramos así tendríamos menos problemas y juntos progresaríamos mucho más.

Un judoka debería ser un resuelve problemas, nunca el que los crea.

Un judoka lucido nunca enseñará judo a una persona no lucida: pues esto sería como entregarle a un loco una pistola o cualquier otra arma mortal.

Un buen judoka debe ser lo más parecido a un Quijote: “pero siendo cuerdo”.

Un buen judoka nunca hará un mal uso de los conocimientos del judo.

Al buen judoka se le conoce por su actitud, pues esta dice a los que le rodean su nivel cívico y cultural, ya que los títulos o trofeos no suelen llevarse colgados.

El buen judoka no desea para los demás aquello que no quiere para sí mismo.

Un judoka se cuidará mucho de actuar nunca como un matón o perdonavidas.

Un buen judoka nunca hará un mal judo para que un combate acabe nulo.

Se puede ser judoka sin haber ganado nunca un combate o una competición, por el contrario, quien gana más combates, competiciones o es más campeón puede no ser realmente un verdadero judoka.

Un judoka deberá formarse también: en la cultura del esfuerzo y la perseverancia, junto con la austeridad, sobriedad y moderación, manteniéndose en el camino de en medio y evitando todos los excesos.

El judoka debe marcarse unos objetivos alcanzables a corto, medio y largo plazo esforzándose para conseguirlos, y conforme los valla logrando irá cogiendo confianza para marcarse otros objetivos más altos.

Un Judoka no es un practicante más de artes Marciales, aunque lo sea.

Un Judoka no es un deportista más, aunque también lo es.

Ser un JUDOKA significa algo más, es ser alguien que aspira a formarse en valores y crecer como persona útil para sí mismo y para la sociedad, formándose en el ser, el saber y el ayudar, ante el tener y el consumir.

El judoka es aquel que sabe que siempre debe buscar la mejora constante, pues el objetivo final del judo es tender a la perfección.

## **LOS TRES NIVELES POR LOS QUE SE HACE JUDO**

1º. - Nivel bajo = podemos hacer judo por el ataque y la defensa.

2º. - Nivel medio = podemos hacer judo por cultivar el cuerpo y la mente.

3º. - Nivel superior = el estudio de cómo poner las energías para usarlas en sociedad.

“jinsei no koro wa tada tisú aru nomi” (solo hay un camino en la vida).

Conducirnos nosotros mismos con este principio básico diariamente, es vitalmente importante.

Cuando dividimos el judo en tres niveles entrenamos los dos primeros: cuerpo y mente, cuerpo fuerte y mente inteligente: se muere sin acabar nada.

Un proverbio dice “un vestido no usado es un vasto vestido”.

JIGORO KANO

## **JUDO Y ZAZEN O ZEN (CONCENTRACIÓN)**

En Europa: Pascal definió al hombre como “una caña pensante” definiendo el concepto que hace del concepto de pensar la base del comportamiento.

El pensamiento ocupa la vida entera, nadie concibe el no pensar.

Durante Zazen “pienso sin pensar”.

Pensamiento sin conciencia es la esencia del Zen de Zazen.

El pensamiento consciente es importante, en la vida corriente y no se le puede hacer desaparecer. Pero a veces ocurre que se tiene la experiencia de actuar sin pensar, sin conciencia, sin ego, espontáneamente, como por ejemplo en el arte en el deporte, o en cualquier otro acto en el que están implicados cuerpo y espíritu. La acción se produce espontáneamente, antes que

cualquier pensamiento consciente. Es una acción pura, esencia del Zazen.

Zazen no consiste en éxtasis ni despertar sentimientos ni en una condición especial del cuerpo y el espíritu. Se trata de volver completamente a la pura condición normal del hombre. No hay ninguna razón para tener miedo, sea por lo que sea. Los que tienen miedo son demasiado egoístas, no piensan más que en ellos mismos. Hay que abandonar el ego, y entonces el miedo desaparece. Cuando vamos siempre en contra surge el miedo. Incluso en un combate hay que tener la misma conciencia que el adversario y no ir contra, si no con.

Hay que fundirse con la situación y no diferenciarse de ella. Un ser egoísta nunca podrá ser valiente, nunca. La verdadera educación tradicional de las artes marciales refuerza el ki, destruye el egoísmo y el miedo, hace abandonar el espíritu dualista y desarrolla la conciencia “mushin” (no conciencia), la cual se olvida a si misma. No es necesario querer ganar; solamente entonces se puede ganar. Abandonar el ego...éste es el secreto de una vida justa. Reforzar la voluntad, la fuerza, la habilidad es necesario tanto en la vida como en la práctica de las artes marciales. Porque reforzar el espíritu y encontrar la libertad es a fin de cuentas lo esencial.

Para ello debe estar libre de miedos, ganar, perder, lesionarse. O lesionar y el “yo” (ego), la lucidez la alcanza aquel que está libre de todo lo que lo desvié del camino, libre de todo pensar determinado. Cuando haga abandono de sí mismo, el ser y su movimiento, libre del yo y de todas las cosas, podrá manifestarse con toda libertad cuando le sea necesario. Pero si el corazón se adhiere a algo por poco que sea, el ser queda atrapado y es algo en si mismo y entonces existe con el yo, algo que se le opone y si esto ocurre se inhiben las funciones del ser, posibles de cualquier cambio y se pierde la lucidez propia del ser. En esta disposición de ánimo. ¿Cómo podría uno enfrentarse al oponente en la actitud correcta y considerar seriamente *`triumfo`* y *`derrota`*? Y aunque se triunfara, sería una victoria ciega, que nada tiene que ver con el verdadero arte del judo.

¿Qué es la concentración?: Saber concentrarse es poner el ki, la energía vital, en una sola acción a la vez. Pero ser consciente de todo lo que pasa alrededor.

En el judo hay que concentrarse en el entrenamiento y la respiración y en caso de combate en el adversario.

En general hay que concentrarse en cada situación plenamente: Aquí y ahora bebo agua, no hacer más que eso beber agua no vale la pena pensar demasiado, centrarse en el beber.

Al contrario, pensar con el cuerpo, la concentración se adquiere por el entrenamiento. Volver a la condición normal del cuerpo y del espíritu, así la voluntad no actúa sino que actuamos automáticamente, natural e inconscientemente. Sin fatiga. Mientras que con la voluntad el cerebro central se fatiga, y con él, el ser entero.

En los combates, los Danes inferiores se fatigan rápidamente por que están tensos, se preguntan sin cesar que tienen que hacer y cuando hacerlo, etc...Hay que entregarse plenamente, vivirlo eso es todo.

El camino, la vía, el Do: Esto es observar la conciencia, aquí y ahora: La vía está bajo nuestros pies, seguir el camino es cuestión de entrenar el cuerpo y practicar la concentración cultivándose.

La vida es una sucesión de aquí y ahora: hay que concentrarse sin cesar en el aquí y ahora, sin angustiarse por el futuro o el pasado y darse cuenta de la ilusión en la que se vive. Hay que resolver la contradicción producida por nuestro propio cerebro. Contradicción que se encuentra en toda nuestra vida, familiar, social, e interior...El único medio de resolverla es la sabiduría.

La sabiduría tiene dos caras: una severa, y fría; otra benévola y compasiva.

Si alguien nos ataca: desde luego no pensar, pero reaccionar con sabiduría. Tenemos que evitar pelearnos y tratar de solucionar los problemas hablando: pero si alguien nos ataca a pesar de todo y es más fuerte, en defensa propia o por una causa justa, hacerlo sin pasión, con instinto, sabiduría y fuerza.

No ser estrecho de espíritu: Cada situación exige una reacción particular.

¿Qué es el bien, qué es el mal?, La sabiduría profunda, debe dictar la respuesta justa, el gesto justo.

Si no podemos evitar el ser atacados: Recordar, desviar antes que detener, detener antes que luxar, luxar antes que mutilar, mutilar antes que....

Un maestro decía a sus alumnos: Guardaos de entrar en una pelea, pero si entráis procurad que puedan guardarse de vosotros.

