

MENTE

SOBRE

MUSCULO

WRITINGS FROM THE FOUNDER OF JUDO

Jigoro Kano

WITH A FOREWORD BY Yukimitsu Kano
President of Kodokan

COMPILED BY Naoki Murata

柔道

嘉納治五郎
柔よく剛を制す

NOTA DE LOS EDITORES

Este libro es una colección de las enseñanzas esenciales de Jigoro Kano, el fundador del judo Kodokan. El material ha sido seleccionado y compilado a partir de una riqueza de escrituras y conferencias que atraviesan un período de cincuenta y un años. Mientras cada esfuerzo ha sido hecho para permanecer fiel a la fuente original, en los intereses de continuidad e importancia, se hicieron ciertos ajustes y las omisiones que fueron considerados necesarios. Como el material ha sido adaptado del trabajo de toda la vida de Kano, alguna repetición de contenido es inevitable, aunque esto haya sido evitado en la mayor parte posible. Esto es el deseo del editor: que este libro ofreciera al lector una descripción comprensiva y que ilustre el trabajo de la vida y los valores principales de Jigoro Kano, que dedicó su vida a traer al Judo al mundo.

ADVERTENCIA

En 1882 Jigoro Kano fundó el judo Kodokan en el Templo Eishoji en el área de Shitaya en Tokio, justo después de que la ciudad cambiase su nombre de Edo a Tokio. El judo del Kodokan era el producto de la devoción de toda la vida de Kano al jujutsu del pasado, que él reorganizó a lo largo de líneas educativas tomando un gran cuidado para conservar sus tradiciones clásicas. Desde entonces, el judo se ha extendido a 187 países y regiones en todo el mundo.

Kano creyó firmemente que, comparado a los deportes de otros países de la época, la práctica de jujutsu ofrecía un método superior de educación (entrenamiento) mental y físico, y consideró que con la unión de una filosofía satisfaría a la sociedad moderna de la era Meiji (1868-1912) y esto sería un medio excelente de instrucción. Declaró los objetivos de la práctica del judo para perfeccionarse físicamente, mentalmente, y moralmente, usando esas fuerzas para el bien de la sociedad.

En 1911 el judo fue presentado en el plan de estudios escolar nacional de Japón y comenzó a extenderse en todo el país. Con el deseo de popularizar el judo en todo el mundo también, Kano se dedicó a la introducción del judo en ultramar. Él declaró su objetivo así: "Japón ha aprendido varias cosas de las naciones del mundo hasta ahora. Japón, a su vez debe enseñar algo al mundo. En el futuro, si Japón enseña el judo que yo abogué, será capaz no sólo de contribuir a la cultura mundial por primera vez sino también ayudará en el desarrollo internacional de Japón, con aquellos grupos que han aprendido el judo jugando un papel central." Aquí introduce el concepto de jita kyoei (la ayuda y prosperidad mutua), que con seiryoku zenyo (el uso óptimo de la energía) forma uno de los valores principales de judo. El autor toma grandes responsabilidades en este libro para explicar estos valores y manifestar cómo ellos pueden actuar como un principio de unificación para todos los aspectos de la vida en última instancia y que contribuyan a la mejora de la sociedad.

Después de la fundación del Judo Kodokan, el Maestro Kano dedicó su vida a su filosofía. Después de convertirse en miembro del Comité Olímpico Internacional, él contribuyó a la prosperidad mutua en forma de la paz mundial por los Juegos Olímpicos. En sus años posteriores tuvo éxito al llevar los Juegos Olímpicos a Tokio. Así, ayudó a alcanzar su sueño de toda la vida de

presentar a los ciudadanos de Japón a la gente del mundo, y la belleza de Japón a la gente del mundo. De verdad, esto no sería ninguna exageración para decir que el Maestro Kano era la encarnación misma de jita kyoei. Ésta es mi sincera esperanza: que con una cuidadosa lectura de este libro, los lectores ganar una apreciación del espíritu del judo y en la medida de lo posible conducir sus vidas según su filosofía.

Yukimitsu Kano

Presidente del Kodokan

CAPITULO I.

EL DESARROLLO DEL JUDO.

UNA BREVE HISTORIA DE JUJUTSU

JUJUTSU UN ARTE DE ATAQUE Y DEFENSA

Un entendimiento verdadero de judo necesariamente implica algún conocimiento de la historia de las tradiciones marciales de Japón, del jujutsu en particular. Muchas personas conocen el término jujutsu, pero sospecho que se quedarían paradas si se les preguntara su significado. Hay varias que instruyen cosas bastante diferentes, pero comparten el mismo nombre "jujutsu", mientras que otras hacen lo mismo y usan un nombre diferente. Además, una amplia variedad de técnicas, como estrangular, luxar los brazos, dar patadas, empujones, y proyecciones, todo bajo la bandera colectiva de jujutsu. Hay también varios nombres como tai jutsu, yawara, el judo, kogusoku, torite, kenpo, hakuda, y shubaku, pero ellas son todas clases de jujutsu. Kogusoku y torite, a menudo, generalmente se refieren a métodos que practican la captura; el tai jutsu y el judo principalmente se refieren a la práctica de luchar cuerpo a cuerpo en el entrenamiento enfocado a las proyecciones ésta es la única y verdadera distinción entre ellos. Como hay tantos nombres diferentes y métodos de educación (entrenamiento) en artes marciales, es imposible dar una explicación concisa que aclare las diferencias entre todas ellas.

Sin embargo, tomando todas estas artes marciales juntas, podemos decir que ellas son todas técnicas de ataque o defensa contra un enemigo el cual no usa ningún arma, o sólo un arma corta. Como el término "jujutsu" es el más extensamente conocido, para los objetivos de esta discusión, desde ahora voy emplear éste como un término general para abarcar las variadas artes marciales mencionadas.

¿Cuáles son los orígenes del jujutsu? La sabiduría convencional sostiene que en el siglo 17, un hombre llamado ChenYuan Ping vino de China a Japón y presentó las técnicas del jujutsu. Tres ronin (maestros samurai) Fukuno Hichiroemon, Miura Yojiemon, y Isogai Jirozaemon, inspirados en sus enseñanzas desarrollaron su propio estilo de jujutsu. En otras escuelas se dice que un médico llamado Akiyama Shirobei de Nagasaki fue a China y aprendió hakuda, y elaboró el jujutsu a su regreso. Hay otra teoría que dice que el jujutsu comenzó en la edad de los dioses y es una invención puramente japonesa.

Mi opinión personal es que el jujutsu fue creado enteramente por Japón. La teoría de que Akiyama fue el fundador del jujutsu es propugnada por sólo un grupo dentro de la Yoshin-ryu, y yo nunca escuché la misma teoría de los demás. Tal vez el origen de ese grupo de Yoshin-ryu puede diferir de la de otros estilos, pero por diversas razones, no creo que el jujutsu comenzara con Akiyama. La creencia generalizada de que Yuan Chen Ping es el fundador del jujutsu es cuestionable, ya que llegó a Japón en 1659 y murió en 1671. Si Yuan Chen Ping trajo el jujutsu a Japón, entonces es más probable que fuese sólo en forma de kenpo y hakuda, artes marciales que se practicaban durante ese tiempo en China, y no las formas de jujutsu que los nativos practicaban

en Japón. De hecho, hay escritos que demuestran que era sólo kenpo lo que ChenYuan Ping trajo a Japón.

Una mirada a los libros de China en ese momento revela que el kenpo y el hakuda eran técnicas que se dedicaban principalmente a patear y empujar. No se puede considerar que hayan progresado a un nivel tan alto como el jujutsu nativo de Japón. Por esa razón, incluso si Chen Yuan Ping enseñó kenpo, hay que decir que el verdadero jujutsu venerado por nuestros predecesores fue concebido y creado por los japoneses. Además, las técnicas que suponen patear y empujar se practicaban en Japón mucho antes de la llegada de Chen Yuan Ping. El Takeuchi-ryu de kogusoku se dice que fue creado en 1532, y muchos escritos desde mediados de siglo 17 incluyen las palabras yawara y kumiuchi (luchando).

En todos los sentidos, es poco probable que Chen Yuan Ping tuviera ninguna conexión especial con el origen del jujutsu. Sin embargo, no creo que no haya ninguna conexión en absoluto. Es bastante plausible que explicara una serie de técnicas de kenpo a Fukuno, Miura, e Isogai, y les pasara algún otro conocimiento, y celebraran debates esclarecedores que los motivaran en su formación. En ese momento, decir que uno ha oído o aprendido algo de un chino era como decir que uno ha escuchado o aprendido algo de un occidental de hoy: sería más probable considerarlo digno de respeto.

Por estas razones, no podemos afirmar con toda certeza que el jujutsu se originara en tal o cual año y mes, sino que más bien evolucionó a lo largo de muchas generaciones desde los tiempos más remotos a través del ingenio de los diversos pueblos. Sin embargo, no se cree que haya ganado popularidad y avanzado a su situación actual hasta después de la época de Chen Yuan Ping, es decir, después de la mitad del siglo 17. Desde entonces pasó por distintos grados de reconocimiento, pero por la época de la restauración Meiji en 1868 se había difundido gradualmente en todo el país, y se habían establecido firmemente muchas escuelas.

EL PROPÓSITO DEL JUJUTSU.

El propósito original del jujutsu fue practicar un método de combate. Porque hay una gran variación en lo que puede considerarse «combatir», el jujutsu fue desarrollado en muchos estilos distintos, con sus propios métodos. En un estilo el objetivo era sobre todo proyectar y matar a su oponente, mientras que otro estilo es para capturar al oponente, mientras que en otro estilo era matar a tu oponente golpeando sus puntos vitales. Sin embargo, así como el dinero, un medio de cambio, llegó a ser valorado como más importante que los productos que se pueden comprar, también lo hizo el jujutsu que llegó a ser venerado por sus técnicas propias en lugar de funcionar como un medio de combate. Ciertas escuelas y estilos llegaron a ser estudiados como algo bastante retirado de la noción de combate.

Si bien puede haber sido combatir el centro de la práctica del jujutsu, también tenía objetivos relacionados con la educación física y mental de la formación. Hay poca controversia, ya que el entrenamiento para la lucha implica el mover el cuerpo de distintas maneras, el jujutsu indirectamente se convirtió en una forma de educación física, pero por la misma razón también se

convirtió en un método de formación de la mente. Todas las formas de luchar requieren ingenio y exigen el uso de diversos trucos y artefactos, por lo que en el curso del entreno del jujutsu la mente inconscientemente se está formando de muchas maneras. El valor, la compostura, y otros rasgos que son beneficiosos en la vida también pueden ser desarrollados.

A pesar de que no está exento de fallos, no obstante si tenemos en cuenta en su conjunto el jujutsu es un verdadero y valioso patrimonio cultural, que debe preservarse. Es mi convicción que con unas mejoras, el jujutsu podría convertirse en un método de educación física, formación intelectual, y educación moral. Por ello, pasé varios años desarrollando mis ideas, y finalmente establecí el judo Kodokan. Hice esto para investigar a fondo el jujutsu que había existido hasta ese momento en la medida de lo posible, el mantenimiento de lo que yo sentí debe mantenerse, desechando lo que considero que se debe descartar, el estudiar a fondo las técnicas y teorías, y establecerlos de forma que sean más aplicables a la mayoría de la sociedad actual.

DEL JUJUTSU AL JUDO

EL SIGNIFICADO JUDO

La palabra judo se utiliza a menudo hoy, pero este término rara vez se oyó antes de la era Meiji (1868-1912). Esto no quiere decir que nunca se utilizó. En Izumo existe un estilo de Jujutsu llamado Chokushin-ryu cuyos profesionales se refieren a él como Chokushin-ryu judo. Puede que haya otros casos similares, pero son extremadamente raros. Por lo general las personas utilizan los términos jujutsu, yawara, o taijutsu. Se puede decir con seguridad que no hay tal cosa como el judo que conocemos hoy en día. Después de la creación del Kodokan en 1882, el término jujutsu que se había utilizado comúnmente, cayó en desuso en favor de la expresión de "judo". También hubo cambios importantes en lo que se enseña, de manera que los que lo elevaron gradualmente llegaron a referirse al jujutsu del pasado como el judo actual. Hoy en día, aparte de los que tienen poco contacto con modernos conceptos o asuntos, todo el mundo utiliza el término "judo".

Hubo varias razones que me decidieron a no utilizar el término "jujutsu", que describe lo que se practica habitualmente, y a que en su lugar se empleé el nombre de "judo". La razón principal fue que «do» (manera) es el principal centro de atención de lo que enseña el Kodokan, Mientras que el "jutsu" (habilidad) es incidental. También quería dejar claro que el judo es un medio de embarcarse en el Do. Cuando los que enseñaban jujutsu en el pasado tenían perspicacia y capacidad, probablemente se explicaba no sólo el jutsu, sino también el Do. Pero un vistazo a los resultados reales de sus instrucciones y de los registros de la época indica que sus métodos de enseñanza eran algo insuficientes. Si tuviera que dar cuenta de la historia del judo desde la restauración Meiji (1868), naturalmente, tendría que describir cuánto ha avanzado y cuanto se ha desarrollado el jujutsu desde entonces. Pero, de hecho, durante ese tiempo se transformó el jujutsu en el judo Kodokan, por lo que se puede afirmar que el jujutsu no ha avanzado o desarrollado en absoluto desde entonces. Cuando hablamos de jujutsu hoy, la gente suele pensar en una técnica en la que uno solo hace cosas peligrosas, como la asfixia de un oponente y la

luxación de sus articulaciones, o incluso en casos extremos, causarle la muerte. Esencialmente, creemos que algo es perjudicial para el cuerpo mientras no ofrezca a la vez beneficios. El jujutsu real no se adhiere a esto. En particular en el judo Kodokan nunca he concebido hacer nada que implicara peligro.

No puedo insistir lo bastante en lo lejos que estoy de abogar por un deporte violento o peligroso. En el pasado hubo una especie de sanción en virtud de la cual estaba prohibido enseñar jujutsu sin una licencia. Esto no se ha eliminado totalmente hoy pero ahora hay menos restricciones, en el sentido de comenzar la enseñanza de muchos sin la suficiente habilidad para instruir a otros y a menudo transmitir algo más que cierto jujutsu. También hay quienes hacen del jujutsu una especie de espectáculo en el que cobran entrada y hacen concursos en lugares donde el sumo y la acrobacia se celebran, de manera que las personas se han vuelto aún más inclinadas a creer que el jujutsu es algo sin cultivar. Pero yo no quería que las técnicas del Kodokan se vieran bajo la misma luz, y evité el nombre de “jujutsu”.

Algunos pueden preguntarse por qué no usar un nombre como jurigaku '(la ciencia del ju) o' juriron '(la teoría del ju), en lugar de judo. Se trata de una cuestión de preferencia personal. Me preocupa el hecho de que los nombres jurigaku y juriron fuesen tan nuevos en cuanto a sonido como si me hubiera inventado algo yo mismo. Yo simplemente quería asegurarme de que los logros de los que han ido antes no se pierdan. Por lo tanto tomé un nombre que ya existía y añadí el nombre de mi dojo al mismo.

Antes de la era Meiji las escuelas de jujutsu eran numerosas hasta un centenar pero entre éstas sólo Kito-ryu, Kyushin-ryu, Sekiguchi-ryu, Shibukawa-ryu, Yoshin-ryu, no Shin Shinto-ryu, Tenjin Shinyo-ryu, Yagyu-ryu, y Takenouchi-ryu se practicaban ampliamente. Las demás se limitaban a sólo un pequeño número de profesionales. Algunas de estas escuelas tenían maestros muy respetados tanto antes como después de la restauración Meiji, pero no he escuchado de las personas entre sus sucesores que los superaran o que hicieran grandes mejoras en el estilo del jujutsu. Entre los pocos que fielmente se adhirieron a las enseñanzas de sus predecesores y las transmitieron están Tsuchigami Shinsaku de la Shibukawa-ryu en Tokio, Sekiguchi Manpei en Wakayama, Hoshino Kumon de la Shiten-ryu en Kumamoto, Yano Koji de la Takenouchi Santo-ryu y Eguchi Bizo de la Yoshin-ryu. Todos ellos han muerto, y sus sucesores están siguiendo sus mismos pasos. Aoyanagi Kihei del Sosuishitsu-ryu en Fukuoka, que es ahora un miembro del Kodokan, también está siguiendo a sus predecesores. Puede haber otros pero son muy pocos en número. La historia del judo desde la restauración Meiji es esencialmente la historia del judo Kodokan.

EL DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS.

Yo primero estudie Tenjin Shinyo-ryu jujutsu con Fukuda Hachinosuke. Después de su muerte, continué mis estudios con Iso Masatomo en la misma escuela de jujutsu, y después de su muerte aprendí en la Kito-ryu de Iikubo Tsunetoshi. Posteriormente he estudiado todas las otras escuelas. Tenjin Shinyo-ryu practica nage-waza (técnicas de proyección), pero se centra principalmente en shime-waza (técnicas de estrangulación) y kansetsu waza (técnicas de luxación), seguido por osae-komi-waza (técnicas de inmovilización); había comparativamente poco estudio

del nage-waza. Kito-ryu fue inicialmente una forma de lidiar con armaduras y su nage-waza era insuperable, pero puso poco énfasis en shime-waza, kansetsu-waza, y osae komi-waza. Por lo tanto, he cogido los puntos fuertes de estas dos escuelas en compensación por las zonas en las que carece mediante el estudio de las otras escuelas. Yo finalicé después de la incorporación de diferentes técnicas que disponía de la mía propia.

La organización del judo Kodokan es básicamente la misma hoy como lo era cuando se creó, pero ahora al explicar el judo, que dividí en tres partes: para utilizarlo como método de lucha contra el ataque (arte marcial), como un método de entreno (Educación física), y como un método de formación mental (incluido el desarrollo de la inteligencia y la moral, la incorporación de los principios del judo a la vida cotidiana, que vamos a estudiar en el capítulo dos). Aquí me gustaría hablar brevemente sobre la lucha y los métodos de capacitación.

El judo Kodokan emplea un método en el que la lucha y entreno físico se enseñan simultáneamente. La razón es que al momento de practicar la lucha, es necesario evitar lesionarse, mientras que al mismo tiempo es conveniente desarrollar un cuerpo fuerte. Además, durante el entrenamiento físico, es probable que acabe cansado de la monotonía de los ejercicios de calentamiento, y haya poco beneficio mental. Pero si se puede entrenar para defensa contra el ataque al mismo tiempo, se hará agradable y beneficioso. Por ello, traté de combinar los dos en la medida de lo posible. En algunos casos, sin embargo, si uno no entrena la lucha como la lucha y el entreno físico como tal, es difícil dominar ambos. Así, en general, creo que lo mejor es incorporar otros elementos en lo que se refiere principalmente al entreno para los combates, y también incorporar distintos elementos en lo que es principalmente el entreno físico.