¿Cómo concentrarse? Ésta es la verdadera pregunta. Reflexionando sobre uno mismo, así se pueden ver las imperfecciones de uno mismo, se pueden controlar los deseos y las pasiones. La concentración es el gran espejo sobre nosotros mismos. Si en la vida no se tiene una práctica así, que reequilibre las tendencias, no se desarrolla más que una parte de nosotros mismos. Se cae de una manera u otra en un materialismo excesivo o en un espiritualismo excesivo. Aquí está el error de la civilización moderna y la causa de la crisis actual. Hay que saber controlarse a sí mismo, he aquí el secreto. Controlar la unidad del cuerpo y del espíritu.

Observa lo que dices, y cualquier cosa que digas practícala o cúmplela.

Cuando se presente una oportunidad no la dejes pasar; sin embargo, piensa siempre dos veces antes de actuar.

No añores el pasado. Mira al futuro.

Ten la intrépida actitud de un héroe y el amoroso corazón de un niño.

Al acostarte, duerme como si fuera tu último sueño. Al despertar, deja rápido la cama como si estuvieras dejando unos zapatos viejos.

Una persona puede parecer tonta y sin embargo no serlo. Quizás esté ocultando cuidadosamente su sabiduría.

El exceso de apego no es bueno, el tonto es aquel que cree que los demás son tontos: al tonto le gana el listo, al listo le gana el inteligente y a este el sin apegos, el sin yo (ego), pues este sabe que la riqueza consiste mucho más en el disfrute que en la posesión.

## EL SECRETO DEL KITO-RYU

CUANDO LA TECNICA REINA, DEJA EL LUGAR AL  
ARTE DE PREPARALA POR EL KUZUSHI  
(DESTRUCCION),  
TSUKURI (CONSTRUCCION) Y KAKE (PROYECCIÓN).

### LA TÉCNICA PUNTO DE PARTIDA.

Jigoro Kano que comenzó a hacer jiu-jitsu en la escuela Zenjin-shin-yo-ryu, ha encontrado una solución para batir a Fukushima Kenkichi, el terror del Dojo, y lo cuenta como él procede: él comienza por probar todas las técnicas que ofrece esta escuela. Como no consigue nada, busca la solución después en un anciano luchador de Sumo que le enseña las técnicas de su arte. Esto es un nuevo descubrimiento. Finalmente, después de haber intentado inventar él mismo una técnica, se dirige a la antigua biblioteca, según él para consultar las obras occidentales en las que acaba por encontrar la descripción de una “variante de KATA-GURUMA”, que se revelará eficaz frete a Fukushima. Así es que se propone el ju-jitsu. Esto son las soluciones técnicas y como nos lo indica esta anécdota, Jigoro Kano busca en este arsenal a su disposición, como en un catálogo, el arma pertinente al problema expuesto. Es en esta situación que reunió todas las técnicas que pudo encontrar: aquellas de las escuelas que él estudió y también consultando a los profesores de otros estilos y procurándose los libros de transmisión abandonados por los herederos de las antiguas escuelas. Es en este periodo cuando se dedica a un trabajo de inventario, a tres niveles diferentes, al empezar, él selecciona, excluyendo de su método todas las técnicas que no se basan en principios mecánicos y fisiológicos coherentes, que necesitan mucha fuerza o características físicas excepcionales.

Comienza separando las técnicas que quedan en tres grupos (NAGE-WAZA, KATAME-WAZA y ATEMI-WAZA), y a estos en subgrupos. Paralelamente, como en el Ju-Jitsu, para preservar el secreto esencialmente, los nombres de las técnicas no daban ninguna indicación sobre la técnica misma, Jigoro Kano dio

un nuevo nombre de forma explícita: DE-ASHI-BARAI (barrido del pie avanzado), O-SOTO-GARI (gran siega exterior), etc.... Él las organizó suprimiendo del RANDORI, aquellas que son muy difíciles de controlar y hay riesgo de lesionar al compañero, conservándolas en las KATAS o en las aplicaciones específicas de la Defensa Personal. Como el hizo con los ATEMI-WAZA. Entre todas estas técnicas él insistía desde el comienzo del Kodokan sobre las del NAGE-WAZA. Más tarde (1895), organizaría ciertos en una progresión, el GOKYO, “cinco principios de enseñanza”, que se modificó en 1920, un trabajo que se hace sobre las técnicas de proyección. Pero todo este trabajo no representa más que una colección de técnicas.

### LA TECNICA EL PUNTO FINAL.

Si el conocer una técnica es una buena cosa, esto es inútil si uno no se encuentra nunca en posición de aplicarla. Cualquiera que haya hecho un poco de randori ha estado frente a este problema que Kano ha descubierto y analizado progresivamente, madurando en su práctica. El hombre que lo ha confrontado más claramente a los límites de la “técnica como solución”, que había funcionado contra Fukushima Kenkichi, éste es el profesor de la escuela Kyto, Licubo Konen, cuando él es su alumno en 1881 después de cuatro años de estudio de la Tenyin shinyo ryu. Éste, con más de cincuenta años de edad, no le deja ninguna ocasión a su joven alumno de aplicarle las numerosas técnicas que conoce perfectamente. Es éste el género de problema que no puede dejar a

Jigoro Kano indiferente, y donde solo el descubrimiento y la formulación de la solución podrán apaciguarlo intelectualmente. Ésta segunda anécdota celebre muestra claramente la evolución decisiva que se produce en la concepción de Kano, en este momento. En 1885, o sea tres años después de fundar el Kodokan, será él quien proyectará a su profesor numerosas veces sin ser él mismo proyectado. Después de este Randori, el último que hicieron parece que, Likubo entregó a Kano los documentos de la escuela.



¿Cómo ha podido Kano superar el obstáculo que le opuso el viejo maestro de la Kyto? De dos formas: primero por el análisis: el ha remarcado dos cosas.

La primera, es que a diferencia de las otras escuelas de Jiu-Jitsu, el arte de la Kito Ryu no se concentra sobre las técnicas en ellas mismas, sino sobre la forma de abordarlas, sin lo cual en enseñanza no hemos dicho nada. La segunda, que es una toma de conciencia personal, esto es que uno no puede hacer una técnica si no está comparativamente en mejor postura que el compañero. Por esto él definió las tres etapas que preceden a la técnica: KUZUSHI (destrucción), TSUKURI (construcción) y KAKE (proyección). Seguido por la practica: antes de acabar para estar seguro sobre su eficacia sobre la persona que le parece la más adecuada a él mismo al puntear los defectos de su método, Jigoro Kano se ejercita cotidianamente con sus alumnos según su método y consolidando estos puntos.

Kuzushi, literalmente “destrucción” o destruir la postura del compañero. El kuzushi permite fijar al compañero “en la posición más inconfortable posible donde no le es posible ni caer ni enderezarse pero que se sitúa entre las dos”. Es decir que lo hemos fijado que ha perdido su capacidad de movimiento.

Jigoro Kano, habla de seis u ocho direcciones o puede definir una infinidad de direcciones. En efecto él precisa que poco importa la dirección escogida, es necesario en todos los casos ponen al compañero sobre la más pequeña superficie de apoyo posible. Él puede estar fijado parado, físicamente (sobre su apoyo) como mentalmente (sobre una finta o una confusión). Por lo cual “desestabilización”, parece ser la mejor traducción de este término.

Tsukuri, esto es después de la fase de destrucción, la etapa de la “construcción”, la traducción literal. Esto es que aquí hemos construido la situación de debilidad del compañero. En efecto el haber desestabilizado es importante, pero si uno mismo está en mala postura, no solamente no podrá aprovecharse de la situación del compañero, sino sobre todo no se puede decir que el otro sea débil. La noción de debilidad es relativa y depende de la situación de uno con respecto a la del otro. Construir la debilidad es entonces una doble labor.

Es necesario por un lado sino acentuar, al menos si mantener el “desequilibrio” del compañero y por otro lado mantener nuestra posición de fuerza, es decir conservar nuestra capacidad de movimiento. Kuzushi y Tsukuri deben haber situado a UKE en una situación donde en (NAGE-WAZA) que “aunque todavía de pie está en una situación de “muerte a plazos”, y viene seguido del Kake, el momento que se aplica la técnica.

Esto dice Jigoro Kano: “Una técnica debe hacerse cuando la postura de Uke es débil por él mismo, o porque Tori la ha destruido. Estas etapas de Kuzushi, Tsukuri y Kake no solo se aplican en nage-waza sino también en ne-waza o katame-waza. En el primer caso en pie la técnica y después el Kake prolonga el movimiento, mientras que en el segundo caso lo fija.