Por lo tanto, se utilizan dos métodos de instrucción: kata (forma) y randori (práctica libre). Al establecer el Kodokan, empleé un método que hizo hincapié en el randori, por el que naturalmente llegó a ser entendido el kata en la práctica del randori. Esto es como la enseñanza de la lectura sin necesidad de utilizar un libro de gramática, o la enseñanza de los fundamentos básicos de la música en cuanto a la forma de escribir un ensayo. Cuando sólo había unas pocas personas entrenando, esto no era problema, pero aumentó el número de principiantes gradualmente, y se hizo imposible enseñar los kata al mismo tiempo que el randori. Así que, pocos años después de establecido el judo Kodokan, creé el kata de quince formas de proyección y diez para combatir, la llamada kime no kata (formas de autodefensa).

Después de eso, se creó la kata de yawara, por lo que la mayoría de las katas se terminaron alrededor de 1887. Durante este tiempo, todos los que nos encontrábamos entrenando teníamos una gran pasión por el estudio. Tenemos, por supuesto, los progresos realizados desde entonces, pero se puede decir con seguridad que la base técnica del judo Kodokan de hoy se estableció en ese momento. Otros kata que se establecieron en la misma época incluían itsutsu no kata (los cinco formas), diez de katame no kata (formas de agarre), y diez de kata goju no kata (también conocido como go no kata; formas de la fuerza).

Durante este período, el Dai Nihon Butokukai se estableció en Kyoto en 1895. Los instructores fueron enviados allí desde el Kodokan, y tuvieron diversas funciones como

consultores y asesores. Cuando Oura Kanetake fue presidente, por supuesto, el Kodokan, así como las diversas escuelas de jujutsu había kata, en el Butokukai, pero sentía que era necesario crear un kata común que pudiera ser practicado por todos, y me consultaron con respecto a la forma de hacerlo. Le pedí a Watanabe Shishaku tomar la iniciativa en la formalización del kata de kendo, y le dije que preparara el kata del judo. Por lo tanto, se comprometió a establecer el kata de judo para la Butokukai. Luego se me ocurrió que a pesar de que ya tenía mis propias ideas, era mejor reunir a tantas personas como fuera posible participando en el establecimiento del kata para el Butokukai. Así que formé un comité compuesto de dieciocho o diecinueve maestros de diversas escuelas a quienes se consideró apropiado como asesores en ese momento, y de mí mismo como presidente, que se dedicaron a hacer frente a esta cuestión. Fui con las propuestas originales y pedí a los miembros sus opiniones. El resultado fue el randori kata y kime no kata que se utilizan en la actualidad ambos kata Kodokan y kata Butokukai.

Entre los randori kata, el nage no kata (formas de proyectar) que se utiliza en el Kodokan se solucionó sin ningún tipo de objeción, pero con respecto al kime no kata y el katame no kata, hubo dos o tres objeciones a mi propuesta. Después de varias conversaciones, sin embargo, se decidió el kata en uso hoy día. No hubo debates similares con respecto al ju no kata (formas de gentileza), y las que se estaban haciendo mucho tiempo antes en el Kodokan fueron adoptadas. También hay otras ju no kata en uso en el Butokukai.

Además de estos, está el itsutsu no kata. Comencé a enseñarlo en torno a 1897, y provocó un cambio completo en el judo. En el jujutsu del pasado, el fin de todas las formas de ejercicio, ya sea directa o indirectamente, eran para atacar o para defenderse del ataque. Sin embargo, los tres últimos del itsutsu no kata expresan la energía a través de movimientos naturales y no tienen ninguna relación con el ataque o la defensa. El quinto de estos kata se asemeja a una ola que llega a un muelle y entonces retrocede, llevándose con ella cualquier barco o casa que se encuentre en su camino. En el futuro me gustaría crear un gran número de este tipo de kata con el propósito de crear un sentimiento estético por medio de movimientos o posturas distintas al mismo tiempo de entrenar el cuerpo. Un método para elaborar un cuerpo bien proporcionado a través de movimientos con el fin de la defensa contra los ataques, también hemos previsto crear un nuevo tipo de kata. Cuando estos dos nuevos tipos de kata estén perfeccionados habremos realizado algo que podrá ser llamado “educación física nacional”.

Existen diversos métodos de educación física en uso hoy en todo el mundo, pero no hay nada aún al que se pueda verdaderamente llamar “educación física nacional”. Hoy, a pesar de que escuchamos a menudo expresiones relacionadas como “ejercicio nacional”, estos no son más que términos utilizados para referirse a la educación física o ejercicio que se practica en un número relativamente grande de personas. No hay forma de educación física o ejercicio que se practique sistemáticamente por la mayoría de las personas. Como he instado antes, la educación física basada en el entreno de la técnica del judo debería ser practicada ampliamente tanto en el plano familiar como social, y he ideado este tipo de kata con el fin de crear una cosa. Se podrían crear otros varios tipos de kata, y así podría ser completa no sólo la técnica y los aspectos de la

educación física del judo, sino también un judo en el que la belleza de las diversas posturas y movimientos puedan ser realizadas y apreciadas.

NAGE-WAZA Y KATAME-WAZA

A continuación, quisiera hablar brevemente sobre la práctica libre de las técnicas de proyección y control, a las que me voy a referir por sus nombres en japonés. Cuando yo entrenaba practiqué bastante katame-waza, pero después comencé a practicar nage-waza cuando aprendí kito-ryu, y llegué a creer que debía hacerse hincapié en nage-waza con respecto al entreno de las técnicas del judo.

Esto no quiere decir que considere inútil el katame-waza, por supuesto, pero insisto en la práctica de nage-waza en primer lugar, seguido después de una disminución del katame-waza. Esto se debe a que haciendo katame waza primero obstaculiza el progreso en nage-waza, mientras que tiene sentido que el aprendizaje nage-waza primero hace que sea más fácil de recordar katame-waza en una etapa posterior. Cuando se estableció el Kodokan, alenté la práctica del nage-waza precisamente por esa razón. Como resultado, en ese momento se promovieron un gran número de expertos en nage-waza en los primeros años del Kodokan.

Como resultado de destacar nage-waza, el katame-waza, llegó a descuidarse gradualmente. En algún momento alrededor de 1887, todos los maestros de las diversas escuelas de todo el país se reunieron en el Departamento de Policía Metropolitana de Tokio. Entre ellos había expertos en katame-waza. A la hora de competir contra ellos, los practicantes del Kodokan no tuvieron problemas usando nage-waza, pero al principio tuvieron problemas para utilizar katame-waza. Lo mismo ocurrió en una serie de competiciones celebradas en el Kyoto Butokukai con expertos en katame-waza de todo el país, los practicantes del Kodokan ganaron fácilmente utilizando nage-waza, pero sufrieron con el menos familiar katame-waza. Por estas razones, se orientaron más esfuerzos en la práctica de katame-waza, en la que el kodokan adquirió mayor importancia, después de esto la mayoría de los practicantes del Kodokan podían mantener su superioridad contra cualquier rival, ya fuera con nage-waza o katame-waza.

Debo señalar, sin embargo, que a medida que avanzaba el katame-waza en el Kodokan, nuestros progresos en nage-waza fueron interrumpidos. Hay un límite a la energía, y cuando la energía es gastada en una zona, se descuidan otra área, esto es inevitable. Estoy, por lo tanto, pensando seriamente en el randori del futuro. Si katame-waza se practica después haciendo primero hincapié en nage-waza, entonces es posible que algunos se hiciesen muy hábiles en ambos. Por lo general, sin embargo, no se puede sobresalir en ambos, por lo que la mayoría de la gente debería poner su energía en el dominio de nage-waza y dedicar menos de su energía a katame-waza, mientras que los que están especialmente interesados en katame-waza podrían ejercerlo como principal forma. Tengo previsto utilizar esta política, en consecuencia al enseñar en el futuro.

He esbozado aquí en general los cambios en las técnicas del judo, pero ahora quiero añadir algo acerca de los cambios que han tenido lugar al juzgar.

MEJORAR LAS REGLAS PARA JUZGAR

Las normas del Kodokan para juzgar se elaboraron durante el año siguiente a la creación del judo Kodokan, pero no se finalizaron hasta 1900, cuando fueron creadas las del Butokukai y compartidas.

Hasta ese momento, el Butokukai había utilizado las reglas del Kodokan para juzgar. Sin embargo, a su juicio había la necesidad de nuevas normas, y porque el propio Kodokan fue de la misma opinión, elaboré nuevas normas y finalicé después de escuchar y considerar cuidadosamente las ideas de los maestros que se reunieron de todo el país.

La mayoría de los que se reúnen en el Butokukai de hoy son los practicantes del judo Kodokan ya sea directa o indirectamente, pero en ese momento muchas personas eran los practicantes de las distintas escuelas de jujutsu. En consecuencia, el uso de las normas del judo Kodokan para juzgar era desventajoso para ellos, de modo que cuando se propuso la reglamentación, se hicieron varias consideraciones. Un ejemplo de ello fue establecer que, cuando una persona utiliza técnicas excesivamente ineficaces, o que por temor a caer fuera o ser arrojados, esto se pasa por alto sin penalizarlo. En la formulación de esta norma, a nuestro juicio, habría pocos efectos negativos, pero cuando realmente se aplicó descubrimos que era defectuosa por diversas causas. He consultado, entre otros, con el jefe del Butokukai, y se preguntó si podía hacer algo para mejorar la situación. Al final se decidió revisar la norma, y después de numerosas reuniones con las principales personas involucradas en ambos Tokio y Kioto, finalmente se formularon las normas revisadas para juzgar en 1922. Nosotros todavía encontramos deficiencias en ellas, sin embargo, después de nuevas revisiones las normas actuales se establecieron en 1925. Puede haber una necesidad de revisar las normas aún más en el futuro, pero creo que no hay duda de que las normas de juzgar han mejorado después de muchos años de estudio.

EL AUMENTO DEL JUDO KODOKAN Y LA DISMINUCIÓN DE LAS ESCUELAS DE JUJUTSU

Hablé antes de que en el pasado las escuelas de jujutsu en el Japón eran numerosas hasta un centenar, y que estos estilos de jujutsu se practicaban en todo el país. Después de la Restauración Meiji, estas disminuyeron hasta un punto tal que pareció que se extinguiría el jujutsu. Pero alrededor de 1877, el jujutsu comenzó a recuperarse gradualmente y se practicaba ampliamente hasta que finalmente ganó la popularidad que vemos hoy.

Los Gekiken (una forma de espadachin) siguieron un camino similar, pero a diferencia del judo, al día de hoy los practicantes de gekiken siguieron de cerca las enseñanzas del pasado. El Judo, en cambio, fue renovado en 1882 desde un curso de estudio en el que, sin dejar de poseer algunos de sus elementos, es bastante diferente del jujutsu antiguo.

La política educativa de los últimos no era para enseñar la teoría primero y luego a los estudiantes su aplicación práctica. En lugar de ello, los instructores enseñaban las habilidades que aprendieron en el curso de sus propias investigaciones a sus alumnos, y sus alumnos, a su vez,

enseñan estas habilidades a los suyos. Por lo tanto, el principio básico que debe servir de objetivo constante de la educación no es claro.

Permítaseme dar un ejemplo de entre los hechos que aprendí de las enseñanzas de mi maestro. Una vez que mi maestro me tiró con lo que ahora se llama un sumi-gaeshi (tirar en la esquina). No sabía cómo lo había hecho, por lo que le pregunté. Él no dijo nada y utilizó la misma técnica en mí de nuevo. Así que le rogué que me explicara la forma en que me lo había hecho él, después de lo cual se utilizó la misma técnica en mí una vez más. Esta vez le pregunté que me explicara en detalle la forma de tirar de los brazos, la forma de colocar las piernas, y en qué medida bajaba las caderas, sin llegar a utilizar el waza en mí. Para ello, el maestro respondió: "Incluso si usted pregunta algo así como ahora, esto no será de ninguna utilidad para usted. Pero si la técnica la repiten una y otra vez y la practican, poco a poco llegaran a entenderla." Por supuesto, como instructor, en algunos casos se han dado explicaciones o respondido a las preguntas, pero en general hubo pocos sermones sobre la base de los principios o el análisis de la explicación.

En el Kodokan, las técnicas se estudian y practican con el fin de utilizar la energía mental y física de la manera más eficaz posible con el fin de lograr unos objetivos sin importar el esfuerzo, que es el principio básico del judo. Así que los instructores no se limitan a imitar las acciones del maestro o la práctica sin comprender las razones de lo que están haciendo, sino más bien examinar los métodos y el entreno, en concordancia con los principios detallados. Por ese motivo, antes se necesitaban cinco o seis años para lograr lo que ahora se puede lograr en tres años.

En el momento de la creación del Kodokan, no estaban familiarizados con los nuevos métodos de enseñanza, y fue más gente a los dojos de jujutsu que recuperaban popularidad en el momento de la llegada del Kodokan. Pero la gente se dio cuenta de que el método de instrucción utilizado en el Kodokan era superior, y, finalmente, atrajo a muchos estudiantes. Incluso ahora el contenido de la instrucción en determinados dojos que abogan por el jujutsu del pasado es generalmente el mismo que el del judo Kodokan.

La superioridad del judo Kodokan es el resultado de las razones que he descrito, en la formación del judo Kodokan, no hay que olvidar los méritos. Sin embargo, como el judo se ha hecho más popular, recientemente, en algunos casos, el método educativo carece de espíritu y los principios fundamentales del judo se han descuidado, por lo que tengo la esperanza de que los que se están formando, así como los instructores, presten la debida atención a estos asuntos.

CAPÍTULO 2

EL ESPÍRITU DEL JUDO.

SEIRYOKU ZENYO LA ESENCIA DEL JUDO.

JU YOKU GO O SEISU

A diferencia de las artes marciales como el kenjutsu (espadachin), sojutsu (lanzero), y kyujutsu (tiro con arco), en la que el practicante utiliza un arma, el judo es un método de defensa contra el ataque en el que generalmente no se utilizan armas. Aunque a veces se acepta el uso de un tipo de arma, en la mayoría de los casos es raro, en la práctica ésta es una característica distintiva de jujutsu, kenjutsu, sojutsu, y kyujutsu artes marciales que derivan sus nombres de sus respectivas armas, ellos implican principalmente el uso de estas armas en su instrucción. El Jujutsu, por otra parte, si bien no excluye totalmente el uso de armas, no se limita a un determinado método de defensa contra el ataque.

Distintos registros y leyendas se han transmitido en años en relación con el verdadero significado de jujutsu ', pero pocas de ellas son exactas. Se puede decir, sin embargo, que el nombre deriva de la expresión ju yoku go o seisu, que puede traducirse como "dureza controlada con suavidad". Esta expresión necesita una profunda atención.

Vamos a asumir que tengo un adversario que posee un poder con el valor de 10, mientras que yo debo hacer frente a este oponente con el valor 7 del poder de mi oponente. Cuando mi oponente me empuje con toda su energía, se deduce que, si me voy a resistir me superará, incluso si gasto todo mi poder. Si, en cambio, en lugar de resistir a mi oponente más poderoso, me ajusto y adapto a su energía y tiro de él, se caerá hacia adelante bajo la fuerza de su propio ataque. Su potencia de 10 pasará a ser simplemente una potencia de 3, al tropezar y perder el equilibrio. Yo no seré empujado ni desequilibrado y podré tirar de él manteniendo mi postura y conservando mi poder original de 7.

En resumen, resistir a un oponente más poderoso dará lugar a la derrota, mientras que si se adapta y elude el ataque del oponente le hará perder a éste el equilibrio, su poder se reducirá, y será derrotado. Esto puede aplicarse independientemente de los valores relativos de la energía, lo que permitirá a los más débiles vencer a oponentes mucho más fuertes. Ésta es la teoría de la ju yoku go o seisu.

Tras un examen más profundo, sin embargo, resulta claro que no siempre podemos explicar las cosas con la teoría del ju yoku go o seisu. Supongamos que alguien agarra mi muñeca. La muñeca se convertirá en el punto de apoyo de una palanca. Si pongo toda mi energía en mi muñeca y resisto el poder de los dedos pulgar y los otros dedos que la agarran, estoy claramente más fuerte. Además, porque ésta actúa como una palanca, tengo una ventaja. En este caso, no se puede decir que superase a un oponente mediante el uso de la teoría del ju yoku go o seisu. Éste es un ejemplo de la persona más fuerte hábilmente vencida por alguien más débil, por lo tanto, algo diferente.

Durante un combate, una persona puede proyectar a su rival. Esto no se puede llamar ju yoku go o seisu u otros. Éste es un caso donde poner la energía a trabajar activamente en una dirección determinada o patear a su oponente en los puntos vitales y causar daños. Es lo mismo que cuando empuja con un brazo, cuando lo roza con una espada, o cuando empuja con un palo estos ataques no se ajustan a la teoría del ju yoku go o seisu.

Cuando se considera de esta forma, el nombre jujutsu es simplemente un nombre que se utiliza para describir un método de defensa contra el ataque en determinadas situaciones. El verdadero significado de las artes marciales que se enseñan como hasta ahora jujutsu o taijutsu no era tan simple. Ju yoku go o seisu no es más que una teoría entre varias, por lo que no es una expresión que se incluya en particular. Incluso en el llamado jujutsu, yawara, o taijutsu del pasado, la teoría del ju yoku go o seisu no era suficiente, para explicar todo lo que abarcan las distintas técnicas, y que sólo podría proporcionar una explicación parcial.

Veamos otro ejemplo. Supongamos que alguien le agarra por detrás. Tratando de escapar de esa persona alcanzarlo utilizando la teoría del ju yoku go o seisu será casi imposible. Si desea ajustarse a ese agarre, usted no tiene más remedio que exhalar y contraer su pecho. Pero no se podrá liberar haciendo solo esto. En este caso se aplicaría otra teoría. Incluso si la otra persona te agarra, no puede ejercer suficiente energía inicialmente, de modo que debe encontrar un medio adecuado de escapar utilizando una técnica antes de que pueda ejercer su energía.

Hay una parábola popular que va de este modo:

Un practicante de (jujutsu) se agarró a un luchador de sumo. En ese momento el jujutsuka dijo, "usted es un luchador de sumo, y sin embargo solo puede agarrar estrictamente eso" Enfadado, el luchador de sumo trató de ajustar su agarre. Cuando lo hizo, él se aflojó un poco. En ese momento el jujutsuka rápidamente redujo su cuerpo y escapó de las garras del luchador de sumo.

Este mismo principio se aplica a los koshi-nage (proyección de cadera) en randori, pero no puede escapar sólo por ju yoku go o seisu. Cuando tu oponente está de pie de forma relajada o ligeramente inclinado hacia adelante, si adopta una postura estable, la idea es centrar su cadera profundamente contra la de él, ponga la mano sobre la cadera de su oponente, y tire de él en su dirección, su cadera se convierte en el punto de apoyo. Luego el peso de tu oponente por encima de su cadera se mueve por delante de este eje, y el peso por debajo de su cadera se mueve de nuevo. Y cuando esté su peso sobre la cadera, gire su cadera un poco o tirando simplemente de su manga, no importa lo grande que sea su oponente, será proyectado.

En resumen, las técnicas de judo se basan en diversas teorías. Ju yoku go o seisu no es más que una pequeña parte de la teoría del jujutsu y taijutsu del pasado. Pero ¿existe una teoría universal que se aplica en todo momento, en cada situación?

SEIRYOKU SAIZEN KATSUYO

Las energías mentales y físicas deben ser utilizadas muy eficazmente para lograr un objetivo determinado. Es decir, se debe aplicar el método más eficaz para la utilización de la técnica o de la mente y el cuerpo. Si usamos el término “seiryoku” energía mental y física, ésta debe expresarse como seiryoku saizen katsuyo (el mejor uso de la energía). Podemos acortar éste a seiryoku zenyo (máxima eficiencia). Esto significa que no importa cuál es el objetivo, con el fin de lograrlo, usted debe poner su energía mental y física para trabajar de la manera más eficaz. Si el método es atemi (golpe), entonces debe golpear en el punto vital que produzca mayor efecto. Del mismo modo, cuando golpee su puño, huelga decir que debe golpear el punto vital en ángulo recto. No importa lo rápido que sea el movimiento, la idea central es que el puño debe ser rápido en el momento de golpear el punto vital. Si la velocidad a la que golpea es rápida, y si el global de energía con la cual golpea es fuerte, por sí sola será eficaz. Así, el principio de seiryoku saizen katsuyo se aplica a todas las formas de atemi.

También, con respecto al nage-waza, vamos a suponer que su oponente está de pie enfrente directamente de usted. Si ejecuta una proyección de cadera, que empuje su cadera contra la cadera y abdomen de su oponente, usando sus caderas como un eje, lo proyectará. Por tanto, debe mantener el punto de apoyo en un buen equilibrio. Si el punto de apoyo está en el pecho, por encima del centro de gravedad del oponente, a menos que tenga una excepcional cantidad de fuerza, no será capaz de proyectarle. Si el peso es incluso mayor se le puede proyectar fácilmente. Se debe hacer un buen uso de este principio puesto que le permitirá superar a un oponente que tiene dos o tres veces su poder.

Al poner a trabajar la energía racionalmente, puede tumbar a una persona con más potencia con sólo un dedo en cualquier dirección que lo empuje, si está relajado y su equilibrio roto él caerá. Si la persona aplica su energía para avanzar, usted no podrá resistir esa fuerza y le hará retroceder, pero si usted tira o empuja en la dirección de la fuerza hará que pierda su equilibrio, y en ese momento usted puede derrotarlo. Incluso si tu oponente tiene dos o tres veces su fuerza, si tu puedes ejecutar tu movimiento en el preciso momento en que él se desequilibra puedes proyectarlo fácilmente por algo tan simple como que tropiece.

Las técnicas de judo se pueden explicar con la teoría del seiryoku saizen katsuyo, pero no se pueden explicar con una teoría como ju yoku go o seisu. En el caso de o goshi (gran proyección de cadera), cuando su oponente se desequilibra se inclina ligeramente hacia adelante, usted inserte su cadera, coloque su mano sobre la espalda de su oponente, tráigalo hacia usted, y sitúelo en la parte superior de su cadera. Luego si giras tus caderas y tiras de la manga de tu oponente podrás fácilmente proyectar a un gran oponente. Esto también puede ser explicado con la teoría de la seiryoku saizen katsuyo.

En resumen, el principio básico de la técnica de judo es seiryoku saizen katsuyo. Para el resto de este debate voy a emplear un término más corto 'seiryoku zenyo' (poner su energía a trabajar de manera más eficaz), que es el principio básico de defensa contra el ataque.

Ahora que hemos establecido que seiryoku zenyo es el principio básico de defensa contra el ataque, ¿qué hay que poner para otros usos? Se trata de un principio básico que se puede

aplicar a cualquier cosa de la misma manera. Cuando yo era niño, me enteré del jujutsu del pasado. Sin embargo, el jujutsu no tenía principio básico. Aprendí diversos métodos de un profesor. Él me enseñó a colocar mi cadera y tire para lanzar al oponente y la forma de estrangular a alguien, pero no me enseñó nada sobre qué principios se trataba, o la forma de aplicar esos principios. Como estudié más, me di cuenta de que lo que un maestro enseñaba difería de lo enseñado por otro. No había ninguna base para decidir cuál era la correcta. Esa fue la razón por la que comencé a hacer un estudio a fondo del jujutsu. Al final, estudié con varios profesores de diversas escuelas, pero cuando un método difiere de otro, en la enseñanza tuve dificultades para determinar la forma de resolver esas diferencias. Por lo que seguí estudiando más, hasta que llegué a dar con los principios que he descrito: con el fin de lograr sus metas, usted debe poner su energía para utilizarla de manera más eficaz.

GYAKU-JUJI - UNA REUNION EN PARIS

Cuando fui a París, M. Ducos *, subsecretario de Estado de Educación Nacional, escuchó que yo había llegado, y pidió, a través del embajador japonés, que yo diera una charla sobre judo. Yo ya había dejado París y tenía programado dar una conferencia sobre el judo en Munich, pero cuando recibí del subsecretario el telegrama del embajador regresé a París y di una conferencia a un numeroso grupo de académicos, funcionarios del gobierno, soldados, y los atletas en la École du Saar et Metier central en París, que es una escuela similar a una escuela técnica de la escuela secundaria en Japón. En ese tiempo, un erudito judío llamado Feldenkrais * que casualmente estaba en la audiencia. Me hizo unas observaciones después de la conferencia que fueron muy esclarecedoras. Él preguntó si podíamos reunirnos para hablar más a fondo. Quedamos de acuerdo en una fecha para reunirnos en mi hotel. Tenía un notable antecedente: un ruso nacido judío con la ciudadanía palestina que había cursado sus estudios en Francia. Él sabía hablar muchos idiomas, incluyendo inglés, alemán, ruso, y hebreo, y hablaba francés como un nativo.

Él trajo un libro que había escrito acerca del judo y me pidió que le echara un vistazo. Todavía no se había publicado, pero era más bien un manuscrito a máquina. Él pidió mi opinión sobre él, pero dado que fue escrito en hebreo, yo no podía entenderlo. Había fotos, así que puede tener una idea del contenido. Había algunos de los manuscritos escritos en francés, y él me pidió que echara un vistazo a eso. Mi francés está lejos de ser perfecto, pero pude obtener una idea básica del significado. Cuando lo leí, encontré que la mayor parte de él era defectuoso, y le señale varios errores. Fue interesante. Él era un hombre fascinante que había aprendido algo de judo. Había leído muchos libros y estudiado extensamente. Yo no sabía que había muchos libros en lenguas europeas sobre judo, pero cuando le pregunté acerca de eso me dijo que había estudiado judo leyendo más de cuarenta libros diferentes.

Uno de los movimientos que había leído era el gyaku juji (cruz inversa), en la cual se cogen las solapas del oponente con los brazos cruzados y se le estrangula. Su libro dice que colocando su puño sobre la garganta del atacante de manera directa la persona que está siendo ahogada podría aflojar el agarre. Feldenkrais se había graduado en una escuela superior técnica francesa y luego sirvió como una especie de asistente en la Sorbona, es decir, que tenía por lo menos tanta

capacidad como una persona que hubiera ido a la escuela de postgrado en Japón. Él era joven, pero fue distinguido por los académicos, era un gran autodidacta. El entendió bien la teoría.

Con el fin de explicarle los defectos del libro, en lugar de lo que muestra en el libro, le agarré con un apretado manos invertidas en cruz y dije: "¡Trate de salir de ésta!" él empujaba a mi garganta con su puño con todas sus fuerzas. Fue muy fuerte, por lo que sentí dolor en mi garganta, pero presione sobre sus arterias carótidas en ambos lados con ambas manos por lo que la sangre no pudo llegar a su cabeza, y se rindió.

El mismo gyaku juji difiere en función de si cogemos las solapas del oponente altas o bajas, pero él no se dio cuenta de que si no se agarra al oponente en las solapas altas, la técnica no será efectiva. La sangre no llega a la cabeza, cuando se hace un agarre alto de las solapas y cuanto más se presiona mayor es el corte de riego sanguíneo en la arteria carótida. Si el agarre es muy bajo, tu oponente puede impedir que puedas presionar en la arteria carótida con su largo y fuerte brazo, y tu agarre se afloje. Esta es una aplicación de la teoría de hacer el uso más efectivo de la energía mental y física. Si el agarre es bajo, el movimiento no será eficaz. Si agarra alto, la presión es aplicada a la arteria carótida. Yo le expliqué que él no había considerado la necesidad de aplicar presión a esta arteria. Él estaba muy impresionado y me pidió que me llevara el libro conmigo, y lo mirara cuando tuviera tiempo, y que le asesorara de otros errores en el mismo. Le expliqué educadamente que no tenía tiempo de hacer las correcciones detalladas, pero le hice dos o tres comentarios.

Esta reunión ayudo a ilustrar la teoría del seiryoku zenyo. El Método Feldenkrais anterior no hacia un uso eficaz de la energía mental y física, mientras que el método utilizado en gyaku juji le mostró la energía mental y física de manera efectiva. Todas las técnicas de judo se rigen por este principio básico, y debe ser estudiado y practicado a fondo.

JUDO Y ENTRENAMIENTO FISICO

USO EN LA EDUCACIÓN FISICA

En el pasado, las escuelas de jujutsu en todo Japón eran numerosas, casi más de un centenar. Hoy, de la mayoría de éstas solo existe el nombre y solo algunos dojos son conocidos por la escuela a la que están afiliados. Todas ellas han sido unificadas bajo el judo Kodokan. Esto se debe a que con el antiguo método, el principio básico no se enseñaba, así la gente enseñaba cosas distintas basadas en sus propias ideas. El judo se basa en el principio fundamental que he descrito anteriormente. Los métodos correctos de los últimos han sido preservados mientras que los errores se han descartado, y las nuevas técnicas se han añadido para compensar esto. Así que en general, la aplicación del principio fundamental es la base de toda instrucción.

Por lo tanto, las técnicas que me llevaron alrededor de cinco años perfeccionarlas hasta un cierto nivel usando el método antiguo pueden ser aprendidas en dos o tres años con el método actual. Y el más alto nivel de investigación no puede llevarse a cabo si no se basa en este principio, es decir, el método Kodokan en virtud del cual las artes marciales se unificaron después del jujutsu

del pasado muerto. Por lo tanto, creo que es justo decir que hemos tenido éxito en la aplicación de este principio fundamental de las artes marciales de defensa contra el ataque. Si tenemos éxito en la aplicación de este principio fundamental de defensa contra el ataque, se deduce que, del mismo modo debemos tener éxito si se aplica en otras áreas, por lo que comencé a aplicarlo en la educación física.

Al aplicar este principio, en primer lugar el objetivo de la educación física debe ser claro. Si quieres estrangular a alguien, que lo estrangules; si desea atacar sus puntos vitales use los atemis (golpes). Estos objetivos son claros, por lo que la forma de llevarlos a cabo con eficacia debe ser clara. Por ejemplo, si su objetivo es golpear en los puntos vitales del oponente y matarlo o hacerlo caer debe usar el método más efectivo. Si su brazo se mueve lentamente, no es un golpe. Debe golpear con velocidad. Golpear forzosamente es malo y debe ser evitado; Se debe golpear rápido y hábilmente más que forzosamente.

De esta manera cuando está claro su objetivo, sabe que debe poner su energía en el uso más eficaz para alcanzar dicho objetivo. Pero si no ha establecido el objetivo de la educación física, no estará clara la forma de cómo poner su energía para un uso más efectivo.

Hoy en día, si usted viaja a los países del mundo, usted encontrará que la gente tiene una vaga comprensión de esto, pero parece que no han definido objetivos. Ciertos métodos de la educación física en el mundo entero no tienen un objetivo que se comprenda en su totalidad. Desde mi punto de vista, el objetivo de la educación física es desarrollar un cuerpo fuerte y saludable, y capacitar a este organismo para que pueda ser útil a la sociedad, al mismo tiempo, el desarrollo de la capacidad de cultivar la mente. Imagino que la mayoría de la gente estaría de acuerdo con esto.

La gimnasia sueca y danesa, por ejemplo, son de poca utilidad para el cultivo de la mente, así como para la vida cotidiana. Por supuesto, cada una tiene sus propios méritos, pero ¿cuántas personas siguen este tipo de gimnasia? La gente lo hace, ello forma parte del currículo regular en la escuela, pero casi nadie de la gente común sueca o danesa, ya que no son útiles, ni interesantes. El objetivo de la educación física es el desarrollo de un cuerpo sólido, pero es un grave error pensar que el desarrollo de un órgano fuerte y músculos duros ya ha sido alcanzado plenamente el objetivo de la educación física. El desarrollo de los músculos exige un gran esfuerzo a diario, por lo que requiere el gasto de una gran cantidad y derroche de energía.

El famoso luchador de América Dalue una vez vino a visitarme. Él era bastante fuerte y bien desarrollado, y no tardó en mostrar sus músculos. Me encontré riéndome tranquilamente de lo absurdo de esto, pero yo no quise mofarme de él, así que no dije nada. Cuando más tarde se fue a los Estados Unidos, se reunió conmigo en San Francisco y dijo que se reuniría conmigo en Los Ángeles, también, pero preferí evitar otra reunión. Me hubiera dado vergüenza el ser bien acogido y decirle lo siento pero no comparto sus ideas. Haber desarrollado este tipo de musculatura nunca es algo digno de admiración. Esto podrá satisfacer a algunos, pero si todos los estadounidenses o japoneses fuesen así, tendrían que sacrificar el desarrollo de otras áreas al personal. Ese tipo de

esfuerzo excesivo para desarrollar los músculos es perjudicial para el desarrollo de otras áreas y apenas digno de elogio.

LA IMPORTANCIA DE LOS DEPORTES

Es necesario desarrollar los músculos, en cierta medida, sin embargo, el desarrollo de un cuerpo sano, que funcione bien con una musculatura equilibrada es ideal desde el punto de vista fisiológico. Ese debe ser el objetivo de la educación física. Y si no hay nada útil que se pueda obtener mientras se hace, la educación física tiene poco valor. Sin embargo en esta era en la que el cerebro humano ha tenido un rápido desarrollo, los jóvenes no participan en la clase de educación física que se ha practicado hasta ahora, si no ofrece algo de interés para ellos. Debido a esta falta general de participación en la educación física, hice hincapié en la competición. Así, los jóvenes están siempre interesados en la competición, debido a que compiten con la idea de ganar, y no dudan en desarrollar una musculatura desequilibrada. Algunos de sus músculos se desarrollan, mientras que otros se descuidan. En algunos casos, en el incesante empeño por ganar, abusan de sus órganos y se lesionan a sí mismos, lo que suele ocurrir con frecuencia.

Desde un punto de vista, el deporte hoy día hace un llamamiento a los jóvenes, y muchas personas participan haciendo educación física. En ese sentido, esto es una buena cosa. El mejor tipo de ejercicio, entonces, sería el de tratar de crear un cuerpo que verdaderamente tenga valor desde un punto de vista fisiológico, sin lesiones personales, y poner este cuerpo para un buen uso. Un ejercicio como la natación conduce a la formación de un cuerpo comparativamente bien proporcionado sin mucho esfuerzo inútil. Es esencial para países como Japón, que está rodeado de agua, para formar a los ciudadanos y para que se acostumbren a la mar a través de los medios de los distintos tipos de transporte, la pesca y la marina, y para desarrollar gente que puede disfrutar del mar y que no están en su medio. Así que, como educadores, hemos de alentar a la gente a participar en actividades como la natación. Caminar y correr son también buenos, así como algunos tipos de gimnasia con ayuda de un aparato. Es mejor elegir algo que le beneficie. Usted debe hacer su elección con énfasis en elegir algo que le ayude a desarrollar un cuerpo sano y útil para su vida diaria. Pero hacer algo sólo porque muchas otras personas lo hacen no es recomendable.

En general, si nos fijamos en los deportes nos encontramos con que su punto fuerte es que son interesantes, porque son competitivos y los jóvenes son susceptibles de ser atraídos a ellos. No importa lo valioso que sea el método de educación física, si no se pone en práctica, no sirve para nada - ahí está la ventaja de los deportes. Pero, en este sentido, hay cuestiones a las que también tenemos que dar una gran consideración. En primer lugar, los llamados deportes no fueron creados con la finalidad de la educación física; se compite por otro propósito, es decir, para ganar. En consecuencia, los músculos no se usan necesariamente de una forma equilibrada, y, en algunos casos, se entrena demasiado unas partes del cuerpo y otras poco y llegan a lesionarse. Por esa razón, aunque no hay duda de que los deportes son una buena cosa, debería considerarse seriamente la selección del deporte y el método de entreno. El deporte no debe ser realizado de forma descuidada, ni excesiva, o sin moderación. Sin embargo, se puede decir con seguridad que

los deportes competitivos son una forma de educación física que se debe promover con este consejo en mente. La razón por la que he trabajado para popularizar el deporte durante más de veinte años y por lo que he procurado llevar los Juegos Olímpicos a Japón, es por lo que me reconocen totalmente estos méritos. Sin embargo, en tiempos como estos cuando muchas personas son entusiastas de los deportes, me gustaría recordarles también los efectos adversos de los deportes. También insto a que se tengan en cuenta los objetivos de la educación física en la elaboración de un cuerpo que le sea de utilidad en su vida diaria-y se asegure de si conviene o no el método de entreno y está de acuerdo con el concepto de seiryoku zenyo.

EL IDEAL DE EDUCACION FISÍCA

Vamos a dirigir nuestra atención brevemente a los calentamientos, otro método de educación física que se practica ampliamente. Los calentamientos se basan generalmente en la fisiología y la anatomía, de modo que no afecte al desarrollo del cuerpo desequilibrándolo ni perjudicándole los órganos internos. Pero no están exentos de inconvenientes. Porque cada movimiento no tiene ningún significado, porque el calentamiento no tiene beneficios secundarios, porque son poco interesantes. Los calentamientos son ampliamente utilizados tanto en Japón como en el extranjero, pero son pocos los estudiantes que los siguen después de graduarse en la escuela. Esto es debido a que son una forma de ejercicio sin sentido y ninguna utilidad práctica. No importa lo mucho que haya aprendido en la escuela, si no sigue practicando, tiene muy poco valor la enseñanza.