## MEJOR UTILIZACIÓN DE LA ENERGIA.

La mejor forma de conseguir la técnica es utilizar el movimiento, un movimiento que la técnica de Judo ella misma puede crear. Así como las técnicas de ashi-waza son técnicas validas de proyección por si mismas, son utilizadas a menudo

también para desestabilizar al compañero y obligarle a mover sus apoyos y así facilitar el Kuzushi. Esto es la técnica al servicio del método.

La técnica de Judo tal como la concibe Jigoro Kano, utiliza el principio de mejor utilización de la energía de cuatro formas. Se trata de escoger la técnica adecuada en función de la situación. Después por la técnica en si misma utilice los principios físicos, mecánicos, que no necesitan más que un poco de fuerza física, también porque solo se ataca una vez a Uke en situación de “muerte a plazos” es decir cuando está en la situación más débil y mientras uno está en la situación más fuerte posible.

En fin porque el método para lograr esta situación utiliza en sí misma el principio de mejor utilización de la energía intelectual y física: Kuzushi, Tsukuri y Kake. Tanto es así que Jigoro Kano, durante su trayectoria, sobrepasó la concepción enciclopédica corriente de su arte (que él había llevado a su punto culminante) a otro nivel de compresión donde la técnica más formidable sea ella por ella misma no constituida por el Judo. A este nivel el Judo es también y sobre todo el método que nos conduce a poderla aplicar. Hacer Judo es encontrar el “secreto” de la escuela de Kito, que Jigoro Kano logró descubrir, sino sacar de su misterio. Esto es respetar los conceptos los métodos y tenerle confianza, mayormente que el volver a los mecanismos instintivos y la fuerza física. Es decir, escoger la destreza o maestría.

## **EL METODO DE ENTRENAMIENTO**

El método de entrenamiento puede asemejarse al agua; sedante como el arroyo en un atardecer estival o estimulante como las agitadas olas del mar embravecido, refrescante como el agua de

un manantial o repulsiva como el agua estancada, suave como la caricia de la niebla en primavera o violenta como una explosión, silenciosa como una laguna o turbulenta como una cascada. Por ello, el entrenamiento proporciona un medio de ejercicio físico y mental a la vez que un entrenamiento, que cultiva la postura vertical descansada y la estabilidad, lo que constituye un factor importante para la salud mental y corporal, para el sentido del equilibrio, la confianza y seguridad en si mismo, el valor y el reconocimiento del ego, estimulando de este modo la elevación del hombre, para alcanzar el dominio sobre su propio cuerpo, su mente y sus emociones-el objetivo final del judoka.

## SABER PARAR

No es correcto el actuar sin pensar, sobre todo cuando hay posibilidad de hacer daño o riesgo de ello sin necesidad y luego pedir perdón o justificarlo, ya sea un daño físico, ético-moral, o incluso material: a personas cosas o a la sociedad.

Es de lo más importante a menudo saber parar: no solo para no tener que pedir perdón, que ya es, si no sobre todo para evitar algún posible daño mayor o irreparable, sea ético-moral, físico o material.

Saber parar: al hablar, gesticular, actuar o mirar, pues nuestro cuerpo y ojos si no los sabemos parar hablan y se manifiestan, ya sea para el bien, o para el mal mejor que las propias palabras.

Saber parar es saber prevenir antes que curar. Un antiguo proverbio dice una persona prevenida vale por dos.

Saber parar cuando hacemos judo es tan importante o más que en cualquier otra actividad en la vida, pues de ello puede depender muchas veces el que nos hagamos daño, a nosotros mismos al compañero o a los demás.

Hay que saber parar cuando hacemos judo en muy diferentes situaciones.

Cuando haciendo judo en el suelo o en pie e intuyendo un posible daño de uno de los dos incluso si de la continuación acabáramos consiguiendo un abandono o ippon.

Cuando haciendo judo en el suelo al lograr el control de un brazo, pudiéramos tener alguna otra parte del cuerpo nuestro o del compañero trabado y pudiéramos hacernos daño.

Cuando en el suelo al estrangular hacemos con alguien no muy experto o terco para abandonar, saber percibir la falta de resistencia si el otro esta estrangulado y no le ha dado tiempo de abandonar.

Saber parar cuando queriendo tirar al compañero nos damos cuenta de que si lo tiramos será por pura fuerza, entonces es que somos un arranca troncos, no haciendo judo.

Cuando haciendo judo en pie nos encontramos trabados y no hay progresión

Cuando hay progresión, pero si seguimos trabados al caer podemos hacernos daño uno de los dos o los dos a la vez, saber parar o despegarse, aunque de seguir consiguiéramos ippon.

Cuando estamos a punto de proyectar y haya alguien cerca o caído en el suelo y pudiéramos caerles encima, también si hay paredes, columnas, u otros obstáculos con los que pudiéramos hacernos daño, es decir debemos tener siempre presente el medio entorno;” pensar en los demás”.

También en otros muchos aspectos de la vida: Es importante saber parar ante el querer tener o consumir más sin necesidad, solo por presumir o figurar, por ego propio o de cara ala galería.

Saber parar conformándonos con tener y consumir menos, nos reducirá el estrés y nos dará más tiempo para cultivarnos en el ser y en el saber creciendo como persona.

Saber parar nos permitirá reflexionar y ser capaces de hacer otras cosas que nos gustan y nos ayudan a vivir mejor sin ser logros materiales.

Saber parar hará que podamos darnos cuenta de que realmente el saber vivir consiste más en el disfrute que en la posesión.

La emoción es más importante que el precio valor producto.

## **JUDO = ARMONÍA = EQUILIBRIO**

El saber vencer no es un arte.

El mayor arte es no pelearse.

El arte es saber evitar la pelea.

El evitar el combate no es cobardía, es hacer prevalecer la inteligencia.

El pelear es la destrucción de la armonía.

El no pelear es ver la solución al conflicto donde otro ve el encontronazo.

El que haya la solución tiene más talla, es más persona, porque ha dado con la solución sin violencia, por la palabra.

Ser valiente, no es ser capaz de pelarse con otro o con varios a la vez, tampoco es más valiente el que grita más o más fuerte, ni el que dice más insultos o palabrotas, normalmente estos últimos suelen ser perros de paja.

El verdadero coraje o valentía, se puede manifestar en muchas otras ocasiones y de otras formas o maneras en la vida. Cuando sufrimos un traspies y lo superamos, cuando caemos enfermos y nos recuperamos, cuando nos golpean las adversidades, emocionales, profesionales, familiares o económicas y lo superamos, cuando haciendo judo nos tiran una y otra vez y siempre nos levantamos, cuando actuamos y ponemos nuestra vida en peligro sin pensarlo para ayudar o salvar a alguien de algún peligro o para defender o apoyar una causa justa.

El judoka debe tener siempre presente al aprender judo, que está haciendo judo con el compañero nunca contra el, con lo que actuando así progresaran juntos.

El judoka nunca culpará a su compañero o compañeros de entreno, de sus posibles daños si los hubiera, pues se da por supuesto que nadie quiere hacer daño a nadie voluntariamente.

JUDO. = (T + T +V) con (E + C + C): Táctica, técnica, y velocidad. Pero sobre todo educación, comprensión y compañerismo: “La fórmula del equilibrio”.

Todo lo anterior que es tan serio y formal, que representa el espíritu del Judo, no está reñido ni es contrario al espíritu del Judo, el que una persona sin dejar de ser judoka, ésta pueda ser a la vez una persona: divertida, alegre y gustarle la fiesta, puesto que también es bueno es complementario y necesario, solo que cada cosa en su momento.



## EL JUDO UNA FUERZA FLUIDA

### *Los cinco principios el (itsutsu no kata)*

Este Judo no es el actual, este Judo rudo y compacto de hoy: este es el de antes, el Judo de base del Maestro Jigoro Kano.

El Judo de entonces era el acceso a la ciencia de la flexibilidad. La sensación del contacto, con el relajamiento natural a pesar del riesgo de proyección, que es uno de los fundamentos competentes en el arte del combate. Es por lo que muchos practicantes de otras artes marciales se quedan bloqueados en este nivel.

En sus orígenes, por tanto, todo esto representaba una sola e igual vía marcial. Por otra parte, encontramos por todas partes los cinco principios comunes, que son también la base del Judo y que vienen de la tradición china, de la filosofía del Tao.