Así que, ¿qué debe hacerse? Tenemos que adoptar los puntos fuertes del calentamiento y compensar sus defectos. Por supuesto, hay otras posibilidades, pero por ahora he llegado a estas dos ideas: la primera es incorporar el calentamiento como preparación para el ataque y la defensa. Los métodos de defensa contra el ataque se imparten en forma de artes marciales, porque la educación física hasta ahora no se había considerado como un método de enseñanza, usted no puede esperar que se forme un cuerpo bien proporcionado. Si usted utiliza su brazo derecho, debe utilizar también su izquierdo. Si se dobla hacia adelante, también hacia atrás. La idea es aprender artes marciales mientras se trabaja cada parte de su cuerpo. Esto puede ser llamado `estilo de artes marciales, o "estilo ofensivo y defensivo".

Mi otra idea se podría llamar "estilo de baile". Diversas formas de arte como el odori (danza), No, y shimai (No danza) se han practicado tradicionalmente en Japón a través de la historia. Pensamientos, sentimientos, y propuestas de resolución de las cosas de la tierra se expresan a través de movimientos de los brazos, piernas, tronco, caderas, y cabeza. Varios estilos se han desarrollado, pero todavía no están muy avanzados. Artes tradicionales como No y odori no fueron, propuestos con la intención de educación física, si bien tienen valor en sí y de por sí, desde el punto de vista de educación física para el público en general, hay muchos obstáculos. Francamente hablando, no son necesariamente apropiadas para fomentar el tipo de espíritu nacional que tengo en mente o eficaz en la promoción de altos valores morales. Tampoco son adecuados para el ideal en la elaboración de un físico bien proporcionado. Algo como Odori o No modificado para adaptarse a los propósitos que la educación física es lo que necesita. Creo que

esto significa crear diversas formas diferentes para los niños, los hombres y las mujeres. A través de esta práctica, las personas pueden mejorar sus cuerpos y fomentar un espíritu nacional y refinados intereses, en la medida que sea posible, y la educación física se puede popularizar en todo el país en el futuro.

No hay necesidad de rechazar las formas tradicionales de ejercicio. Aquellos que disfrutaban de lo suyo deben hacerlo. Mi doctrina es muy simple: hago hincapié recomendando lo que es mejor sin rechazar lo del pasado. Así que no se oponen en particular en Japón métodos convencionales de la educación física. Pero me gustaría concebir la mejor forma de educación física y recomendarla a tantas personas como sea posible hacerlo, lo que dé lugar a una forma de educación física que al mismo tiempo, logre valiosos objetivos. Esto significa aplicar el principio básico del judo seiryoku zenyo-a la educación física. Ahora quisiera hablar de la manera de aplicar seiryoku zenyo a la formación intelectual.

EL JUDO Y LA FORMACIÓN INTELECTUAL.

La formación intelectual puede considerarse de dos maneras. Aunque desde el punto de vista del aprendizaje no debemos hacer una distinción, de hecho, las personas que tienen un sólido conocimiento y las personas que tienen buen juicio no son necesariamente las mismas. Atención, observación, razonamiento, juicio e imaginación son poderes mentales, por lo que desde este punto de vista podemos hacer una ligera distinción entre estar ampliamente informados y tener buen juicio. De esta manera, en lo que respecta a la formación intelectual, podemos hacer una distinción entre adquirir amplios conocimientos y desarrollar el poder de juzgar. En la actualidad la educación investiga, sobre qué tipo de conexión se puede hacer entre fomentar el poder mental y el desarrollo de los conocimientos, esto es poco adecuado. Ningún educador o maestro de escuela ha analizado esta cuestión y ha dictado conferencias sobre la misma. Pero es una cuestión urgente que debe ser investigada en gran detalle. En la adquisición de conocimientos, hay una diferencia en función de si hace hincapié en los conocimientos básicos que se pueden aplicar a cualquier cosa, o si se hace hincapié en la práctica, el conocimiento específico que es útil en términos reales. A fin de cuentas, usted debe precisar sus objetivos. Una vez los tenga claros deberá poner toda su energía mental y física de la forma más eficaz para alcanzarlos. Los profesores y los estudiantes también deben tener un objetivo claro. Sólo clarificando metas de formación intelectual lograremos mejores resultados que los que tenemos hoy.

Lo que quiero decir aquí sobre objetivos, es objetivos fundamentales; sobrecargarse uno mismo con demasiados objetivos triviales es contraproducente. Si no considera en cierta medida donde poner mayor énfasis en el intelecto o emociones, si no tiene un objetivo claro, no se puede practicar el verdadero seiryoku zenyo. Primero debe establecer el objetivo y aplicar la energía de manera eficiente, entonces el método de enseñanza estará claro desde el principio, al igual que el camino que cada individuo debe seguir.

A menudo digo esto a muchos líderes en diversos campos, pero la educación debe ampliarse en Japón. Por lo menos su contenido debe ser mejorado. También debe hacerse un

esfuerzo para el desarrollo de la industria y el comercio, entre otras cuestiones que es necesario abordar. Cuando consideramos el transporte también, hay muchos proyectos que requieren grandes gastos de los fondos públicos. El americano Frederick Taylor * está ampliamente abierto sobre el tema de la promoción de la eficacia, y el Japón también está abogando por ello, pero esto se limita a algunas personas, que hacer algo por los demás lo hagan otros, y no hay principio uniforme rector por el que se implique a toda la población. Por lo tanto, debemos estudiar un método que pueda aplicarse de manera efectiva y que todos los ciudadanos lo adopten en su vida diaria y fomentar su aplicación. Esto es la tarea más urgente que afrontamos hoy. Este método es, a saber, el principio enseñado por el judo. Mediante la aplicación de seiryoku zenyo a todos estos objetivos, vamos a lograr el progreso y la eficiencia en todo.

EL ÚNICO Y VERDADERO CAMINO

La prosperidad de una nación puede ser esperada solo mediante una población estimulada, y esta vitalidad depende de la formación física y mental de la población. Las naciones poderosas del mundo han explorado todas las vías con el fin de construir su fuerza nacional, y han prestando especial atención a la educación física, buscando promover la vitalidad de sus ciudadanos a través de sus propios métodos exclusivos.

Durante la época feudal, Japón también tuvo su propia y única educación física en la forma de artes marciales. La clase samurai fue entrenada en éstas, y el uso de las artes marciales como el judo, entre otros, fue valorado como el método más apropiado de la educación física. Esta forma única de educación física japonesa fue temporalmente desaprobada, sin embargo, en la precipitación hacia la modernización que caracterizó la restauración Meiji (1868). Unos diez años después, estos antiguos bienes culturales han sido casi olvidados.

Sería un error culpar de esto solo a la tendencia de los tiempos. Hasta ese momento, el judo estaba dividido en diversas escuelas, y sólo una parte de las enseñanzas se impartían en cada una de esas escuelas. Al objetivo básico de judo se le hizo caso omiso, por lo que los beneficios que se podían obtener eran limitados. En consecuencia, el método de instrucción carecía de una estructura coherente y, de hecho, a menudo era peligroso. Esta situación me causó una gran preocupación. Por lo tanto, he trabajado duro en mi objetivo de reformar el judo, y en 1882 tomé lo mejor de cada escuela, sin limitarme a sólo una o dos escuelas, y establecí el judo Kodokan científico moderno basado en las enseñanzas, y en conformidad con los principios educativos. Es crucial, no sólo insistir en entrenar para combatir, que había sido el objetivo de las artes marciales como el jujutsu, así como el objetivo del judo, sino que su propósito básico es el entreno físico y mental. A través de los años este método y su finalidad son bien conocidos y han fomentado el progreso de las personas de todas las clases. Los que siguen mis enseñanzas están creciendo en número día a día y hay carreras por abrir dojos, tanto en escuelas públicas como privadas, ya sea en la ciudad o en el campo, y encontrar instructores, de judo Kodokan. En la actualidad, tanto en Japón como en el extranjero, se puede ver que se practica con gran entusiasmo el judo Kodokan.

Desde que se estableció el Kodokan he seguido explicando a aquellos que lo practican el judo Kodokan que es originalmente una enseñanza de las artes literarias y militares, y uno debe

comenzar con técnica cuando se embarca en hacer judo. Pero muchas personas, a pesar de que avanzan rápidamente con la técnica, requieren una gran dosis de entrenamiento con el fin de alcanzar el punto en que se puede apreciar el Do. Aunque muchas personas tienen interés en ejercer y hacer un estudio entusiasta de sus secretos, por desgracia hay quienes siguen siendo bastante indiferentes a la formación mental. En la práctica del judo, si la energía no es aplicada para lo mental en particular, este aspecto es probable que sea descuidado. Por lo que deberá proceder, teniendo cuidado con su entrenamiento, y embarcarse en el Do con un compromiso sincero como técnica y el desarrollo mental.

El principio de seiryoku zenyo por lo tanto, debe aplicarse en la formación intelectual, así como al ámbito afín a la educación moral. Estudiosos y educadores han ofrecido diversos argumentos sobre los temas de la formación intelectual y moral de la educación, pero a menudo no han dejado claros sus propósitos, ni está demostrado el equilibrio entre ambos. Por lo tanto, hay varias dificultades en el estudio de un método para la aplicación de este principio. Muchos dicen que el equilibrio entre la formación intelectual y la educación moral no es algo que se pueda cuantificar, y por lo tanto, cosas como la determinación de este equilibrio de antemano es inútil.

Esto es, por supuesto, perfectamente razonable, pero el equilibrio no necesariamente tiene que ser cuantificado. Es decir, el peso relativo de cada uno se pueden comparar por lo que sugiere que tal vez la formación intelectual se debe destacar más de lo que se hace hoy y que también se debe destacar la educación moral. En consecuencia, podemos lograr que al menos, sea más fácil establecer los objetivos, y una vez que estén establecidos, los medios para alcanzarlos, estos se aplicaran naturalmente.

Comencé este debate sugiriendo que hay que recordar que la formación intelectual implica tanto la adquisición de conocimientos como el cultivo del poder mental, y que no se puede hablar de estas cosas como totalmente independientes, no es menos cierto que las personas con una gran cantidad de conocimientos no tengan necesariamente una capacidad excepcional para razonar o enjuiciar. El cultivo de estas competencias no entrañan acabar convertido en un experto, por lo que, de hecho, estas dos cosas pueden ser analizadas por separado. Así, en la educación la cuestión si se debe poner un mayor énfasis en el cultivo de la energía mental, o se puede plantear poner un mayor esfuerzo en la adquisición de conocimientos puede plantearse.

Por lo tanto, si nuestro objetivo no es claro, el método no se puede determinar. Una vez que el objetivo ha sido claramente establecido, se puede estudiar cuál es la mejor forma de usar la energía y cómo ponerla en práctica, a fin de lograr el seiryoku zenyo. Hay varias deficiencias en los métodos de formación intelectual que se han utilizado hasta la fecha, y una razón por la que muchos educadores se limitan a proponer ideas con la intención de ganar y la gran mayoría de gente han fallado, al no tener claros los objetivos de la formación intelectual.

Por lo tanto, concluir que los educadores deben aclarar primero los objetivos de la formación intelectual y enseñar el principio de seiryoku zenyo como el método para alcanzar estos objetivos. Paso ahora a la cuestión de la educación moral.

JUDO Y EDUCACIÓN MORAL

En un sentido, la educación moral debe llevarse a cabo bajo el aspecto del conocimiento. Es decir, es necesario conocer intelectualmente lo que está bien y lo que está mal. También es necesario desarrollar la inteligencia para distinguir lo correcto de lo erróneo en varias situaciones complejas. Por ello es necesario enseñar la capacidad de determinar el bien del mal; para discriminar lo que está bien de lo que está mal.

En otro sentido, la educación moral debe llevarse a cabo desde el punto de las emociones. Incluso si usted puede distinguir lo correcto de lo erróneo intelectualmente, si no está capacitado emocionalmente para que le guste lo que es bueno y le disguste lo que está mal, carece de la capacidad de hacer el bien y rechazar el mal. Por lo tanto, si la moral no está cultivada tanto intelectual como emocionalmente, no se pueden lograr buenos resultados.

Además incluso si intenta hacer el bien y rechaza el mal, si su voluntad es débil puede ocurrir lo contrario. Por lo tanto el entrenamiento de la voluntad deberá ser también un elemento de la educación moral, una voluntad débil puede resultar una incapacidad para hacer lo que sabes que es correcto, o la incapacidad de prevenir el hacer lo que sabes que es incorrecto.

También es importante no pasar por alto el elemento del hábito. Incluso si usted tiene la intención de hacer el bien, si no ha desarrollado el hábito de hacerlo, sus mejores intenciones pueden ser fácilmente dañadas. E incluso las mejores intenciones de rechazar el mal pueden fracasar si no han desarrollado el hábito de hacerlo. Por esa razón, usted debe esforzarse en cultivar buenos hábitos, amar lo que es bueno, y rechazar lo que está mal en la vida diaria.

En caso que se considere de esta manera, la educación moral es un asunto de vinculación de todos estos elementos de tal manera que se pueden obtener resultados. Sin embargo, la cuestión es cuánta atención debemos poner en el cultivo de cada uno de estos cuatro elementos, una vez más, se plantea esto. Así como con la formación intelectual, es imposible determinar el equilibrio cuantitativo. Todo lo que podemos hacer es sugerir que a una cosa se le debe asignar mayor o menor peso que a otra. En cualquier caso, sin embargo, debemos determinar su importancia relativa y aclarar en la medida de lo posible el objetivo que deseamos alcanzar. Esto es esencial a fin de determinar el método por el cual se puede llegar a ese objetivo.

Así, en la educación moral, al igual que en el caso de la formación intelectual, a fin de emplear seiryoku zenyo es fundamental definir claramente los objetivos que queremos alcanzar.

VIDA DE GRUPO Y JUDO

Seiryoku zenyo, el principio del judo, se puede aplicar a todos los aspectos de la vida social. Pero un nuevo problema surge en este punto: ¿cómo puede ser aplicado seiryoku zenyo cuando dos o más personas forman un grupo? Cuando las personas están para sí mismas, el principio de seiryoku zenyo se puede aplicar sin problemas, pero cuando hay un grupo de dos o más personas, simplemente basta con que una persona actúe egoístamente, para que los conflictos puedan surgir con facilidad. Pero si cada parte en un grupo evita actuar egoístamente

considerando las necesidades y circunstancias de las demás personas del grupo, entonces naturalmente, los conflictos pueden ser evitados y se puede lograr la armonía. El conflicto va en detrimento de la armonía mutua, mientras que la armonía es sólo para el beneficio mutuo.

Por lo tanto, si un grupo de personas vive en conjunto, no sólo estas personas pueden evitar ofender a los demás, ellos también pueden ayudar a los demás. Hay cosas que no podemos hacer solos, por lo que necesitamos la ayuda de otros. Por otra parte, las virtudes y los puntos fuertes de uno pueden complementar y fomentar los de otro. En consecuencia, la situación ofrece ventajas para cada uno de ellos que no tienen por sí solas. Esto se llama *sojo sojou jita kyoei*, lo que significa prosperidad mutua a través de las ayudas y concesiones mutuas. Esto se puede reducir a *jita kyoei*.

Por esta razón, si cada miembro de un grupo actúa desinteresadamente y ayuda a los demás, el grupo puede ser armonioso y actuar como uno solo. En consecuencia, el grupo puede hacer el mejor uso de su energía, al igual que una persona. Este principio sigue siendo cierto incluso en el caso de una sociedad compleja, con una población de millones de personas. Por lo tanto, si se realizan *seiryoku zenyo* y *jita kyoei*, la vida social, naturalmente, seguirá el progreso y el desarrollo, y como miembros de la sociedad, todo el mundo podrá lograr los resultados esperados.

JUDO COMO ARTE MARCIAL

Cuando el judo, el que es un elemento de la cultura japonesa, se consideraba simplemente como algo para ser practicado en el dojo, sin embargo era cultura, pero su importancia fuera un tanto limitada. Así lo que he descrito en estas páginas es el judo, es realmente un aspecto singular de la cultura japonesa. De hecho, en estos días, el arte, la danza, y otros aspectos de la cultura japonesa se están introduciendo gradualmente en el extranjero, y un número cada vez mayor de personas que la aprecian se aficianan, o la estudian. Sin embargo, creo que nada disfruta de más popularidad en todo el mundo o deja más huella en el mundo que el judo. No todo el mundo capta el sentido pleno del judo, pero hay que hacerlo.

A menudo recibo cartas y algunas de ellas son de gente preguntando por este significado o sobre qué libros deberían leer. Otros quieren venir a Japón y hablar conmigo y estudiar * Cuando Miss Parkhurst, directora del Plan Dalton, llegó a Japón, asistimos a la misma reunión y nuestra conversación entró en el judo. Cuando más tarde le envié mis notas para las conferencias que dio en Europa y los Estados Unidos, recibí una larga respuesta en la que expresó su acuerdo con algunas de mis ideas. Ella escribió que le gustaría hablar conmigo la próxima vez que viniera a Japón. Cuando ella vino me visitó y me dijo que un amigo suyo se identificaba con mis ideas y cree que deben llevarse a cabo en la vida de las personas las mejoras basadas en los principios del judo que yo había esbozado. Ella dijo que este amigo quería reunirse conmigo y discutir estas ideas. Ha habido muchas personas como ésta que no han venido a Japón. Esto demuestra claramente que, si bien las técnicas del judo se están difundiendo en todo el mundo, el espíritu y el significado de judo también se están introduciendo gradualmente.

He visto pruebas de ello cuando he ido a Europa y a los Estados Unidos para tratar de traer los Juegos Olímpicos a Japón. Y tuve éxito en hacerlo, mientras que en Nueva York se me pidió que preparara un mensaje para ser transmitido a los Estados Unidos, Canadá y México (hice otro para emitirlo en Los Ángeles también). Durante mi conversación con el director de la estación de radio tocamos el tema del judo. Yo le mostraba las notas de mis conferencias en Europa y los Estados Unidos, y él se las llevó a casa para leerlas. Al día siguiente dijo que tenía la intención de hacerme hablar sobre los Juegos Olímpicos durante mi emisión, pero él me pidió usar mi material de lectura en su lugar.

Porque yo había llegado a causa de los Juegos Olímpicos, yo no tenía la intención de utilizar mi material de lectura, pero él insistió en usar ambos. Así que primero di conferencias sobre judo y luego hablé de los Juegos Olímpicos. Esto me mostró que mi interpretación de los aspectos mentales del judo fueron apreciados por el pueblo americano. Naturalmente, no me hubiera pedido que hablara de ello en mi emisión si no hubiera sido bien recibido por los oyentes. Hubo muchos casos similares cuando estuve en Europa también, y creo que en el futuro el espíritu del judo será ampliamente estudiado y sus principios se aplicarán.

En el pasado, las técnicas del judo se orientaron hacia las artes marciales. El judo del Kodokan hoy incorpora ambos tanto las artes marciales como la educación física. Naturalmente, con su papel adicional a desempeñar en la promoción de la educación física, las preocupaciones pueden ser incrementadas porque el judo es menos eficaz como un arte marcial ahora que en el pasado, cuando se practicaba únicamente como un arte marcial, pero no es éste el caso. Precisamente porque se practica como un arte marcial y como educación física, su verdadero poder como un arte marcial puede ser ejercido. En el pasado, el jujutsu era sólo un arte marcial, si un practicante quería aprender a golpear, con la práctica de golpear en sí misma es suficiente. Pero si no entrena en serio durante muchos años, incluso el golpe de los expertos no será completamente eficaz. Sin embargo, si se incorpora la educación física, es decir, si el judo se practica siempre como una forma de educación física nacional, será posible el logro de altos niveles de calificación.

Un ejemplo, digamos que alguien esgrime una espada sobre usted. Vacilar en sus reacciones dará lugar a que acabe herido o muerto. Usted debe reaccionar automáticamente, e instintivamente, igual que parpadea impulsivamente cuando una mosca enfoca su ojo. Usted debe esquivar a su atacante en un instante. Para ello, se debe practicar como la educación física y entrenar de forma regular para construir su cuerpo mientras que también lo entrena en las artes marciales. Los compañeros del comandante Hirose * siempre le dijeron que cuando fuese a tierra, si tenía tiempo suficiente que fuese a un restaurante a disfrutar de una copa, Hirose quería ir a un dojo y practicar judo en su lugar. Con el tiempo, esto tuvo una influencia en todo el mundo. Creo que el hecho de tener este tipo de beneficiosa forma de distracción es la razón de que Hirose se convirtiera en la leyenda que fue. Es casi imposible estudiar todo acerca de los seres humanos en general en un corto período de tiempo. Por eso, aunque es necesario hacer el estudio de varias cosas en la vida laboral de alguien, esto también es necesario para llegar ser una persona capaz,

de mejorarse a sí misma, y de emitir un juicio sobre cualquier cuestión, incluso sin saber nada acerca de ello. Eso es el judo.

En 1882, cuando empecé a utilizar el término de “judo”, esto no significa “dar formación primero para ganar después”. Más bien, significa que no importa la meta, con el fin de lograrlo usted debe poner su energía mental y física para trabajar de la manera más eficaz. Es decir, que represente seiryoku zenyo. Cuando este principio se aplica a las artes marciales, toma la forma de los distintos kata y el randori de judo, así como gekiken o kendo, en el que un ataque en las prácticas es con una espada de bambú. En resumen, todas las actividades de capacitación en las artes marciales implican la aplicación de este principio de defensa contra el ataque. El Judo se inició con el estudio de las artes marciales, y luego poco a poco se hizo evidente que se podría aplicar a la educación física, la formación intelectual, la educación moral, y a la interacción social y gestión de la vida cotidiana. Algunas personas creen que el judo es simplemente practicar judo en el dojo. Se trata de aplicar el principio del judo en el dojo al momento de practicar la defensa contra los ataques, y aunque ciertamente es un aspecto del judo, es sólo una pequeña parte de él. Con el judo, en cada esfuerzo debe imaginar el mejor objetivo y usar su energía mental y física de la manera más eficaz con el fin de lograr ese objetivo, seiryoku zenyo es lo que hoy día es el judo.

Por ese motivo, el judo no es simplemente un arte marcial, sino más bien el principio básico del comportamiento humano. Cuando ese principio básico se aplica a la defensa contra el ataque o aplicado como educación física en randori, en el dojo, estas son las aplicaciones de este principio en el judo, pero es sólo un aspecto del judo, es erróneo asumir que el judo termina en el dojo.

Hasta ahora en estas discusiones he señalado cómo se produjo el judo y lo que es. He sostenido que el judo no es lo que mucha gente cree que es, es decir, que el judo es más que un arte de practicar la lucha en el dojo. He hecho hincapié en que el significado básico del judo es muy diferente, y es profundo y universal.

A continuación, me gustaría dar dos o tres ejemplos de cómo el judo puede ser útil en el trabajo y en la vida cotidiana en el futuro.

UN PRINCIPIO BÁSICO PARA TODO EL MUNDO

EL JUDO Y SU APLICACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

SEIRYOKU ZENYO EN LA VIDA COTIDIANA

Ciertas enseñanzas tienen una larga tradición, por lo que la mayoría de las personas las aceptan. Pero cuando la gente no entiende el motivo por el que se enseña de una determinada manera a veces pueden surgir conflictos. Para dar un ejemplo sencillo, prácticamente nadie duda que la diligencia es buena. Pero por otra parte si nos fijamos en esto un poco más de cerca, el significado de este término es bastante ambiguo. Esto se debe a que si la diligencia es siempre una buena cosa, se deduce que no puede haber situaciones en las que es malo ser diligente. Sin

embargo, hay situaciones en las que clara y simplemente no es así. Cuando esté cansado mental o físicamente, por ejemplo, ser terco y diligente nos puede traer una lesión o enfermedad.

Los seres humanos participan en una amplia variedad de actividades. Usted debe seleccionar las cosas buenas de entre ellas y ser diligente, pero usted es diligente de manera irresponsable, si está dispuesto a pagar una gran cantidad de esfuerzo en algo que no es muy útil; y gastar la energía necesaria para hacer algo bueno con despilfarro. Usted debe elegir con cuidado algo para que la diligencia se adapte.

Incluso cuando hacemos lo que creemos que es lo mejor, exagerar algo puede ser perjudicial. Cuando los estudiantes siguen hasta acabar la lectura de un libro porque sus maestros, padres, o la sociedad consideran que es lo mejor, debe decirse que esto sin duda es la diligencia, pero también es perjudicial para su salud leer durante tanto tiempo. La diligencia es buena, pero uno debe ser diligente con moderación, y en la medida apropiada.

Cuando considera esto de esta manera, no se puede decir incondicionalmente que por qué se hizo algo simplemente con diligencia es necesariamente bueno. Detrás de esta idea debe haber un gran principio rector, es decir seiryoku zenyo. Esto no significa empujarte a ti mismo a ser diligente cuando estés agotado. Por el contrario, usted no puede hacer las cosas tímidamente o al azar. Usted no debe gastar tantos esfuerzos que sea incapaz de hacer otras cosas. Primero debe crear una imagen de seiryoku zenyo en su mente y después comience siendo diligente. Incluso en algo considerado incondicionalmente beneficioso como ahorrar dinero, seiryoku zenyo es esencial para el éxito en general.

Volvamos a un molesto hábito generalizado aún con demasiada frecuencia: las personas se quejan. ¿Cuál es el punto de quejarse? Esto ciertamente no es divertido para los que tienen que escuchar las quejas. La energía utilizada para hacer denuncias desagradables no puede considerarse seiryoku zenyo. Más bien, toda la energía utilizada para quejarse o refunfuñar debe ser gastada más provechosamente. Esto significa liberarse de desagradables sentimientos de uno mismo y abstenerse de albergar mala voluntad hacia los demás. Al final, esto se traducirá en poner la energía para el mejor uso, no sólo para uno mismo sino también para la mejora de la sociedad. Este principio se debe aplicar todos los días en todo momento.

Devoción por seiryoku zenyo implica esforzarse por actuar desinteresadamente por el bien de la sociedad. Cuando se lleva a cabo algún tipo de obligación para la sociedad, se tiene todo el derecho a saltarse una comida, una o dos veces, pero comer irregularmente cuando no es necesario no es bueno. Por lo tanto, desde el punto de vista de seiryoku zenyo, debe comer una cantidad apropiada cada vez que pueda. Sin embargo, debido a que el trabajo a menudo puede ser difícil, por su bien, el de los demás y de la sociedad, debe estar dispuesto a perder una comida una o dos veces, aunque no en exceso.

En su trabajo diario, su asignación, lo mucho que hacer, en qué orden, y de qué manera debe cifrarlo aparte, todo esto debe basarlo en el principio de seiryoku zenyo. En resumen, si la gente está siempre consciente de su situación actual, establecer una norma para el futuro basada

en formarnos en hacer aquello que les beneficie a ellos y a la sociedad y continuamente regula su bienestar, puede estar satisfecha con su vida en todo momento. Cuando intente hacer esto encontrará unas expectativas brillantes de futuro. Esto es porque está haciendo lo que es mejor, y es irrazonable sugerir algo más allá de lo deseable. Usted no puede crear algo de la nada. Hacer lo que pueda, y si está satisfecho, esto es suficiente y ante cualquier obstáculo que se encuentre, será capaz de encontrarle solución.

Si realmente entiende seiryoku zenyo y lo pone en práctica, usted puede estar igual haciendo footing, como las personas que se pasan años en la contemplación de doctrinas, o Zen y acabar iluminado. Usted puede acabar por conseguir ni más ni menos que estos por esto a través de su propia experiencia y entrenamiento. Ningún otro estudio especial o cualquier otra cosa es necesaria. Usted puede disciplinarse simplemente a través de la aplicación de esta simple teoría.

Aparte del judo, puede no haber nada más por lo que los principios rectores de la gente sean vistos en la vida cotidiana. Budismo, confucianismo y cristianismo tienen cada uno su propio principio rector que se puede encontrar a través del estudio, pero esto es muy difícil. A menudo tengo la oportunidad de intercambiar opiniones con las autoridades sobre el budismo, el confucianismo y el cristianismo. Los que han hecho tal estudio profundo y han cultivado sus mentes dicen hacer lo mismo que yo: la ruta puede variar, pero al final los objetivos tanto de la religión y el aprendizaje son, en última instancia, lo mismo, y considero la autoridad de mis colegas. Sin embargo, esto se limita a aquellos que han participado en un estudio muy profundo. Es difícil encontrar un terreno común con los que han hecho un estudio sólo superficial. Tampoco los puedo asociar con aquellos que simplemente siguen por repetición lo que les ha sido enseñado. Como ciudadanos de Japón al igual que las personas que no pueden entender la consistente verdad del espíritu nacional. Así, a través del judo, estamos enseñando un principio que puede colaborar con los más altos principios del budismo y el cristianismo y el exhaustivo estudio de los filósofos; uno que al igual que las otras grandes religiones y filosofías, puede ponerse en acción.

Este principio del judo ofrece un principio básico que puede proporcionar una buena respuesta para cada situación y cada pregunta. La forma más fácil de dominar este principio básico es el de la práctica de las técnicas del judo e iniciarnos en el Do. Esto se debe a que, a través de la práctica que incorpora a la vez un arte marcial y la educación física, se puede aprender un método de educación para hacer el uso más eficaz de la energía física y mental. Entonces se aprende cómo aplicar este método a cada uno de los aspectos de los asuntos humanos. Creo que este principio básico es el método más apropiado para resolver las diversas cuestiones morales.

En el pasado pasé tres años viajando por Estados Unidos y Europa dando conferencias. En gestión científica y el fomento de la eficiencia estaban fuertemente preparados en el exterior, pero parecía que no habían avanzado mucho. En consecuencia, encontré que muchas personas expresan su fuerte aprobación hacia mis ideas. Cuando asistí a la reunión que se celebró en Madrid el año anterior a la última reunión de la Unión Interparlamentaria, al final de mi conferencia, dije: "El espíritu de mutua prosperidad debe ser respetado entre las naciones. Con

respecto a las federaciones internacionales así como, si los países consideran su propia ganancia y desprecian la de otros países, no podrán alcanzar sus verdaderos objetivos. Cada país debe hacerlo en principio para promover la prosperidad mutua y debe llevarlo a cabo con la determinación de hacer todo lo posible por el mundo. Consiguientemente, la reunión de esta unión no debe ser sólo un foro de intercambio de opiniones de los políticos o debate de diversas cuestiones, sino más bien uno en el que nos esforcemos hacia un mundo que esté lleno con el espíritu de prosperidad mutua". Creo que la paz mundial y el bienestar de la humanidad se tienen que realizar a través del espíritu que nos trae el judo.

EL ESTUDIO DEL JUDO Y SU APLICACIÓN

El estudio y la aplicación del judo en última instancia llevaron a la enseñanza del seiryoku zenyo, que es lo principal detrás de competir en serio. He demostrado en estas páginas que este principio se puede aplicar a la vida diaria. En cuanto a nuestras actividades cotidianas y la interacción social, la enseñanza de seiryoku zenyo significa el logro de los máximos resultados a través del uso de todo tipo de energía. Por esta razón, las faltas humanas como la ira, por ejemplo, violan este principio. Enojarse consume energía mental. La ira no le beneficia ni a usted ni a cualquier otra persona. Los resultados de la ira son siempre un agotamiento de la energía mental y disgustar o ser despreciado por otros. Siguiendo el principio de seiryoku zenyo, la gente no será capaz de enfadarse.

Decepcionarse por problemas, fracasos, retrocesos, o albergar quejas son también las formas en que se consume la energía mental. Argumentar, o discutir todas estas cosas son violaciones de seiryoku zenyo. Los que practican el judo deben tener mucho cuidado en seguir esta enseñanza. No importa cuál sea la situación, sólo hay un camino que deben seguir las personas en todos los casos, el único camino es considerar qué es lo correcto y proceder en ese sentido.

He acuñado una frase que yo regularmente digo a la gente: jinsei no koro wa tada itsu aru (Sólo hay un camino en la vida). La realización de uno mismo de acuerdo con este principio de forma diaria es de vital importancia. Aunque los seres humanos pueden llegar a la cima del éxito, sólo hay un camino que continuar. Es decir, porque dar lugar a complacer las causas del fracaso, siempre debe considerar las cosas con cuidado hasta encontrar el más adecuado curso de acción y proceder de esa manera. Incluso cuando falle, sólo hay un camino el cual debe seguir. Incluso si una vez fracasa y pierde el corazón, si usted recupera su coraje y encuentra su camino a lo largo de la ruta más alta, esta circunstancia supondrá una mejora. Debido a que encuentran su propio camino, los que practican el judo y que siguen el principio de seiryoku zenyo siempre tienen un espíritu en calma, disfrutan de la vida, y son emprendedores. La más avanzada vida mental humana sólo puede lograrse cuando la gente absorbe a fondo este principio.

P.47 Hippolyte Ducos (1881-1970)

P.47 Pinhas Moshé Feldenkrais (1904-1984), físico, judoka, y fundador del método Feldenkrais movimiento para la educación.

P.63 Frederick Winslow Taylor (1856-1915), ingeniero industrial de la eficiencia.

P.73 Helen Parkhurst (1887-1973), educadora de América, el autor y conferenciante que ideó el Plan Dalton y fundó la Escuela de Dalton

P.76 Takeo Hirose (1868-1904), héroe naval en la guerra Ruso japonesa.

Capítulo 3

ENTRENAR JUDO

EL PROPOSITO DEL JUDO

LOS TRES ASPECTOS DEL JUDO

Cuando el judo como lo conocemos hoy día aún no estaba suficientemente desarrollado, se le conocía comúnmente como jujutsu, y el propósito principal de la formación era aprender un método para defenderse del ataque. Los practicantes lo hicieron con el fin de poner los conocimientos que habían aprendido para utilizarlos para la nación o para defenderse. Pero incluso si tuvieran un propósito en la formación, era muy sencillo, y la mayoría de los profesionales, en lugar de explorar la forma de aplicar los conocimientos que habían aprendido se interesaron principalmente en el desarrollo de la fuerza.

Desde el establecimiento del judo Kodokan, el judo se ha convertido en algo que debe ser estudiado no sólo como un método de defensa personal, sino también como una forma de entrenamiento físico del cuerpo y el cultivo de la mente. Naturalmente, el cultivo físico y mental debe tener su propio objetivo, y desde el principio he hecho hincapié en que el cuerpo entrenado y la mente cultivada deben ser puestos para un buen uso. Sin embargo, en el pasado hubo un excesivo hincapié en la formación y cultivo, y el uso de la energía adquirida a través de este cultivo fue relativamente descuidado. En el futuro, me gustaría abogar por estos tres aspectos por igual.

Es difícil ponderar la importancia relativa de estas tres cosas, pero teniendo como fin, el estudio a fondo de la defensa contra el ataque como base, la posibilidad de entrenar el cuerpo y cultivar la mente provienen de este estudio. Con un cuerpo bien formado y la mente, cultivada, usted puede aplicar su capacitación en beneficio de la sociedad. Así, teniendo estos procesos en un orden lógico, poniendo su energía para usarla en sociedad es el último factor a tener en cuenta. Sin embargo, si miramos desde otra dirección, poner su energía para la mejor utilización es el objetivo final del estudio de la actividad humana. La formación y el cultivo del cuerpo y la mente son dos formas de lograr este propósito. Y porque este entrenamiento y cultivo evoluciona naturalmente del entrenamiento en defensa frente a ataques, podemos entender el entrenamiento en defensa frente a ataques como un medio para un fin.

El verdadero valor de la persona está determinado por lo mucho que contribuye a la sociedad durante su vida. Y porque esas mismas contribuciones de quienes se esfuerzan sí es perfecto para lograr el propósito de judo es perfecto para ti mismo, para que pueda contribuir a la sociedad. Esto se aplica a la gente común también, pero en particular los que se especializan en judo deben actuar de una manera coherente con los propósitos del judo. Cuando practique judo, tiene que tratar de perfeccionarse y contribuir a la sociedad a través de esta práctica, y debe hacer hincapié en la importancia de esto durante sus enseñanzas a los demás.

Al mismo tiempo, usted debe elegir los métodos que le permitan alcanzar mejor los objetivos del judo en su vida diaria. Por ejemplo, en relación con los requisitos básicos de la vida,

como la alimentación, ropa y vivienda, y también en su interacción social, debe considerar seriamente la posibilidad de si la realización de su vida es afín con hacer la máxima contribución a la sociedad. Algo que parece bueno porque está al alcance de la mano puede ser inútil en el futuro, mientras que en algunos casos fomentar un poco de paciencia es muy eficaz para el futuro. Todos estos aspectos deben ser considerados, y es necesaria una planificación cuidadosa a fin de lograr un buen resultado general.