***1º - La concentración de energía, cuando la voluntad de la acción y la acción son solo uno.***

La idea original de este movimiento se inspira en el agua. Si su idea como tal elemento es de fragilidad, no hay que olvidar que, si una gota cae de manera continuada, acabará haciendo un agujero en la roca.

Esta característica del agua nos demuestra que, a pesar de que nuestra fuerza sea menor que la de otro, si la utilizamos concentradamente y sin demora, existe la posibilidad de derribar a un poderoso adversario.

2º - Luego la no resistencia, la absorción de la fuerza para desviarla o reenviarla. Si una fuerza poderosa nos agrediera y tratáramos de enfrentarnos a ella, de manera directa, solo podríamos esperar nuestra propia destrucción. Por el contrario, si tratamos de esquivarla inteligentemente, no sólo conseguiríamos salvarnos, sino que podríamos derribarla aprovechando su inercia.

### ***3° - El principio del círculo de la espiral o de las fuerzas centrífuga y centrípeta.***

Este movimiento puede estar inspirado en el remolino de las corrientes marinas.

Otra idea posible es pensar que el creador de este kata se inspiró también en el encuentro de dos cuerpos celestes en el universo.

Por ello, si dos grandes fuerzas avanzan la una hacia la otra, acabarán por destrozarse tras un brutal choque. Sin embargo, por medio de un movimiento giratorio, se evita el choque directo, a la vez que se absorbe la fuerza del otro.

De éste modo, conseguiremos disminuir su agresión, al mismo tiempo dejamos caer nuestro cuerpo y arrastramos al otro, consiguiendo su derribo al aprovechar la inercia del giro.

### ***4° - Luego el principio de la alternancia pendular, del flujo y reflujos de la ola.***

El cuarto principio nos orienta hacia el modo de utilizar nuestra energía. Si nos basamos en esa gran masa que es la ola, veremos cómo después de invadir la orilla se retira tragándose todos los objetos que encuentra en su camino.

Así, y a la hora de ejecutar esta técnica de judo, hemos de realizarla con ritmo, concentrando toda nuestra fuerza hasta conseguir el derribo del otro.

### ***5° - Y finalmente el principio del vacío, de la inercia, de la aspiración.***

Basémonos también en la invasión de una gigantesca ola; cuando ya no existe ninguna posibilidad de evadimos de su invasión, la única alternativa es sumergirnos por debajo de ella para evitar su impacto.

El principio de los sutemis nace de esta teoría.

# **SOBRE EL KATA**

## EL KATA ES LA TRANSMISIÓN DE LO AUTÉNTICO EL KATA ES LA ARMONÍA

\* JITA-KYOEI: Ayuda y prosperidad mutua. A través de la ejecución mostrar la técnica y el valor educativo.

\* SEIRYOKU-ZENYO: Utilización óptima de la energía, máxima eficacia, mínimo esfuerzo, uso inteligente de la energía, ceder para vencer

Un kata no es más que una caricatura si los dos ejecutantes no están impregnados de estos dos valores o máximas anteriores.

El kata es la brasa de lo que el judo fue y sigue siendo, es la esencia, el gran principio con el que se identifica al judo aun a falta de comprensión de qué es el judo realmente por la mayoría de estudiantes y algunos instructores. Desde su origen histórico se comprende que el kata era una parte muy importante del judo, tanto que fue designado como el alma del judo, como complemento del randori.

El kata no puede ser expresado solamente con palabras, por lo que solo se hace comprensible a través de la representación práctica.

Empieza tu estudio con la idea de que el judo es un sistema de educación física. Esta fue la idea de su creador, lo que permite interpretar el kata de varias maneras como él dijo. El kata ayudó mucho en el desarrollo del judo desde el nivel de un arte marcial crudo (jiu-jitsu) hasta el de un sistema de educación física. A través del kata nace un interés adicional en el estudio y la utilidad de su aplicación que debe ser establecido y mantenido.

Como kata permite y asegura la práctica de ciertas técnicas las cuales no podrían ser practicadas con seguridad en randori. El mejor ejemplo de esto son las técnicas de defensa personal pues

éstas son demasiado peligrosas para ser aplicadas excepto bajo las condiciones controladas del kata. Sin los katas, estas valiosas técnicas, una parte substancial del judo, se habrían marchitado y finalmente muerto, destruyendo la defensa personal en el proceso del valor del judo. El kata muestra o enseña los principios básicos del judo como máxima eficacia, ceder para vencer, etc. Sin los katas el judo no es el judo.

El kata representa ciertas e inviolables leyes de la naturaleza, tales como la balanza, la inercia, la fuerza centrífuga y concentración de fuerzas. El kata es al judo lo que la gramática a la prosa, por lo cual el kata debe ser estudiado y practicado. El kata tiene dos aspectos: uno es que tú muestras que has entendido los principios del judo, otro muestra tu destreza. Un kata bien realizado puede gustar hasta al que no sabe y este podría sentirse capaz de reproducir lo que ve.

Un kata mal ejecutado dará una mala impresión del kata y del judo, de tu técnica y tu destreza. Un kata bien realizado mostrará claramente la teoría del ataque y la defensa y cómo aplicarla a través de un eficiente uso del cuerpo y de la mente y será maravilloso en términos de eficiencia, porte y conducta de los realizadores.

Los katas del Kodokan son las técnicas correctas que demuestran un estilo básico y un método de realización del judo. Son además la forma de entrenar lo físico y lo mental. Es en el espíritu de la realización donde reside la esencia de los katas.

Si trabajamos solo el mecanismo de las técnicas sin el espíritu, la esencia se escapa y no se aprecia el verdadero significado. El kata es realmente un combate con uno mismo: tú trabajas para controlar tu mente y tu cuerpo en la realización del judo. Aquellos que creen que es mejor aprender los mecanismos y después añadirles el espíritu de realización se puede decir que nunca aprenderán el kata.

El kata fue diseñado para realizarlo como un método de entrenamiento por el que se le da al judoka una sólida base técnica.

Como suplemento al randori, el kata se convierte en un ejercicio diseñado de la realización de selectas técnicas de judo. Cada uno de los ejecutantes tiene una labor específica que debe ser ejecutada en armonía con el otro para que el kata logre su propósito.

El kata debe entrenarse reiteradamente para llegar al necesario estado de concentración y así poder reaccionar según el principio de máxima eficacia. El kata es una disciplina vigorosa, tanto física como mentalmente. Es cooperación no anticipada. Lo preestablecido de las técnicas y las condiciones en que se debe estar para ser realizado presupone la cooperación de ambos, tori y uke, estar en cierto lugar, en cierta posición, y en cierto tiempo. La excesiva cooperación de uno de ellos falsifica la acción. La anticipación de la técnica y la ayuda superficial nunca es correcta en el kata. Jigoro Kano dio un gran valor práctico al nage-no-kata y katame-no-kata como randori-no-kata, dando a entender que estas fueran las técnicas fundamentales del ejercicio libre. Cada técnica del nage-no-kata y katame-no-kata tiene valiosas lecciones por las cuales se puede mejorar y descubrir errores de técnica en el randori y en shiai.

El kata que es exhibicionista en su naturaleza o sus formas nunca es sustancialmente útil.

El que practica el kata sin ganas no extrae ningún beneficio por que lo practica sin entenderlo. Para sacar beneficio de la práctica del kata éste debe ser estudiado intencionadamente e investigado por los valiosos contenidos de sus lecciones. Esto exige un esfuerzo mental y requiere que los judokas tengan una mente investigadora.

## **DIEZ PRINCIPALES PROPÓSITOS DEL KATA.**

I.- Tener un método básico de entrenamiento para el judo.

II.- Desarrollar las técnicas básicas representativas del judo.

III.- Asegurar un desarrollo técnico armonioso de una amplia gama de técnicas.

IV.-Asegurar un desarrollo armonioso del cuerpo por sus dos lados.

V.- Mejorar el control mental.

VI.- Manifestar los mecanismos y el espíritu del judo por la exhibición.

VII.- Fomentar el desarrollo del espíritu del judo.

VIII.- Asegurar el desarrollo de la defensa personal: principios y valores.

IX.- Proporcionar una adecuada forma de practicar el judo por todo.

X.- Asegurar la preservación del tradicional y simbólico valor del judo.