Esto no es en absoluto una tarea fácil, pero el éxito o el fracaso fundamentalmente dependen de la preparación (o la falta de ella) en estos ámbitos, esto debe ser considerado seriamente. La base de la felicidad en la vida no se encuentra en la búsqueda de ganancias materiales o el placer temporal, la verdadera bondad para con los amigos significa darles asesoramiento serio cuando es necesario, desinteresadamente sin temor a ofender.

Hasta ahora he hecho hincapié en estas páginas en que la finalidad del judo es la perfección para uno mismo, para contribuir a la sociedad y de uno mismo para adaptarse a los tiempos. Las personas pueden preguntar razonablemente cómo la finalidad de judo difiere de la de la gente común y puede dudar de la necesidad de proseguir el judo. Éste es el objetivo del judo, y por supuesto no difiere del de la gente común, en ello reside el valor de judo.

Debido a que el propósito del judo es el mismo que el de la gente común, no hay necesidad de vacilar en hacer un esfuerzo para cumplir con ese propósito. La razón del judo es necesaria para cumplir su objetivo la práctica de judo nos permite encontrar los medios más adecuados y desarrollar la capacidad para hacerlo. Nadie duda de que el éxito dependa de los medios. Y además de ser la mejor manera de aprender a hacer el uso más efectivo de su poder mental y físico, se puede decir que el judo es el "estudio de los medios" y su práctica es el estudio de los mejores medios para lograr toda clase de éxito.

Por esa razón, aquellos que practican el judo pueden perfeccionarse a sí mismos y contribuir a la sociedad, que es el objetivo tanto de judo como de la gente común por igual. Pero incluso si no se practica judo en la forma de kata y randori, siempre y cuando su significado se entienda, nadie puede vivir una vida que no cumple con los objetivos del judo. En consecuencia, creo que es el comportamiento más adecuado como finalidad en la vida.

LOS TRES NIVELES DEL JUDO

Ahora hemos establecido tres aspectos del judo, la capacitación para la defensa contra los ataques, el cultivo de la mente y el cuerpo, y utilizar las energías. También hemos afirmado que el más alto objetivo del judo es la auto perfección para la mejora de la sociedad. Por razones de conveniencia, hemos de colocar la base de la capacitación para la defensa contra los ataques-en la parte inferior y llamarlo el nivel inferior del judo. Ahora a la formación y cultivo del cuerpo, que son productos derivados de la formación de defensa contra el ataque le llamaremos el nivel medio del judo. El estudio de la forma de poner la energía para uso en la sociedad viene último, así que le llamaremos nivel superior del judo.

Cuando dividimos el judo en estos tres niveles, podemos ver que no hay que limitarse a la formación de los combates en el dojo, e incluso si entrenas tu cuerpo y cultivas tu mente, si no vas a un nivel superior no se puede realmente beneficiar a la sociedad. No importa que seas una gran persona, que tengas una inteligencia superior, o un cuerpo muy fuerte, si mueres sin lograr nada como dice el proverbio: "tesoro no utilizado es un tesoro desperdiciado". Se puede decir que usted se ha perfeccionado, pero no se puede decir que usted ha contribuido a la sociedad. Insto a todos los practicantes de judo el reconocer que se compone de estos tres niveles y se someten a su formación sin discriminar en importancia de un aspecto sobre otro.

NIVEL INFERIOR DE JUDO

En el nivel inferior de judo el objetivo de la capacitación es para aprender a defenderse contra el ataque. En este nivel la mayor parte de la formación sólo utiliza las manos desnudas, pero a veces las armas son utilizadas para los kata. Sin embargo, recientemente he llegado a creer que en la formación de judo a los niños pequeños con espadas flexibles de goma o de tela en lugar de espadas de bambú para ser utilizadas desde el principio para enseñar los kata con las que aprendan a golpear o empujar y a defenderse de estos ataques. Es decir, me gustaría incorporar algunos de los kata que antes se enseñaban en kendo en el entrenamiento del judo de alguna forma.

Por derecho, lanzas, naginata y otras armas que se utilizan con el propósito de defenderse contra los ataques deben incluirse en el judo. La mayoría sin embargo utiliza espadas y palos como armas, y el kendo es uno de los elementos esenciales del judo, por lo que deben incluirse en el judo de alguna forma. Es necesario no sólo como kata, sino también en competición.

En el futuro creo que al judo se le incorporarán algunas de las katas de kendo durante el entreno ordinario, pero creo que el kendo actual, tal y como está ahora, es poco satisfactorio. Las espadas ya no se consideran tan útiles como una vez fueron. En comparación con lo que se aprende en el judo, no hay situaciones en las que tener una espada sea una ventaja, salvo cuando usted saca la espada y adopta una postura defensiva. Sin conocimientos de judo, incluso los que utilizan espadas no podrán ejercer con gran habilidad y confianza. Por el contrario los practicantes de kendo reconocen gradualmente la necesidad de aprender judo a la vez. Por lo tanto, creo que el actual judo y kendo deben integrarse.

Por supuesto, también puede haber una considerable oposición a esta idea, por lo que puede ser difícil hacerlo de inmediato. Sin embargo, la tendencia general es sin duda, el ir en esa dirección. Pero como el tiempo pasa inevitablemente habrá que hacer una distinción entre los que atribuimos importancia a las espadas y los que minimizan su importancia.

En el futuro, aquellos que practican artes de combate tales como el boxeo, tendrán que poner mucho esfuerzo como los practicantes de judo. Creo que también sería de valor para el sumo y el savate hacer algunos estudios de judo. Pero naturalmente, el método difiere dependiendo de si esto se practica sólo con el fin de combatir o de educación física. Cuando esto se practica para la educación física, ya se encuentra en el nivel medio.

NIVEL MEDIO DE JUDO

En cuanto a lo que se puede hacer en el nivel medio, además de la educación física, las oportunidades de los distintos tipos de entrenamiento se deben utilizar para cultivar la mente. Esto implica ver cómo otras personas entrenan y mediante la observación de diferentes waza encontrar las formas para utilizarlas, entrenar la mente, el cuerpo, el control de las emociones, y el desarrollo del coraje. En pocas palabras, esto significa ser capaz de controlar tanto su cuerpo y su mente a voluntad.

Para llevar a cabo este entrenamiento del cuerpo y el cultivo de la mente, hay otras cosas que pueden ser llamadas los subproductos de la práctica. Estos incluyen la sensación de alegría que puede obtenerse de la práctica, la lucha y la competición, y el placer que proviene del dominio de una habilidad. Si avanza aún más, usted tendrá la oportunidad de observar un hábil kata y adquirirá sentimientos estéticos. Creo que estos también deben formar parte de nivel medio del judo.

NIVEL SUPERIOR DE JUDO

Llegar al nivel superior del judo significa hacer el uso más eficaz de la energía mental y física que ha adquirido en los niveles bajo y medio y contribuir a la sociedad. Por lo tanto, el nivel superior de judo tiene una aplicación más amplia y requiere la mayor creatividad. También en las actividades diarias, o si algo no cumple con los objetivos del judo puede ser fácilmente determinado en cada situación, considerando si se ha hecho o no el uso más efectivo de su energía mental y física. Todo lo que hacen los seres humanos puede ser evaluado sobre la base de estas normas.

Ser físicamente débil no es necesariamente una condición innata. En muchos casos, éste es el resultado de hacer algo que no está de acuerdo con estas normas en un momento determinado. Debemos recordar que el fallar en tener un fuerte sentido de la oportunidad, y por lo tanto ser incapaz de aceptar a la gente es el resultado de dejar de lado y no llevar a cabo la obligación del entreno mental en el momento adecuado en el pasado. En muchos casos los éxitos y fracasos personales están determinados por no haber realizado los esfuerzos necesarios en el momento oportuno.

Mientras ellos crean que han utilizado eficazmente su energía mental y física, los seres humanos nunca perderán la esperanza, ni sufrirán excesiva ansiedad. Esto se debe a que, después de haber utilizado su energía de manera más eficaz, no tienen espacio para gastar en cualquier otra forma. Los sentimientos de pesar y preocupación se producen cuando no han hecho lo que debían hacer, o cuando tu mente no alcanza a hacer lo que debe. En el futuro me gustaría aplicar los principios del judo a todas las formas del comportamiento humano y llevar a cabo investigaciones sobre este tema. También quisiera instar a la gente a la práctica del judo para ayudar a superar la fatiga mental que se deriva del pesar y la ansiedad.

LA FUERZA COMO UNA BASE

Como he subrayado en varias ocasiones, el propósito del estudio de judo es perfeccionarlo a usted y contribuir a la sociedad. En comparación con el esfuerzo que otros gastan para ganar fuerza, los practicantes de jujutsu en el pasado dieron relativamente poca importancia a lo que harían una vez se habían hecho fuertes. Asimismo, los practicantes de judo de hoy en día no hacen esfuerzos suficientes para lograr los objetivos del judo y se han hecho exageradamente fuertes o quieren ganar en competición, que son sólo medios y no fines. Esto no quiere decir que no tenga un valor inherente el ser fuerte, pero es necesario en primer lugar como un medio para lograr objetivos más elevados.

Hay muchos jóvenes que se dedican a diferentes formas de ejercicio, no sólo judo, y que tienen fuertes órganos como resultado, pero también sufren diversas enfermedades. Por otro lado, a veces veo jóvenes que no se ejercitan de manera regular y pasan su tiempo leyendo o participando en otras actividades similares pasivas, pero poco sanas. Esto no es necesariamente el resultado natural de su constitución, sino más bien que los que se entrenan por el ejercicio no están realmente teniendo cuidado sobre su salud. Para hacerse fuerte, ya sea a través de judo u otra forma de ejercicio, sólo tiene valor si usa la fuerza para la sociedad. Si usted no entiende esto, usted se encontrará con obstáculos y será incapaz de cumplir lo que se propuso hacer, independientemente de su fortaleza. Por lo tanto, debe recordar que el propósito de gastar una gran cantidad de esfuerzo para construir un cuerpo fuerte es para que pueda realizar los trabajos que de otro modo no podría superar.

Los que aspiran a alcanzar los niveles bajo y medio de judo, naturalmente, entrenan sus cuerpos y mentes y por consiguiente, logran el objetivo del nivel superior de judo. No hay nada mejor para alcanzar el nivel superior de judo que establecer esto desde el principio. Por lo tanto, incluso si usted se limita a la práctica del judo para el auto desarrollo y no con el propósito de convertirse en un experto, siempre debe tener mucho cuidado en observar cuál es el efecto que su comportamiento tiene sobre la sociedad. «Logros sociales» como la fama y la riqueza no son indicativos de las contribuciones valiosas a la sociedad, y deben considerarse con cautela. Hay quienes contribuyen poco a la sociedad, a pesar de que han alcanzado un alto estatus social o la fama, así como los que acumulan grandes riquezas, y sin embargo, no saben cómo utilizar esta riqueza en beneficio de la sociedad. Fama y estatus no son necesariamente útiles, ni se puede invocar a la riqueza. Lo que verdaderamente debe ser valorado es cuánto ha contribuido uno a la sociedad.

LA PRÁCTICA DEL JUDO.

En el pasado, normalmente se enseñaba el judo como jujutsu o taijutsu, lo que implica básicamente la capacitación en defensa contra el ataque. Pero desde que se ha enseñado como judo Kodokan, sus objetivos se han ampliado para incluir la formación en la moral y el conocimiento. El aprendizaje de métodos de defensa contra el ataque sin duda, es aún deseable, pero ahora hay menos necesidad de hacerlo en términos prácticos, gastar años simplemente en el dominio del judo con el fin de repeler un ataque es tonto. Sin embargo la razón por la que recomiendo que todo el mundo, expertos y gente común por igual, practiquen judo a lo largo de

su vida es que la práctica del judo trae muchos útiles beneficios que van más allá del alcance de la simple defensa contra el ataque.

MEJORAR EL CUERPO A TRAVES DEL JUDO

En primer lugar no se debe olvidar que el judo mejora el cuerpo. Esto es por supuesto evidente y ampliamente reconocido, pero de hecho, la mayoría de aquellos que practican el judo no necesariamente lo hacen como una forma de educación física. Cuando se practica con regularidad y de forma continua, el judo producirá grandes beneficios, pero la mayoría de las personas no respetan esta norma. Los que creen que simplemente ir al dojo es la práctica de judo, los que consideran que deben dejar el entrenamiento si las circunstancias hacen que sea difícil para ellos asistir al dojo. Pero el judo no es sólo la formación en el dojo; el judo se puede practicar sin compañero, existen diversos métodos de capacitación, incluidos los golpes empujones, y patadas, así como esquivar y avanzar y retroceder. Si no descuida su entrenamiento de esta manera, es posible la práctica sin entrar en el dojo. En otras ocasiones, cuando no se puede ir al dojo, puede complementar su formación con sólo estar en casa y participar en diversas formas de trabajo. El lograr los beneficios de ir al dojo y practicar randori a diario depende en gran medida de su actitud.

Durante la práctica del judo con la finalidad de la educación física debe seleccionar las waza que le permiten ejercer cada parte de su cuerpo por igual. También debe tener cuidado de no sobrecargar cualquier parte de su cuerpo. Usted debe regular la práctica del kata, se le ha enseñado con el fin de compensar aquellas áreas en las que el entrenamiento y el randori por sí solo es insuficiente. Hay una gran diferencia en los beneficios de la educación física del judo entre aquellos que lo practican con estos puntos en mente, y los que entrenan sin darles ninguna importancia.

Asimismo, es especialmente necesario tener cuidado de la salud a la hora de practicar judo en la educación física. Algunos de los que la practican judo confían en exceso en su salud y de manera inevitable dejan de cuidar de sí mismos. No hay que ser negligente acerca de donde vivimos, nuestra ropa, o nuestra higiene. Tenemos que prestar una gran atención a lo que comemos y bebemos. Hubo un tiempo en que la gente no lo considero un problema, sino que la gente se enorgullecía de ser un prolífico comedor o bebedor. Esa forma de pensar aún persiste y es evidentemente perjudicial para la salud. En caso de no tener cuidado en lo que respecta a asuntos de salud, no hay ningún beneficio en la práctica del judo. Los que practican el judo no sólo deben mantener esto en mente, sino que también tienen que considerar que su deber es recordárselo a los demás.

CULTIVAR LOS CONOCIMIENTOS Y LA MORAL

A continuación me gustaría hablar brevemente del cultivo de los conocimientos y las buenas costumbres. Este es un tema ampliamente debatido, pero no puedo necesariamente decir que todo el mundo haya puesto realmente suficiente esfuerzo en el mismo. Como yo siempre mantengo, ya que el judo deriva de las artes marciales del pasado, debe perpetuarse el espíritu de

las artes marciales. La lealtad, coraje, honor, y otras virtudes fueron destacados en las artes marciales del pasado, pero aún hoy siento profundamente su importancia. El deterioro moral de la sociedad hoy en día es principalmente el resultado de una incapacidad para hacer hincapié en estas virtudes. Así que creo que aquellos que practican el judo en particular, deben aplicarse en estos asuntos y restablecer hoy la descuidada moral pública.

Sin embargo no creo, que aquellos que practican el judo hoy sean muy diferentes a otros en este aspecto. Más bien, a pesar del hecho de que son portadores de las tradiciones de las artes marciales, algunas personas han criticado a los practicantes modernos, diciendo que no ven nada particularmente especial en ellos. Esto es claramente porque hoy en día a los practicantes de judo les falta la fuerza de voluntad necesaria para llevar a cabo el espíritu de las artes marciales y de ejercer su deber de mantener la moral pública. Espero por tanto, un gran esfuerzo en esta área.

Hay muchas oportunidades para el cultivo de los conocimientos y de la moral en la práctica del kata y también durante el entreno del randori. A menudo en las aulas hay instructivas conversaciones sobre la moral que acaban en abstracto o resumen las historias de la gente de un pasado lejano, por lo que no es probable que inspiren al oyente. Las lecciones morales adquiridas a través del randori del judo se basan en hechos y son mucho más propensas a causar impresión. Y puede decirse que el hábito de la observación, la capacidad de tomar decisiones con rapidez, y la capacidad de permanecer en calma y resuelto se cultivan a través de los combates también son valiosos resultados de la práctica del judo. Estas habilidades, sin embargo, no serán desarrolladas por el mero hecho de hacer kata o entrenar randori sin ningún tipo de pensamiento. Estas habilidades se desarrollan naturalmente cuando uno se ocupa en el pensamiento y la práctica de ellos a diario. Lo mismo puede decirse de las otras capacidades que pueden desarrollarse a través de la capacitación. Por lo tanto, precisamente por el entrenamiento y la creencia en que se pueden refinar conocimiento y moral y por la práctica de judo se puede empezar a ver resultados. Si los estudiantes de judo no mantienen este punto de vista, la práctica del judo no será de ninguna utilidad para ellos. Lo mismo puede decirse de la lectura de un ensayo. No importa lo bueno que éste sea, si está preocupado sólo con su significado y deja de notar el uso de palabras o frases y el estilo de escritura, no sacará mucho de él. Si cuando está de viaje, se limita a prestar atención solo al paisaje, no podrá aprender acerca de la naturaleza de la propia tierra o los usos y costumbres de su pueblo. Si quiere sacar el máximo partido de un viaje al extranjero, usted debe prestar atención a todos los aspectos del país que va a visitar y tratará de sacar lo más que pueda de él. Si practica el judo con esta mentalidad, también cultivará naturalmente, el conocimiento y las buenas costumbres.

EL USO EFICAZ DE LA ENERGIA FISICA Y MENTAL

El uso más efectivo de la energía física y mental (seiryoku zenyo), que es parte integral de las enseñanzas en la competición de judo, se puede aplicar a muchos aspectos de la vida. Debe, por tanto, estudiar cómo puede aplicar este principio a todo en su vida y esforzarse para hacerlo. Esta enseñanza y su aplicación es bien conocida entre los que practican judo hoy. Esto se puede aplicar en todas las situaciones, con independencia de la edad, sexo, circunstancias u ocupación.

No importa lo virtuosa o sabia que sea una persona, cuando su conducta se manifiesta en contra de este principio, siempre se revela algún defecto de carácter, esto es cierto para todo el mundo.

Los que practican judo deben medir su conducta por este principio y hacer correcciones a diario cuando sea preciso. Si usted aplica esta norma a todos los aspectos de su vida, desde la alimentación, al vestido, la vivienda, a su trabajo y las relaciones humanas se dará cuenta de que tiene a menudo que corregir sus propios errores. Esto hará que progrese día a día y avance en la vida, mientras que los que no lo hacen nunca progresan, y en algunos casos puedan incluso retroceder. Independientemente de si usted es un experto en judo o una persona común, los que hacen progresos son los que se comportan conforme a esta enseñanza, mientras que los que la incumplen tienen fracasos.

A pesar de que estos hechos son claros, a menudo no progresan los practicantes de judo que no han hecho realmente suficiente esfuerzo para seguir verdaderamente esta enseñanza. Espero que llegue el día en que las enseñanzas del judo ejercerán una influencia importante en esta área.

CULTIVO DE LOS SENTIMIENTOS ESTETICOS

Por último, espero que los estudiantes de judo se auto perfeccionen y disfruten viendo las técnicas de los demás. Espero que lleguen a apreciar la belleza de sus propios movimientos y aprecien la dinámica y elegancia de los movimientos de los demás. Ésta es la forma en que los practicantes de judo cultiven el gusto de lo refinado y una forma en que el judo entre en otra esfera más allá de la práctica. Las personas no pueden vivir sólo para ganar, así que no debemos pasar por alto la necesidad de desarrollar el judo en esta área. En resumen, el verdadero valor del judo se revela antes cuando se estudia desde cada uno de sus aspectos, e insto a todos los estudiantes a recordar esto.

JUDO Y EDUCACION

Me gustaría hablar de tres ámbitos que he abordado antes en el contexto de la función del judo en la educación. Ellos son: el cultivo de la moral, la formación del intelecto, y la aplicación de la teoría de la lucha en todo el espectro de la vida, para dominar un método para hacer frente a las cosas sobre uno mismo.

CARACTERES MORALES

En primer lugar, en relación con el cultivo de la moral, hay dos elementos. Uno de ellos es la capacidad de desarrollar el carácter de manera natural, a través de la práctica del judo como resultado de la singular esencia del judo. El otro es hacer uso de todas las circunstancias externas relacionadas con el judo, en particular a impartir las enseñanzas de la educación moral, para lograr ese objetivo. Me gustaría hablar de este último.

Desde tiempos antiguos hasta hace muy poco en el Japón, las artes marciales como el jujutsu, kenjutsu (espadachín), y sojutsu (lancero) han sido un importante elemento de la

educación superior, y muchas personas han agudizado sus mentes a través de las artes marciales. El patriotismo que las personas sienten por su país está muy afectado por el hecho de si les gusta o no lo que su país ha hecho hasta ahora, y si esa persona comparte o no los mismos sentimientos de sus antepasados. Por lo tanto, si queremos que en el futuro el Japón valore a la gente de su país, y si se quiere que la gente fortalezca el amor hacia su país, tenemos que difundir el espíritu de las artes marciales a los jóvenes de hoy, aunque sólo sea un poco.

Si tenemos en cuenta qué tipo de arte marcial debemos utilizar hoy con el fin de lograr ese objetivo, no hay ninguno mejor que el judo. Las costumbres del pasado siguen siendo seguidas hoy, y muchas personas mantienen un fuerte sentido de que las artes marciales son algo que debe ser honrado, y que la mala intención, o comportamiento débil de voluntad mientras aspiran a seguir el camino de las artes marciales es inadecuado. Dicho esto, hoy no hay una necesidad de capacitación en el uso de lanzas, y la necesidad de ser espadachín está disminuyendo, por lo que el judo es claramente el arte marcial más apropiado para el día de hoy. Si se aprende de un buen instructor de judo, naturalmente podrá honrar a Japón y amar las cosas japonesas, elevar su espíritu y cultivar un carácter valiente. Además durante la práctica del judo, en función del método de instrucción, los estudiantes se ven influidos de diversas maneras positivas. Veamos algunos ejemplos:

Al hacer randori en un dojo, donde muchas personas lo practican, puede haber ocasiones en que tanto las personas con experiencia y sin experiencia practican juntas, mientras que en otras ocasiones gente del mismo nivel practican juntos el randori. Algunas personas pueden llegar naturalmente a una posición de liderazgo, mientras que otras pueden estar en la posición de ser conducidos, y en otros casos líderes y maestros pueden trabajar juntos. En particular, pueden ser aquellos que, después de practicar durante un largo tiempo, cambia desde la posición de ser guiado a ser un líder, y he observado muchos casos en los cuales son asignados para ser instructores y tienen muchas oportunidades de enseñar a la gente y que lo deben hacer lo mejor posible y hacer las cosas de una forma amable.

Como un ejemplo más de la instrucción en un dojo, a menudo hay circunstancias en que familias o amigos se reúnen y socializan. Es en estas situaciones cuando el instructor advierte a los estudiantes con respecto a su lenguaje o comportamiento, es lo mismo que instruirlos a ellos directamente acerca de la conducta ordenada, ya sea en casa o fuera de casa. Es decir, éste es el estudio de la etiqueta en la sociedad humana.

Después de la práctica, los niños pueden estar sedientos, y es probable que quieran tomar un vaso de agua. En momentos como ese, es cuando si el instructor les advierte y da la instrucción apropiada, los estudiantes se controlaran y evitaran los excesos. Más tarde, aun cuando los estudiantes estén solos ya habrán adquirido el hábito de control de sí mismos y por tanto no harán las cosas con excesos.

Hay muchos ejemplos como éste. Estoy muy ocupado de ordinario, y lamento no poder dedicar mucho tiempo a la enseñanza de las bases del judo, pero los que lo hacen a diario y

reciben orientación seguramente entenderán el beneficio que la enseñanza del judo aporta a la sociedad.

EL DESARROLLO DEL INTELECTO

Hay muchas cosas que me gustaría discutir en lo que respecta al judo y el desarrollo intelectual, pero me limitaré a las siguientes áreas y su relación con el judo: la observación, la memoria, la experimentación, la imaginación, el lenguaje y la amplitud de miras.

En la práctica del judo, la observación es lo más importante. Esto es cierto en otras áreas de aprendizaje, pero al momento de practicar judo en randori se debe reflexionar sobre cosas, el cómo se debe utilizar una técnica en cierto modo, qué sería lo incorrecto al hacerlo, cómo se puede lanzar a tu oponente con facilidad en una cierta forma, cómo puedes proyectar a tu oponente fácilmente en cierta situación, y cómo puedes derribar al oponente. No sólo hay que hacer esto durante la propia práctica, también tiene que ver con ser cuidadoso controlando la práctica de otras personas. Mirar con atención varias cosas de esta manera se denomina "observación", y es razonable esperar que los que no olviden esto puedan hacer un rápido progreso en la práctica del judo.

En cuanto a la memoria, en las primeras etapas de la práctica del judo usted debe hacer lo que le han enseñado. Con el fin de hacer esto, debemos recordar las cosas bien. A medida que avanza en la práctica, debe recordar no sólo lo que le ha sido enseñado, sino también lo que usted ha observado, por lo que hay muchas situaciones en las que la memoria es vital. Usted tendrá que desarrollar la capacidad naturalmente, y llegar a formas de recordar las cosas.

La razón de la experimentación es importante en la práctica del judo, está relacionado con el nage-waza y otras situaciones en las que usted debe considerar cosas tales como, "En esta situación, debe suceder esto" o "cuando se producen estas circunstancias debería ocurrir esto". Pero por supuesto, no podemos saber exactamente cómo resultará algo, así que debemos de probarlo por nosotros mismos. Un cuidadoso examen, la experimentación, y la preparación para intentar algo nuevo, aunque el éxito no se logre de inmediato, son elementos esenciales del judo.

Seguidamente llegamos a la zona de la imaginación. Esto no es especialmente necesario en las primeras etapas de la práctica de judo, pero se hace muy necesario después. Debemos experimentar con diversos resultados, y anticipar cuidadosamente cómo reaccionará tu oponente, pero si hay un límite a las ideas te puedes encontrar con un margen estrecho, las buenas ideas no nos llegan siempre cuando queremos. Por otro lado si le vienen una variedad de ideas una tras otra, y si sus pensamientos se extienden a cosas algo diferentes de su idea original, se puede llegar a la solución perfecta entre esas ideas. Podría llegar a algo innovador y hacerse con la distinción del "maestro", pero esto exige una gran cantidad de imaginación, incluso para conseguir que pueda ser considerado simplemente bueno. Usted debe desarrollar esta capacidad a través del judo.

Después viene el idioma. Esto es muy importante en la práctica del judo. La razón es que en randori, así como en kata, si intenta explicar un método en particular en palabras, a menos que lo explique sea, excepcionalmente lógico y claro, su oyente no entenderá lo que quiere decir. Hay algunas cosas que se pueden demostrar en detalle utilizando el kata, en tanto que otras no se prestan a este método. En algunos casos, usted tiene que explicar las cosas por escrito o verbalmente. Cuando la enseñanza ya sea demostrar las cosas a través del kata o sólo por dar una explicación oral al mismo tiempo que demuestra el kata supone una gran diferencia para el oyente. Esto es una cosa común: cuando alguien le pregunta sobre algo que usted no entiende o discute algo en profundidad, es muy beneficioso que se pueda hablar de ello con claridad, por lo tanto es así, al practicar el judo debe tener cuidado y hablar de las cosas con lógica y claridad.

Por último, me gustaría hablar de la necesidad de amplitud de miras. Amplitud de miras significa estar abiertos a nuevas ideas, así como la capacidad de organizar diversos tipos de ideas al mismo tiempo sin mezclarlos. La razón de que esto es importante para la práctica del judo es que cuando no hay amplitud de miras, la gente a menudo acaba confiando excesivamente en sus propias creencias, de tal modo que incluso si hay nuevas ideas que son superiores, no sólo no acepta estas nuevas ideas, o que al hacerlo no determinan su valor, o si son buenas o malas. Lo mismo puede sucederle a cualquier persona en relación con las teorías del nage-waza y katame-waza en judo.

Por supuesto, no es prudente pasar a algo nuevo, sin un examen cuidadoso, bien, pero si usted se aferra obstinadamente a sus propias ideas no se puede hacer progresos. Ya se trate de su propia idea o la de otra persona, una vieja teoría o una nueva teoría, el momento de determinar si es bueno o malo, o correcto o erróneo, tiene que renunciar a sus prejuicios y mantener la mente abierta antes de hacer un juicio. Permanecer abiertos a nuevas cosas es la forma y el primer elemento de la amplitud de miras, y es necesario, a fin de lograr avances.

La teoría de la lucha del judo incluye algunas ideas bastante complicadas; si tenemos en cuenta la relación entre el cuerpo y las cuatro extremidades, sus posiciones, la forma de utilizarlos, y cómo manejar los aspectos mentales, una teoría se mezcla con muchas otras, al fin se vuelve muy difícil llegar a una conclusión general. Incluso si vinculamos estas teorías complicadas o las vemos por separado, la capacidad de unificarlas al final debe ser el segundo requisito para la amplitud de miras. El estudio avanzado del judo significa poner este tipo de capacidad a trabajar, por lo que la calidad de la amplitud de miras se desarrolla naturalmente. Es cuando la práctica del judo también logra un nivel avanzado, como he señalado, la función de la mente entra en juego también. Si principalmente sigue el método “entrenamiento mental”, estudiará más a fondo estas teorías. Si utiliza el judo como un mero método de educación física, lo mejor es renunciar a tratar de concebir nuevas ideas hasta cierto punto y centrarse principalmente en el cuerpo y el movimiento. Con respecto a la relación entre el judo y el intelecto, me limitaré a estas observaciones. Ahora me gustaría hablar de cómo las teorías de la lucha del judo que constituyen la formación mental se puede aplicar a diferentes situaciones.

LA RELACIÓN ENTRE UNO MISMO, LOS DEMAS,

Y NUESTRO MEDIO ENTORNO

Esta aplicación de los métodos de entrenamiento mental es uno de los más interesantes y beneficiosos aspectos del judo, pero voy a dar una visión general aquí. En primer lugar, hay una enseñanza del judo de competición que dice que uno debe analizar la relación entre uno mismo y los demás, y el entorno de la población. Esto significa que cuando se lucha, si usted tiene la intención de utilizar una determinada técnica para atacar a su oponente, primero debe saber todo acerca de él, incluyendo su construcción, su capacidad, cualquier técnica de él si es hábil en particular y de su carácter. De hecho, usted debe saber todas estas cosas sobre si mismo también. A continuación debe analizar el entorno, es decir si está en el dojo, si hay otras personas o no y si hay o no paredes. Y si está fuera, se debería investigar si hay o no piedras, zanjas, o fosos en las cercanías. Una vez haya hecho esto, puede determinar lo que necesita hacer para derrotar a su oponente en esta situación. Te debes examinar minuciosamente, así como tu relación con todo lo que te rodea.

Esta relación entre uno mismo, otras personas y el medio entorno no está relacionada sólo con la lucha del judo. En el mundo de los negocios, la política, o la educación, por ejemplo, cuando se quiere hacer una determinada cosa, debe determinar en detalle la relación entre usted y los demás y considerar las ventajas y desventajas asociadas con antelación. Esta teoría de la lucha del judo se puede aplicar a muchos aspectos de la vida, y trata del cuidado anticipación y consideración de los resultados de las cosas.

En los combates de judo hay una enseñanza, saki o tore, que significa “anticipar”. En pocas palabras, esto significa utilizar tu técnica sobre tu oponente antes de que él pueda utilizar su técnica sobre ti. Esto es lo mismo que tratar de ganar la ventaja sobre tu oponente en go o shogi “anticiparse”. De la misma manera, es evidente que cuando las personas comienzan cualquier tipo de proyecto, tendrán que tener cuidado de mirar hacia adelante.

Hay otra enseñanza en la lucha del judo jukuryo danko ("acción decisiva, después de un cuidadoso examen"). Jukuryo significa considerar cuidadosamente la situación antes de intentar usar una técnica. Danko significa actuar sin demora una vez que haya tomado una decisión. Cuando esta enseñanza se aplica a la gente que tome el camino en la vida, esto puede ser de interés para muchas situaciones.

Otra enseñanza, que parece ser algo contradictorias a danko, que se conoce como tomaru tokoro o shire ("saber cuándo parar"). Esto significa que usted se atreve a utilizar una técnica hasta un cierto punto, pero al llegar al punto usted debe parar. Una vez más, esta regla tiene aplicabilidad universal a muchos aspectos de la vida también. Walter Bagehot * dijo una vez de Lord Palmerston *, el político británico, que fue tan popular, porque a pesar de tener deficiencias, entiende que se debe proceder con valentía cuando las circunstancias así lo exijan, pero deben saber el momento adecuado para parar; una filosofía que, sin duda, desempeñó un papel importante en su carrera político-social.

Si aprende estas dos enseñanzas jukuryo danko y tomaru tokoro o-shire y aprende cuándo aplicarlas correctamente, usted encontrará que son de gran beneficio para usted no sólo en la formación para la lucha del judo, sino también en su labor como miembro de la sociedad.

EL ARTE DEL CONTROL Y SUS APLICACIONES

Me gustaría volver a hablar del arte del control en la práctica del judo. Digamos que A y B están practicando, supongamos que A es un grado más bueno que B. Hay un peligro de A, creyendo que es más fuerte que B, convencido y confiado use demasiadas técnicas contra B sucesivamente. En esta situación, es muy posible que A use algunas técnicas fuera de tiempo o inapropiadas, esto abrirá una ventana para que la explote B, y así se nivela algo el combate. Esto tendría también un efecto positivo sobre B, lo que lo llevaría a creer que él es contrincante para A. Por otro lado, si A evita complacencias y usa precisas y apropiadas técnicas sobre cuidadosa atención de todas las opciones, su técnica será naturalmente efectiva y evitará errores. Esto tendrá efectos psicológicos sobre B haciéndole sentir que la habilidad de A es superior. Así él llega a convencerse de esto, B encontrará más difícil derrotar a A incluso cuando las técnicas de A no sean las apropiadas. Con esta línea de razonamiento, dependiendo del método A, B puede llevarle a creer que él es contrincante para A o que él puede ser forzado a rendirse. Si aplicamos esto a una situación en la cual A y B están combatiendo, incluso si A es superior a B en ambos términos de estudio y elocuencia, si A imprudentemente intenta empujar a B muy lejos, B podría eventualmente encontrar algún punto débil en la acción de A y dar una contra acción. A menudo, si A reconoce los mejores puntos de B actuará sin disputar con B excesivamente, y presentará, sus propias ideas, con una suficiente y razonable novedad sin concesión, y al final B se somete a las acciones de A y acaba por creer las acciones sin cuestionar el relativo merito de su argumento. Esta forma de razonamiento se aplica no solo a situaciones como debates entre dos personas; esto puede ser aplicado también a las relaciones entre un gobierno y sus ciudadanos, o entre profesores y alumnos.

LOS SECRETOS DEL JUDO Y SUS USOS

En un último punto con respecto a la moral, me gustaría hablar de los secretos del judo y de sus usos. Esta enseñanza, uno de los conceptos más importantes en la lucha del judo, dice: "Si gana, no alardee de la victoria, si pierde, no se desanime. Cuando esté seguro, no sea negligente, cuando sea peligroso, no se asuste simplemente siga por el camino hacia delante".

Si tenemos en cuenta esta enseñanza más allá del ámbito de la lucha del judo, lo esencial es que si se jacta de su victoria, es posible que pierda la próxima vez. Asimismo, sentirse desalentado después de perder no es beneficioso; en ambos casos, tiene que poner su corazón en el combate. Además, esto no significa que si usted se encuentra en una situación de seguridad puede permitirse el lujo de perder su concentración; no importa en qué tipo de situación está, tiene que emplear los mejores medios a su disposición y mantener el rumbo.

Si expresé esta enseñanza en pocas palabras, esto sería: no importa cuál sea la situación, hacer uso de los mejores medios disponibles. Vamos a aplicar este principio para el comercio.

Siempre hay ganancias y pérdidas en el negocio, pero si sufre una pérdida, no importa cuánto se preocupe por ello, no se puede deshacer. Por otra parte, si se permite bajar la guardia después de obtener una ganancia, pronto pierde. Así que si usted sufre una pérdida o la obtención de un beneficio, no hay otra alternativa que mantener el rumbo, agotando todos los medios que tiene a su disposición en virtud de las circunstancias con el capital que tiene. También existe la competencia en la guerra y en la política, y el razonamiento de ellas es realmente el mismo.

He propuesto en este debate que el judo tiene valor más allá de los propósitos educativos. Las personas han ofrecido diversas teorías sobre la educación, pero cuando nos fijamos en que a partir de la amplia perspectiva de la nación o de la sociedad, con el fin de pasar el progreso de la sociedad actual a la siguiente generación y avanzar aún más, debemos difundir nuestros conocimientos a la generación actual y formar sus mentes y sus cuerpos. Cuando examinamos esto desde el punto de vista de un individuo, es para nuestro beneficio el hacerlos independientes y aumentar su felicidad.