**(EL KATA ES AL JUDO LO QUE  
LA FILOSOFIA ES A LA VIDA)**

## ACERCA DEL JUDO

El propósito de la disciplina del Judo, según Jigoro Kano fundador de la escuela de Judo del Kodokan: “El Judo es el camino para la más efectiva utilización de las fuerzas del cuerpo y del espíritu. Al formarnos en los ataques y defensas, perfecciona vuestro cuerpo y vuestra alma y os ayuda a integrar la esencia espiritual del Judo en vuestro ser masintimo. De esta forma podéis haceros mejores y contribuir también a mejorar el mundo. Éste es el objetivo final de la disciplina del Judo”. Cualquiera que desee seguir el camino del Judo, antes que nada, deberá dar cobijo en su corazón a estas enseñanzas.

### MÁXIMAS DE JIGORO KANO

\* Solamente por medio de la ayuda y las concesiones mutuas, un organismo que agrupe individuos en un número grande o pequeño, puede encontrar su plena armonía y realizar serios progresos.

\* Superar el hábito de emplear la fuerza contra la fuerza es una de las cosas más difíciles en el entrenamiento del Judo. No se pueden esperar progresos sin haberlo conseguido.

\* La sencillez es la clave de todo arte elevado, de la vida y del Judo.

\* La sutileza en la técnica y la delicadeza en la estética son útiles para la eficacia del arte, pero escapan a toda descripción.

\* El fracaso en la competición y en el entrenamiento no deben ser motivo de desaliento o aflicción, pero si señal de la necesidad de una mayor practica y de esfuerzos mas continuos.

\* Si a veces es admisible el exceso de celo, éste termina siempre por convertirse en una fuente de peligro.

\* Las Katas son la estética del Judo. En las katas (forma), se encuentra el espíritu del Judo, sin el cual es difícil divisar el fin...

\* ¿Existe un principio que se aplique en todos los casos? Si lo hay: “Es el principio de la eficacia, sobre todo en el empleo del espíritu y del cuerpo. Yo he dado a este principio totalmente general el nombre de Judo.

\* El Judo ha sobrepasado el estado primitivo de la utilidad para alcanzar el de una ciencia y un arte.

\* La estabilidad mental o una calma inquebrantable es un factor en un combate de Judo. Lo sería mucho más si se tratase de una lucha a muerte.

\* El punto principal es elevarse por encima del problema de la vida y de la muerte, de la sensación de temor y de aprensión.

\* El Judo debe existir para beneficio del hombre, y no el hombre para el Judo (competición).

\* En todas las formas de entrenamiento, el punto más importante es librarse de los malos hábitos.

\* La idea de considerar a los demás como enemigos no puede ser más que una locura y causa de regresión.

\* El Judo debe mantenerse por encima de todas las esclavitudes artificiales y estar libre de toda influencia económica, comercial y personal.

\* El valor de una cosa depende de la forma en que se aborda mentalmente, y no de la cosa en sí misma.



\* El alto valor de la habilidad y de la calidad del arte no puede obtenerse más que elevándose por encima de la dualidad de competición.

\* El Judo no debe ser revestido con una etiqueta nacional, racial, política, personal ni sectaria.

\* Cuando se da cuenta del poder del Judo, no puede servirse de él a la ligera, ya que puede ser tan peligroso como una espada desenvainada.

\* El mejor uso que se puede hacer de una espada es no emplearla; el peor: hacerlo.

\* Ambición y rivalidad, cuidadosamente dosificadas, son los estímulos del progreso. Pero en una cantidad excesiva se convierten en venenos mortales.

\* A medida que se progresa en el estudio del Judo, se desarrolla el sentido de la confianza en sí mismo, base del equilibrio mental.

\* La habilidad es función de una acción automática inconsciente. El control consciente de todos los factores es una cosa imposible, ya que una entrada no dura más que el tiempo de un relámpago.

\* Las fuentes estimulantes de la acción son el instinto creador y el espíritu de aventura.

\* El estado del mundo y de los asuntos humanos actualmente se parecen mucho al de los debutantes en el tapiz de Judo.

\* La salud de la vida depende de juego armonioso de nuestros instintos.

\* Nuestros brazos se mueven por el movimiento del cuerpo del adversario como si fueran una parte móvil.

\* Tender a la perfección es el principio del entrenamiento del Judo.

\* A pesar de las apariencias, yo y mi son los factores más descuidados en el pensamiento humano.

\* Cada acción del cuerpo es tan importante como un eslabón en una cadena.

\* Sin una clara comprensión del sentido del movimiento no pueden esperarse verdaderos progresos.

\* El conocimiento del cuerpo para ser eficaz, no es necesariamente el alto conocimiento del ingeniero, si no más bien el conocimiento práctico del operario.

\* Recordemos que la esencia del deporte no está en la marca ni en el tanteo, sino en los esfuerzos y la habilidad desplegados para conseguirlos.

\* La forma de entrenarse depende de una acción consciente, pero la finalidad del entrenamiento es alcanzar el dominio de la técnica que es inconsciente.

\* La dualidad es la condición de la vida. Sin opuestos ni contrastes la vida no es la vida.

\* Se puede considerar al Judo como un arte o una filosofía del equilibrio, así como un medio para cultivar el sentido y el estado del equilibrio.

\* El adversario es un compañero necesario para el progreso; la vida de la humanidad está fundada sobre esta base.

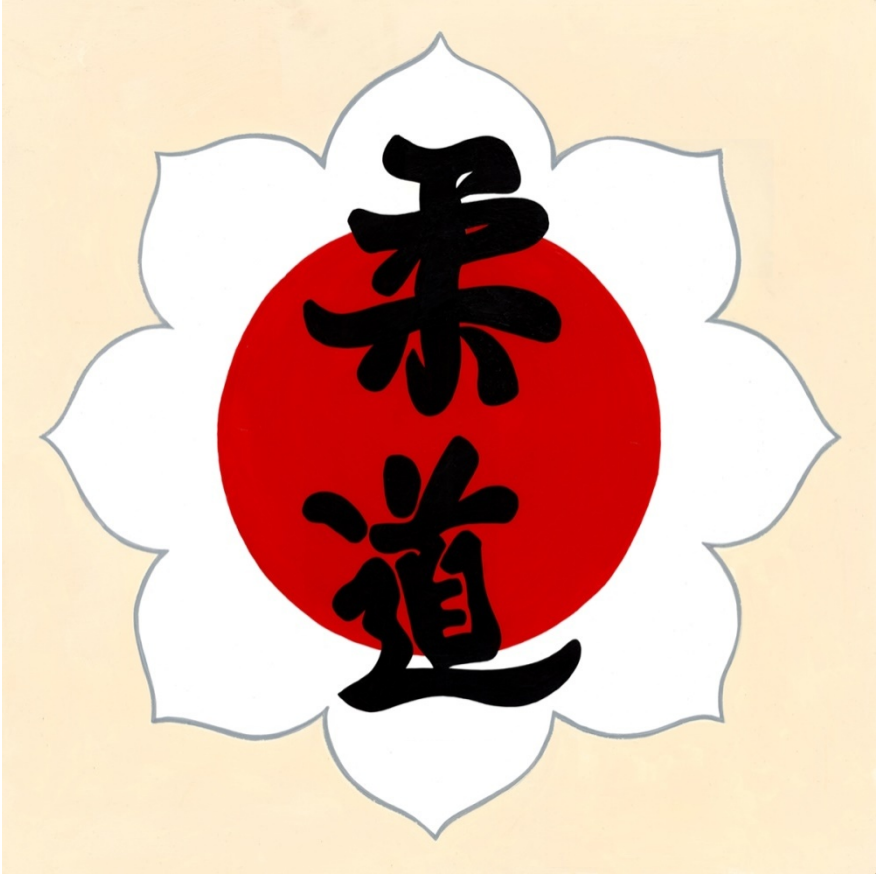
\* No se avergüence de un error, cometería una equivocación.

\* El Judo como se comprobará es un deporte difícil de dominar.

\* Aquel que lo practique debe poner en prueba mucha perseverancia y voluntad.

\* Para llegar a ser un buen Judoka el alumno debe recibir una enseñanza progresiva y apropiada; adaptada a su edad y a su grado.

\* Esta enseñanza elaborada depende completamente de la competencia y experiencia del profesor. Éste debe por tanto poseer una perfecta formación de Judo tanto técnica como pedagógica y didáctica.



## EL EMBLEMA DEL KODOKÁN

El emblema del Kodokán es visto muy a menudo por aquellos que practican Judo y muchos de ellos han preguntado qué es lo que representa. Desde que el Kodokán es la escuela original del Judo fundada por Jigoro Kano y permanece como autoridad técnica internacional para el Judo, este símbolo se encuentra en muchos Dojos, libros, páginas web e incluso en Judoguis.

El símbolo puede aparecer con o sin caracteres japoneses para “JU” (amable, caballeroso, suave, o flexible) y “DO” (“vía, camino, sendero, o enseñanza), tal y como se muestra aquí. La flor del Sakura (cerezo japonés) fue considerada como un símbolo especialmente bello e importante para los Samurais japoneses porque en la cumbre de su belleza caerá inevitablemente al suelo hasta morir. Los Samurais también tienen que estar dispuestos para sacrificar sus vidas en la flor de la vida, y la flor del cerezo evidencia que esa puede ser la forma natural de hacer las cosas, pudiendo ser incluso una forma pura y bella para ello. La vida es tan delicada y luminosa como los pétalos en su caída y hay un tiempo natural para el final de todas las cosas bellas. El Samurai se esfuerza por entender la naturaleza de la vida y de la muerte meditando sobre la flor del cerezo. Esta armonía se temple a través de la fuerza interior, el poder, y el espíritu de lucha, representada por el círculo rojo. A través del estudio del ataque y la defensa en el Judo aprendemos a armonizar nuestro cuerpo y espíritu, aprendiendo ambos a luchar duramente y a dejarse llevar suavemente. El emblema estándar del Kodokán es una flor de cerezo que consta de ocho pétalos. Fue adoptado por los Samurais, porque esta flor cae de la rama para morir en el apogeo de su belleza. Esto simboliza un grado de madurez interior que se puede sintetizar en la siguiente expresión “fuerte por dentro, pero caballeroso por fuera”. El color rojo fuego del centro del emblema, indica el

fuego” o “ardor” del individuo. El espíritu del Kodokán combina la fuerza del hierro forjado al rojo vivo dentro de la seda, flexible, de la flor blanca. Esto simboliza la unión de la fuerza corporal con una resistencia flexible y con la flexibilidad de un espíritu puro, que se debe desarrollar en un cinturón negro como máximo exponente del Judo. Este es el signo del éxito personal.

*Métodos de entrenamiento de Judo*, por Takaniko Ishikawa  
y Donn F. Draeger.

**“El serio exponente del Judo entrena todos los días”**

**--Takahiko Ishikawa y Donn F. Draeger –**

# DOJO

(LUGAR O SALA DONDE SE ESTUDIA EL CAMINO)

El dojo es el lugar o sala con tatamis (colchonetas) para amortiguar las caídas donde se practica el judo. El dojo es o debe representar para el judoka lo mismo o algo similar a lo que puede representar para un estudioso una biblioteca, o un oasis en el desierto para un nómada o un peregrino.

El judoka debe dejar aparcados en el vestuario junto a su vestido de calle, todos los problemas, alegrías o tristezas de la vida cotidiana, ya sean de trabajo, personales sociales o de otra índole, para lo cual debe cambiar su vestido por otro blanco que no le recuerda nada que no sea el hacer judo y entregarse en su estudio, con lo cual si al llegar al gimnasio veníamos rumiando sobre un problema X valor 100; después de un buen entreno que nos ha absorbido mentalmente, hemos sudado y nos hemos cansado físicamente, cuando después de ducharnos salimos del gimnasio con la adrenalina quemada, al retomar el problema X valor 100, es muy probable que el valor de este haya bajado bastante.

Un judoka debe respetar la hora de comienzo y final de la clase siempre que le sea posible, debe pedir permiso para entrar o salir del Dojo siempre que esté el profesor dentro y que la salida sea justificada.

Para entrar al Dojo deberá haberse lavado los pies y llegar hasta el con las chanclas sin pisar fuera descalzo, mantener la higiene general del cuerpo y el judogui, pues a nadie le es agradable estar en contacto físico con alguien que no sea aseado o huela mal, debiendo llevar las uñas de los pies y las manos cortas para no herir a los demás o a sí mismo, no haber comido al menos un par de horas antes, haber hecho sus necesidades e hidratándose para no tener que interrumpir su estudio del judo.

Un judoka no andará descalzo por vestuarios, pasillos o el resto del gimnasio después de haberse lavado los pies para no ensuciar el tatami, con suciedad que pueda haber en estos pues

entramos al gimnasio con los zapatos de la calle y en esta hay suciedad de todas las clases: caca de perro, esputos u otras cosas peores como jeringuillas etc. Puesto que luego debemos hacer judo en el suelo y a veces se roza el tatami con la cara y otras partes de nuestro cuerpo.

*En la entrada de la mayoría de dojos hay un letrero que dice: ¿se ha lavado usted los pies?*

También debe usar sus chanclas para ducharse con ellas al acabar y no andar nunca descalzo, pues en los vestuarios hay mucha humedad y podemos contagiarnos de hongos, por lo que es aconsejable el no andar descalzo y secarse muy bien los pies.

El judoka cuidará su aspecto físico para sí mismo y para los demás. Él debe aprender que todos los excesos son malos, como el comer en demasía, abusar de la bebida y el no respetar las mínimas horas de sueño para recuperarse correctamente. Durante la clase guardará silencio prestando atención para sacar el máximo provecho de todo aquello que se enseñe y sea positivo para su desarrollo integral, teniendo en cuenta que se puede aprender de todos, de los que saben más y también de los que saben menos, si tiene que decir o preguntar algo lo hará en tono de voz baja para no molestar, cuidando que su vocabulario sea lo más correcto posible.

*Un judoka durante las explicaciones, no debe oír, si no escuchar para absorber.*

*No debe mirar, si no observar para asimilar.*

*Y cuando lea, no leer si no intentar comprender.*



## PERFECCIONAMIENTO DEL ESTILO

- Un practicante de Judo, ya sea principiante o cinto negro, debe aplicarse constantemente en el perfeccionamiento del estilo: el estilo refleja mucho mejor que el resultado el valor del Judoka.

- Observar dos estilos en acción: ellos responden impecablemente a todas las oportunidades, tanto de pie como en el suelo. Los ataques son fluidos, rápidos y surgen de todos lados. Se guardan de todos los errores tácticos y llegando a controlar justo hasta el fin del combate los ataques adversos sin jamás perder la compostura ni en cuerpo ni en espíritu.

- Para alcanzar esta perfección técnica, el practicante debe, desde el cinto blanco, someterse a una observación intensiva de los mejores estilistas.

- Aparentemente esto parece muy fácil, pero no nos equivoquemos, esta experiencia renovada sin cese exige mucho de perseverancia y de atención.

- Enseguida, el practicante intenta imitar las imágenes que su memoria visual ha podido registrar; incansablemente se esfuerza en corregir los diferentes detalles técnicos: millares de repeticiones serán necesarias para adquirir estos remarcables automatismos.

- En estas condiciones afirmar que el Judo no es una ciencia deviene en algo común: si el alumno no es corregido tenderá a hacerlo todo irregular.

- En consecuencia, cuando el Judoka no se quiere atener a esta disciplina continua, es decir, a cuestionarse siempre su propia forma de trabajo, sólo puede esperar a juntarse en la categoría de los Judokas que sólo impresionan a los demás por su peso, su potencia o su agresividad.

- Si por no advertirlo o voluntariamente se pasa por alto cualquier duda sobre la tecnicidad nula o rudimentaria, las labores de tapiz no os importan: “¡Yo gano y esto es lo que importa!”. Y bien no es esto lo esencial. Un orangután con un kimono sería el más fuerte sin que por esto provoque admiración.

- La victoria no es un objetivo, si no un medio. Marcar el punto está bien, hacer el punto es mejor. Randori – competición para el Judoka que magnifica la ocasión de hacer un punto sobre la manera y la forma: la manera que el emplea para obtener la victoria o para evitar la derrota; la forma en como se comporta íntima y manifiestamente después del combate. Uno deba percibir la inteligencia y adivinar el espíritu en la actitud y la técnica, no solamente la potencia o la ferocidad.

## **CONSEJOS GENERALES A LOS PRACICANTES**

1º Es indispensable que los practicantes comiencen la lección de judo calentando su musculatura y terminen la clase haciendo algunos ejercicios de vuelta a la calma.

2º Durante la práctica es necesario esforzarse siempre en respetar las bases técnicas del Judo.

3º Estudiar técnicas variadas y adquirir los movimientos especiales.

Estudiar con aplicación las combinaciones y encadenamientos de las diferentes técnicas.

5º Trabajar particularmente el NAGE-WAZA y el KATAME-WAZA, basar el trabajo sobre los OSAE-KOMI-WAZA

6º Respetar las formas de ataque siguientes.

A.- SEN: tomar la iniciativa en el ataque.

B.- SEN – NO – SEN: anticiparse a la acción del compañero.

C.- GO – NO – SEN: atacar inmediatamente después del ataque del compañero.

7° Abstenerse de hablar en voz alta en el tapiz. Durante el reposo guardar una actitud correcta. En su comportamiento el Judoka debe ser siempre un ejemplo para los otros.

8° Estar siempre atento a todas las explicaciones del profesor o monitor.

9° El DOJO no es solamente una sala de entrenamiento, es un lugar de estudio donde todos aprenden a mejorarse mental y físicamente. El Judoka guardará siempre respeto a esta idea saludando al entrar y salir del DOJO.

10° Ser respetuoso con el profesor y con los demás compañeros.

11° Se recomienda especialmente no empezar a entrenar hasta aproximadamente dos horas después de haber comido.

12° Para presentarse en el DOJO, el Judoka debe tener cortas las uñas de los pies y de las manos, así como el judogui y el cuerpo limpio, sobre todo durante los actos públicos.

13° Después de un entreno y una transpiración abundante, es aconsejable ducharse bien o al menos secarse si no es posible la ducha, a fin de evitar un posible enfriamiento.

## CONSEJOS A LOS PROFESORES

1º Es absolutamente indispensable que el profesor establezca una diferencia notable a las clases dadas a adultos, féminas o infantiles.

A.- Los adultos tienen la capacidad de seguir el entrenamiento de Judo de forma normal, debiéndoseles conducir al Randori y a la competición.

B.- Para las féminas tendrá que insistir particularmente sobre los conocimientos técnicos y la ejecución de las Katas. Cuando una mujer trabaje con un hombre es preferible que éste sea un cinturón superior y con una cierta experiencia. Los hombres no deben ignorar que ciertas técnicas no se les deben hacer a las mujeres tales como: MOROTE –SEOI –NAGE y ciertos SUTEMIS, etc. por otro lado no tienen que olvidar que todas las técnicas pueden ser peligrosas si se hacen demasiado fuertes y que no están de acuerdo con la fuerza de la mujer. Si dos mujeres se entrenan juntas, el profesor puede autorizar la ejecución de las técnicas de MOROTE – SEOI – NAGE, TOMOE – NAGE, - SUMI – GAESI, y UKI – WAZA.

C – Los niños deberán abordar la práctica del Randori con prudencia y solamente cuando hayan adquirido un poco de experiencia, jamás antes de la edad de 12 o 13 años. Cuando un alumno logra el cinto verde ya se le puede enseñar las llaves al brazo y estrangulaciones con la condición de que no sea antes de los 14 años y hay que prohibirle que practique éstas con otros que no tengan la misma edad y nivel que él. Estando en la línea general del Judo el profesor no debe olvidar que a esta edad, el Judo debe ser ante todo una distracción.

2º Durante la clase el profesor debe buscar en primer lugar el desarrollo general de los practicantes, desarrollo que no será solamente físico, sino sobre todo mental. Debe buscar el interesar al alumno y esforzarse en todo momento en llamar la atención sobre los principios esenciales del Judo tales como: Mínimo esfuerzo-Máxima eficacia, Ceder para vencer etc.

3° El profesor no debe perder de vista los siguientes puntos.

- Formar un campeón está muy bien, pero siempre que dicho campeón sea una imagen fiel del Judo que representa.

- La victoria de la fuerza y el peso sobre la técnica nunca han convencido a nadie.

- Lanzar a la competición a un luchador que gana más por sus defectos que por sus cualidades deja siempre una mala impresión.

- El gran campeón decepciona si no tiene la modestia y la disciplina de espíritu a la altura de su técnica.

Es por esto por lo que el profesor debe velar por el estilo y la técnica de sus alumnos tratando de corregirlos lo mejor posible sobre el plan mental del Judo.

4° Un profesor que se precie no debe olvidar el estudio de las ramas, que de una forma general le son necesarias conocer: la anatomía, la fisiología, la pedagogía, la didáctica etc. No puede llegar a ser un buen profesor si no tiene una buena base pedagógica y didáctica. Por ejemplo, debe saber que en la enseñanza es indispensable llamar a las diferentes memorias del alumno.

- Memoria visual: mostrándole varias veces el movimiento completo y descompuesto.

- Memoria auditiva: insistiendo sobre los puntos particularmente importantes.

- Memoria muscular: situando al alumno en la posición requerida.

5° Durante las clases recomendar la ejecución de las técnicas a derecha e izquierda.

6° Tener en cuenta en el plan de enseñanza, la dificultad progresiva de las técnicas, la importancia de las inmovilizaciones en el trabajo de suelo, de la prohibición de hacer llaves al brazo y estrangulaciones a los que no tengan el cinto verde y sean menores de 14 años.

7° El profesor debe organizar la lección en función del nivel de los alumnos, evitará una enseñanza que sobrepase las facultades de asimilación. Una lección provechosa debe ser racional, parada y recapitulación y de frecuentes vueltas atrás.

8° Con el fin de evitar accidentes, el profesor mirará que al trabajar sobre todo el Randori de pie no haya un gran número de practicantes al mismo tiempo sobre el tatami.

9° El profesor no debe admitir jamás la menor incorrección sobre el tapiz: una falta de respeto, cortesía, educación o contrario al espíritu del Judo será inmediata y firmemente corregida.

10° Por otro lado debe velar por que los alumnos cumplan escrupulosamente las reglas del Judo: saludo, cinto atado correctamente, silencio sobre el tapiz, posición de saludo correcta, etc.

11° Cuando los alumnos por una u otra razón no pueden participar en los entrenamientos, el profesor les tiene que invitar a asistir a las clases: pues viendo trabajar a los demás hay muchas cosas que aprender.

12° El profesor no debe olvidar que debe ser siempre un ejemplo para todos los demás.

## ESPÍRITU DE COMPETICIÓN

1. El competidor no debe tener miedo en competición. Es indispensable mantener el espíritu en calma. Debe mantener su fuerza en el bajo vientre, controlar su respiración y estar atento.

2. el competidor observará y estudiará al adversario, después preparará su plan de ataque. Cuando el adversario es desconocido o impenetrable, se debe estudiar su estilo y agarre de manos. La vigilancia será inmediata y constante, por que sino la derrota vendrá de súbito y por sorpresa. La vigilancia no implica aprensión a la derrota sino todo lo contrario.

La primera preocupación del competidor debe ser la de tomar la iniciativa.

3. Combatirá con todo el cuerpo, es decir, debe lanzarse con todo el cuerpo en cada movimiento sin retener nada.

No debe creer al contrario superior ni creerse inferior a el. No debe hacer jamás un mal combate para obtener un combate nulo.

4. Durante la competición es inadmisibles faltar a la cortesía, o transgredir las reglas del combate.

No debe olvidar que el combate está dirigido por el árbitro y que es imperdonable olvidar sus intervenciones.

En fin, al competidor no le está permitido interrumpir el combate, para vestirse o por cualquier otra causa que no sea una lesión importante, sin la autorización del árbitro.

## SOBRE LA VICTORIA

La victoria depende del estado de espíritu del combatiente. El espíritu de los adversarios debe estar libre de todo de temor o apasionamiento. El deseo de lograr la victoria a todo trance engendra el temor de perderla, lo que constituye un “handicap” para el luchador. Sed reposados y sinceros y así tendréis el espíritu claro y lucido.

Otro factor importante en la obtención de la victoria es la facultad de la anticipación. Procurad que vuestras prevean a tiempo las del adversario y se anticipen a ellas, y le arrebatáis de este modo, toda posibilidad de triunfo.

Si os lanzáis al ataque, hacedlo a fondo, con firmeza y decisión. Podrá así, vuestro ataque fracasar en su intento, pero posiblemente habrá puesto a prueba al adversario y sacudido su sistema nervioso, para que podáis encadenar con eficacia los ataques sucesivos.

El exceso de confianza en sí mismo también es peligroso. Estad siempre muy atentos y sacad partido de la más mínima oportunidad que se os presente y del menor síntoma de debilidad del adversario.

Vuestras acciones deben tener siempre la precisión que sólo se logra cuando se obra con franca determinación. Esta determinación o decisión llega cuando se adquiere la costumbre de captar, con un solo vistazo el pro y la contra de las inminentes acciones, y se escoge sobre la marcha aquella que se juzgue más eficaz y más rápida. En una palabra, la que os haya de procurar con “El mínimo esfuerzo el mayor y mejor rendimiento”.

En el JUDO, como ocurre en la vida común, la observancia estricta de los principios establecidos conducirá al éxito.



## CÓDIGO DE HONOR Y MORAL TRADICIONAL DEL BUSHIDO

El grado del Judo representa un triple merito: SHIN (valor moral, espíritu y carácter); CHI (valor técnico); TAI (valor corporal). Este triple mérito puede existir en cada practicante en proporción variable según la edad, salud y sexo. El valor SHIN domina y dirige a los otros. Un practicante sin el valor SHIN, pero que poseyese los dos restantes, podría ser peligroso y perjudicial para los demás y para sí mismo. El valor GHI gobierna al TAI y orienta y compensa el valor físico. La posesión del cinturón negro supone un desarrollo suficiente de SHIN-GHI-TAI y un aceptable conocimiento de los principios básicos del Judo: SEIRYOKU ZENYO (utilización óptima de la energía) y JITA KYOEI (ayuda y prosperidad mutua).

Aquel que ha sufrido y perseverado en el estudio del Judo para alcanzar el grado de cinturón negro, se distingue del resto de los estudiantes. Ésta desde ese momento capacitado para poder estudiar la sutileza de las técnicas y meditar sobre el profundo sentido del Judo.

El cinturón negro no nos confiere únicamente la dignidad, sino a la vez importantes responsabilidades.

El prestigio tradicional, secular y universal que posee el grado de cinturón negro, alcanza también a su poseedor.

Por ello, el cinturón negro debe mostrarse digno de este prestigio.

Todo el mundo juzga al Judo no sólo por su valor técnico, sino por el valor moral y comportamiento en el dojo, estudio, competiciones y vida.

Por eso, todo cinturón negro es un embajador del judo, al que representa incluso sin saberlo.

Debe, por tanto, mostrar siempre la imagen verdadera del Judo, pues comportarse en el dojo o fuera de él de forma contraria a las reglas tradicionales del honor y de la moral de las artes marciales sería perjudicial para el poseedor del cinturón negro, para el resto de cinturones negros y para el resto del Judo en general.

En Japón, el Código de Honor y moral tradicional de las Artes Marciales es el BUSHIDO (camino del Samurai o Caballero). Su influencia es tan fuerte que se ha impuesto al pueblo entero. El Judo, como todas las Artes Marciales de origen japonés, está impregnado de BUSHIDO y es inconcebible sin él.

Es por este motivo por lo que cada cinturón negro practicante lo es también de BUSHIDO. Debe, por tanto, estudiar practicar y vivir el BUSHIDO al mismo tiempo que el Judo ya que son inseparables.

Los Caballeros andantes en Europa, y en la India los kshattriyas, tenían el mismo Código de honor que los Samuráis japoneses. Y en nuestra civilización mecanizada lo más humano que hay es la supervivencia de los principios caballerescos.

Los títulos de “Caballero” o de “gentilhombre” se otorgan aún en nuestros días a aquellos que viven según las reglas no escritas de la antigua caballería.

El BUSHIDO de los Samuráis permanece vigente y actual en Japón. Su vitalidad despierta en nosotros el eco profundo de nuestra antigua cultura cabaleresca. La práctica del BUSHIDO no nos es, por tanto, desconocida. Junto con el Judo y las Artes Marciales, tiene una actualidad civilizadora.

Resumido y traducido en dos palabras. El bushido es “la nobleza del alma”. Pero “nobleza obliga” (viejo refrán español), lo que significa que cada cinturón negro debe disciplinarse, para que, a pesar de sus impulsos y pasiones, esta nobleza de alma guíe su comportamiento en el dojo, en los combates y en la vida.

Los principios del BUSHIDO están expuestos en un interesante libro: “El bushido-alma del Japón” (Paayot, Paris), de M. Inazo Nitobé, profesor de la Universidad Imperial de Tokio y miembro de la Academia Imperial. Esta obra, publicada en Japón, conoció treinta ediciones sucesivas, sin contar las extranjeras.



## PRINCIPIOS DEL BUSHIDO

### **La rectitud: Espíritu de recta razón y justicia**

Un celebre BUSHI la definió de esta manera: “La rectitud consiste en poder tomar, sin desfallecer, una decisión dictada por la razón. Morir cuando es preciso morir, golpear cuando es preciso golpear”.

Otro BUSHI dijo: “La rectitud es el esqueleto que da la confianza y os mantiene derechos.

Así como sin huesos la cabeza no puede sostenerse erguida, ni las manos moverse, ni los pies sostener el cuerpo, sin rectitud, talento, ni saber, no se puede hacer de un ser humano un Samurai. Con la rectitud los talentos son secundarios”.

El epíteto “guishi” (hombre recto) se considera superior a cualquier título referente a la perfección en las ciencias o en las artes. Los célebres 47 RONINS, fieles Samurais, son vulgarmente conocidos como los 47 “GISHIS”.

La rectitud en la conducta es la expresión del valor. Pero esta rectitud podría degenerarse si no estuviese sostenida por la audacia el temple y el coraje.

### **El Coraje: Espíritu de audacia y temple**

Confucio definió así el coraje: “Sabiéndolo, no hacer lo que es justo, demuestra la ausencia de coraje. Por tanto, el coraje es hacer lo que es justo”.

Correr toda clase de aventuras desorbitadas, y exponerse sin justas razones, no es bravura. Un príncipe Samurai decía: “es propio del verdadero valor vivir cuando hay que vivir y morir solamente cuando hay que morir”. Platón definió así el coraje: “es el conocimiento de las cosas que un hombre debe temer y las que no debe temer”. La concepción de esta definición Platónica está, sin duda, inspirada en los estoicos.

Valor, intrepidez y coraje son las expresiones del alma.

Un verdadero hombre bravo guarda siempre su serenidad y lucidez.

Nada turba la serenidad de su alma. Tanto en las catástrofes, peligros y sufrimientos, como en la muerte, sabe guardar el control de sí mismo.

La impassibilidad es el coraje en reposo. Es una manifestación inmóvil del valor, cuyos audaces actos son la expresión dinámica. Control e impassibilidad no significan sujeción ni rigidez, sino más bien relajamiento y paz, consecuencia de la ausencia de miedo.

Esta ausencia de miedo es el resultado de una entrega total de sí mismo, sin reservas, a una verdad superior a uno mismo.

ICHIRO ABE era 8º DAN del kodokan cuando escribió esto, hoy es 10º DAN

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Judo kodokan. Jigoro kano: Editorial Eyras Madrid 1.989.
- El judo Escuela de vida: J. L. Jazarin: Le Pavillon Roger MariaEditeur Paris 1.974.
- El Espiritu del judo: J. L. Jazarin Le Pavillon Roger MariaEditeur Paris 1.974.
- Mi Estudio del Judo: G Koizumi Compañía Editorial Continental Mexico 1.966.
- Guía de Judo en el suelo L. Arpin Mensajeros Bilbao 1.974.
- Judo por Ichiro Abe: Imprenta Guillaume Bélgica.
- La: )sobrevaloración de la competitividad), la he sacado de una página de opinión de: el Periódico de Catalunya.
- El Gran Judo de Mossen Feldenkrais.

Agradecimiento por su colaboración en este pequeño trabajo a José A. Rodríguez Franquet: Dibujante.

Antonio Jiménez Olivares, Antonio Jiménez Márquez y Loli Merchán Roper: Correctores.

Esplugas del Llobregat a 15/05/08.

### **GIMNASIO JUDO TAO**

Diego Fernández Pardo

7º Dan de Judo

3er Dan de Defensa Personal

Maestro Entrenador Nacional de Judo y Defensa Personal.



Prof. JIGORO KANO

柔道  
尚竹書

GIMNASIO

J  
U  
D  
O



T  
A  
O