Con respecto a la finalidad de la educación, no se puede decir que la simple difusión de los conocimientos de un libro es suficiente. Aparte de los estudios habituales, la educación es también necesaria para desarrollar el arte de relacionarse con los demás, la capacidad de especular, y las muchas otras capacidades que se aplican en la conducción de la vida al abordar los retos. Con la práctica del judo utilizando métodos apropiados se puede desarrollar este tipo de habilidades. En el pasado he tropezado con objeciones a esta filosofía. Personas que me han sugerido que a los alumnos en la escuela no se les puede pedir que aprendan el arte de relacionarse con los demás, la capacidad de especular, y otros métodos de aplicar la propia capacidad en la sociedad, además de sus estudios ordinarios, y que deben salir al Mundo real y aprender estas cosas por sí mismos. No puedo estar más en desacuerdo. Aprender el arte de vivir de las propias experiencias es deseable, pero es un hecho que la mayoría de las cosas son aprendidas primero teóricamente, y en cualquier caso, sólo se puede entrenar la mente con eficacia en la infancia. Así que cuando los estudiantes alcanzan una edad en la que esta teoría puede ser entendida y aceptada, deberán ser objeto de la formación, y desde una edad temprana, si es posible.

EL ESPIRITU SAMURAI

Porque el judo se ha desarrollado sobre la base de las artes marciales del pasado, si los practicantes de artes marciales del pasado tenían cosas que eran de valor, aquellos que practican el judo deberían pasar por todas esas cosas. Entre ellas, el espíritu samurai debe ser celebrado incluso en la actual sociedad de los últimos samurais valorando el honor y la integridad. A menudo pienso que si ese espíritu se hubiera transmitido plenamente a la gente de hoy, no estaríamos satisfechos con nuestras deficiencias de la sociedad contemporánea en áreas tales como el gobierno, la industria, los militares, y la educación.

Todos los intelectuales reconocen que el gobierno de hoy no se centra en los intereses de los ciudadanos con el Estado como fundamento. Las elecciones de hoy están lejos de ser ideales, en muchos casos, el beneficio personal en lugar del bien de la sociedad es lo primero. Así como en

la industria, ya sea en la agricultura o el comercio, las empresas a menudo se llevan a cabo sobre la base de su propio interés. Por supuesto, es natural que los negocios privados y las compañías se centren en el beneficio y provecho personal, lo que es inherente a su naturaleza. Pero ya sea un individuo o una empresa, con el fin de aumentar los beneficios, también deben recordar el operar de forma tal que no perjudiquen a la sociedad.

Si se centran sólo en el futuro inmediato, en algunos casos particulares y empresas, la ganancia será incompatible con beneficiar a la sociedad. Pero si tenemos en cuenta el largo plazo, los particulares y las empresas, ambos, prosperaran bajo la protección del Estado. Y cuando el estado prospera, los particulares y las empresas también se benefician. Así, los particulares y las empresas siempre deben tener en cuenta al estado, y en la medida de lo posible, se conducirán teniendo en cuenta los intereses de los demás.

Pero, ¿cuál es la situación hoy? La mayoría de las personas solo consideran su propio interés cuando trabajan. El resultado es un daño no sólo a la sociedad, el individuo también sufre los efectos adversos. El mundo de los negocios de hoy ha caído en desgracia, porque cuando la economía estaba fuerte la gente pensó sólo en su propio beneficio y dejó a un lado todos los pensamientos de ayudar a la sociedad.

También es un hecho que los trabajadores han comenzado a encontrar dificultades, debido a la subida de precios, y creo que es natural que ellos pidan un aumento de sus salarios. Pero como resultado de las subidas de salarios se convierten en perezosos y extravagantes, pierden la voluntad de trabajar, y a continuación, reclaman que hay escasez de mano de obra, lo cual les da una excusa para solicitar un nuevo aumento de sus salarios. Al final, los capitalistas ya no serán capaces de satisfacer sus exigencias, y tanto los capitalistas como los obreros llegarán a la ruina. Por lo tanto, para los trabajadores es razonable solicitar un incremento en sus salarios, pero al mismo tiempo deben seguir trabajando tan duro como lo hacían antes, y el que pueda hacerlo debe trabajar aún más. Tienen que guardar lo que ganan por encima de sus gastos de vida y ahorrarlo para los tiempos de dificultades económicas o la vejez.

De esta manera no sólo cada persona puede encontrar la verdadera felicidad, sino que, debido a que el capital de la nación se incrementa, los trabajadores también serán recompensados. Si bien ha habido excepciones, en general los capitalistas cuidan sólo su propio interés y no pagan suficiente consideración al beneficio de los trabajadores. Por lo tanto, los capitalistas carecen de la bondad que el samurai mostró hacia sus agentes en el pasado, y esto ha creado conflictos en la sociedad.

LA MANERA DE BENEFICIAR A LA SOCIEDAD

Éste es el resultado de las personas que actúan en su propio interés. Cuando hayan tomado verdaderamente el estado en consideración no serán capaces de pensar sólo en sí mismos. En general, el samurai del pasado fue muy lejos para actuar desinteresadamente en el interés de la sociedad en general, mientras que en la actualidad parece que conceptos como el

honor y la integridad se han relegado a lo ultimo y la gente se han convertido en demasiado egocéntrica.

Debido a que están siempre predicando el honor y la integridad, los soldados y los educadores a menudo son considerados como superiores a los demás y es excelente en este sentido, pero esto no es necesariamente el caso. En particular, cuando se enfrentan a las presiones sociales tales como las que experimentamos hoy, ni siquiera una persona con una fuerte voluntad personal debe perder el espíritu y la gran experiencia de la adversidad. Es cuando se debe demostrar el verdadero carácter. En momentos como estos, la capacidad de superar las dificultades, soportar y ser pacientes, preservar el honor, y mantener el espíritu de la integridad es verdaderamente valioso, por encima de todo. Me gustaría que aquellos que practican el judo honraran este espíritu samurai.

Para ello, primero hay que desarrollar buenos hábitos diarios. Estos buenos hábitos incluyen la simplicidad y la moderación, y al mismo tiempo que piensas en ti, siempre tenga presente a los demás y la sociedad en su conjunto también. No debe crear problemas a otros para su propia conveniencia, y si puede, debe tratar de beneficiar a otros al tiempo que se beneficia usted mismo. En otras palabras, debe usted perfeccionarse y contribuir a la sociedad, que es la finalidad última del estudio de judo.

Los que quieren hacer algo en beneficio de la sociedad primero deben asegurarse de que pueden hacerse cargo de su propia empresa. Si usted tiene muchos gastos de vida, usted tiene que poner todo en su trabajo diario con el fin de ayudarse a sí mismo. Incluso si trata de desarrollar sus habilidades y trabajar con más eficacia, será difícil encontrar el tiempo para hacerlo. Por lo tanto, primero hay que tratar de vivir una sencilla y modesta vida, y vivir dentro de sus medios para no necesitar una gran cantidad de tiempo o de dinero para mantenerse. Lo más importante es tratar de esforzarse de manera que usted pueda adquirir tanta energía como pueda para gastarla en beneficio de la sociedad y que a la vez sea beneficiosa para usted también.

Idealmente, estos hábitos deben inculcarse a los niños, y es beneficioso para ellos adquirirlos a cualquier edad. Incluso el aprendizaje a una mediana edad les ayudará a conducirlos a la felicidad. Esto se debe a que los que tienen esta actitud y estos hábitos y experiencia no tienen dificultad y simplemente viven modestamente tratando de beneficiar a la sociedad. Además, los resultados se verán en la sociedad y se reflejarán en el individuo, por lo que se puede alcanzar la mayor satisfacción.

Por otro lado, aquellos que no tengan en cuenta a la sociedad y la miren sólo en su propio beneficio, viviendo egoístamente y extravagantemente en última instancia, estarán inevitablemente insatisfechos y gastarán mucha energía quejándose. En consecuencia, no tendrán posibilidad de ganar la simpatía de los demás y muchas veces se revelarán unos resentidos. Serán obstaculizados y presionados en su trabajo, y, en definitiva, serán incapaces de lograr sus propios objetivos.

Por lo tanto, desde el punto de vista de transmitir el espíritu del judo como arte marcial del pasado y valorar el honor y la integridad, y en el espíritu ser siempre defensor del perfeccionamiento de uno mismo y por la contribución a la sociedad, insto a aquellos que practican el judo a hacerlo con nobles intenciones.

ADAPTARSE AL Oponente

En su práctica cotidiana, así como en la competición, un próximo concurso es destacado a menudo, mientras que el espíritu esencial de judo se descuida. Si bien puede ser un momento de orgullo, la competencia entre las escuelas no es el objetivo final del estudio y la práctica de judo. Los estudiantes no deben practicar el judo para la competición, sino más bien para ser capaces de utilizarlo para lograr un mayor efecto en la vida. Por lo tanto, la competencia interna no es un objetivo, sino un medio hacia el logro de un objetivo más noble.

De esta manera, como es el caso a menudo, lamentablemente, en la competición entre las escuelas de judo, se utilizan varios trucos sucios o simplemente dan vueltas tratando de escapar del oponente, con el fin de evitar perder, y esto no es acorde con el espíritu del judo. Cuando los estudiantes compiten en contra de otros estudiantes en la escuela, deben adaptarse a su oponente en la mayor medida posible, y si consiguen la victoria como resultado de habilidades superiores y mejores métodos, entonces la victoria es verdadera.

Digamos que usted tiene un libro de referencia útil que usted reserva para sí mismo y no muestra a ninguna otra persona, o un compañero de clase está fuera durante un día por enfermedad, pero no le muestras las notas de ese día. Si a continuación, obtienes una mejor calificación en las pruebas, no es una victoria real. De la misma manera, en la competencia o en la lucha contra él, sentirte orgulloso de ti mismo después de ganar a tu oponente incorrectamente, es no cumplir con el espíritu del judo. En la medida de lo posible, debes adaptarte al oponente y competir de forma tal que le permitas utilizar la técnica sobre ti libremente. Si no ganas usando técnicas superiores a las de tu oponente o girando su técnica contra él, no podrá decirse que sea una verdadera victoria. Una particular atención a estas cuestiones es esencial.

SUMO, BOXEO, Y LUCHA

Quiero referirme brevemente a estas tres cosas. El Sumo se ha practicado en el Japón desde la antigüedad, y en un aspecto es muy valioso como educación física. También se le reconoce como ayuda a cultivar un espíritu fuerte y valiente. Obras de teatro, kabuki, y la actuación musical todos tienen sus propios beneficios, pero estos pasatiempos conllevan el riesgo de la sobreindulgencia para las personas débiles de voluntad, entre otros efectos nocivos. El Sumo también ha sido criticado por hacer a las personas gruesas y no refinadas. Si bien es poco probable que la nación llegue a la ruina porque se ha convertido en un pueblo no refinado, hay muchos ejemplos en la historia en que un país llegó a la ruina debido a que se debilitaron.

Sin embargo, quisiera señalar que el Sumo desarrollado como entretenimiento, no como educación física o moral, en el pasado muchos luchadores de sumo, en relación a sí mismos como

artistas, no se preocupaban sobre su comportamiento o salud. He oído que en estos días hay ozeki y yokozuna, que se desenvuelven con decoro y son hombres de muy buen carácter, y que se trata de una prometedora tendencia, pero debemos hacer una clara distinción entre Sumo como entretenimiento y Sumo como método de formación física y mental. Si el Sumo se promueve sin reservas, aquellos que lo sigan pueden imitar a los luchadores de sumo como artistas y comer y beber en exceso, y dedicarse a hablar indulgentemente de inactividad y complacencia.

Se hace una distinción en la lucha libre y boxeo, entre aficionados y profesionales. Boxeadores y luchadores profesionales son por lo general personas de bajo carácter, y no importa lo superior de sus habilidades, en su mayoría son despreciados por la sociedad. Algunos miembros del Kodokan han ganado popularidad en giras con ellos, pero no creo que este comportamiento esté de acuerdo con el objetivo de judo. Los verdaderos practicantes de judo no deben ser artistas intérpretes o ejecutantes.

La gente a menudo escucha hablar de quién ganó o quién perdió en algo, o que el judo, boxeo, lucha libre o en la competición X, pero los propósitos esenciales de judo son completamente diferentes de los de boxeo y lucha libre, por lo que no es aconsejable para participar en competiciones con cada uno de los otros. Si bien no es imposible llegar a un acuerdo sobre ciertas condiciones y competir entre sí, esto no es pura competencia del judo, sino más bien una especie de forma modificada de la competencia del judo, y es imposible determinar los méritos relativos del judo sobre el boxeo o la lucha libre en esta forma. La forma más adecuada para determinar los méritos relativos de judo, sumo, boxeo, o la lucha libre es el estudio del valor de cada uno basado en la teoría y luego decidir.

En el futuro, cuando se pida que compitan contra luchadores o boxeadores, los competidores deben decidir si los practicantes de judo competirán en virtud de las normas de boxeo o si el oponente competirá en virtud de las normas del judo. Sin embargo, los concursos nunca deben ser comercializados. Deben ser sólo ensayos entre voluntarios con el propósito de la investigación. Si por alguna razón debe involucrarse como exhibición, a la gente se le cobrará entrada, y se convierte en un espectáculo deportivo, usted debe reconocer que esto es una completa violación del espíritu del judo Kodokan. Siento la necesidad de plantear estas cuestiones porque estoy seguro de que hay quienes no han valorado suficiente estos asuntos e involuntariamente han caído en esta trampa.

PRACTICAR JUDO EN EL DOJO

ENTRENAR PARA GANAR

Con respecto a lo que se debe decir a aquellos que practican el judo en el dojo, que es por supuesto un gran tema, aquí me limitaré a dos puntos de discusión. El primero se refiere a la actitud durante la práctica del randori. En la práctica cotidiana de randori, la lucha contra otra persona no es el propósito real de la práctica del judo. Porque realizar la lucha a diario para ver quién ganará es interesante. Ni que decir tiene que situarse en condiciones de abatir a alguien es una de las metas fundamentales de la práctica del randori. Sin embargo, es obvio que existe una

diferencia entre ser capaz de abatir a alguien en el futuro y convertirse en una obsesión el abatir a alguien ahora.

Con el fin de golpear a alguien ahora, es mejor para los que son fuertes utilizar esa fuerza para vencer la fuerza de otra persona. Sin embargo, con este método, si se encuentra con un adversario que es mucho más fuerte que usted, usted naturalmente perderá. Así que, incluso si pierde por un tiempo, la correcta práctica del randori es aprender a deslizarse con destreza lejos de su oponente, y adaptarse a su fuerza, causándole la pérdida del equilibrio mientras que toma un poco de tiempo, y luego aprovechar esa oportunidad para llevar a cabo una técnica. Si usted hace este tipo de entreno, por un tiempo su brazo será retorcido o inmovilizado, o empujado por su oponente. Pero si no lo hace con frecuencia, participar en este tipo de entreno, nunca aprenderá cómo abatir a un ponente más fuerte.

Éste es sólo un ejemplo. Para dar otro ejemplo, entre mis primeros alumnos, en particular uno que destacó fue un joven llamado Shiro Saigo *. Él fue uno de los que fue proyectado con más frecuencia durante el entrenamiento. Luego se enteró de lo que debe hacer después de haber sido proyectado y la forma de esquivar, por lo que, al final, había superado su preocupación por ser lanzado. La mayoría de la gente interrumpe el ataque a su oponente por temor a ser arrojados. Saigo no consideró qué sucedería en caso de que lo lanzaran. Porque él fue a la ofensiva durante sus combates, su rival se puso a la defensiva y debilitó sus ataques, y Saigo fue capaz de usar su técnica como le gustaba.

He creado el término zenshu wa zenko ni shikazu ("el ataque es la mejor defensa"), y que a menudo aconsejo a la gente. En la práctica, si piensa sólo en ganar desde el principio, usted nunca será capaz de hacerlo. Con el fin de desarrollar la fuerza necesaria para ganar algún día, usted debe estar satisfecho con la práctica de perder por un tiempo. E incluso si usted está en riesgo de perder, hay que tomar la ofensiva, probar diversas técnicas, y entrenar duro. Si practica con esta idea en mente, ya no practicará utilizando una posición fija en una sola dirección, o bajando mas sus caderas ni agachándose hacia adelante en una posición defensiva, como veo demasiado a menudo en estos días.

LA PRÁCTICA DEL RANDORI

La razón de los tipos de abusos que se han planteado hoy en día es que las personas han olvidado que la práctica del randori significa luchar en serio. Si uno lucha en serio, una postura que baje las caderas, separe las piernas, e incline su cabeza hacia delante es sumamente desventajosa. Tanto su cara como su pecho son vulnerables al golpe del oponente. También es difícil para usted actuar rápidamente para esquivar el ataque de su oponente. El golpe no se utiliza en la práctica cotidiana de randori sólo porque es peligroso, pero se tiene que practicar, sin embargo, con la expectativa de que tu oponente puede atacar utilizando golpes en cualquier momento.

El hecho de no prestar suficiente atención a esto está en la raíz de los errores de hoy. Por lo tanto, debe formarse en la medida de lo posible por mantener una postura natural, sin que su cuerpo se tense, en particular en los brazos y las piernas, y lo restante muy relajado para que

usted pueda moverse libremente. En algunos casos, es aceptable adoptar una postura de protección, pero sólo temporalmente, una postura natural se debe mantener siempre que sea posible.

LA PRÁCTICA DEL KATA

He escuchado de los maestros y otras personas que en el pasado no era distinto, pero la mayoría de aquellos que practican el judo en el dojo ponen sus esfuerzos en el randori y tienden a descuidar la práctica del kata. La razón es que, debido a la competición que implica el entreno de randori, es más agradable que el entreno del propio kata formalizado. Sin embargo, no es bueno seguir sólo con lo que uno le interesa. Si algo es beneficioso, debe practicarlo con independencia de lo poco que le interese. Sus intereses inmediatos no se pueden utilizar para su beneficio permanente. Por ello, debe continuar la práctica del kata con el mismo entusiasmo que el randori.

Debido a que el randori que nos enseñan en el Kodokan fue creado con el objetivo de ayudar a los practicantes a desarrollar un cuerpo bien proporcionado, esto no debería tener grandes deficiencias. Pero debido a que el randori dicho en rigor, es ante todo un ejercicio competitivo, es inevitable que algunos músculos se usen con más frecuencia, mientras que otros son relativamente descuidados. Por lo tanto, si usted tiene una pareja adecuada, es conveniente la práctica de alguna forma de educación física nacional en el que se puede emplear seiryoku zenyo todos los días, tanto con la pareja como por su propia cuenta. Si no puede encontrar una pareja, practicar por su cuenta está bien. Si lo hace, podrá complementar su formación y su randori será tanto más eficaz.

Este consejo es desde el punto de vista de educación física, pero si se tiene en cuenta el kata como un arte marcial, se convierte en aún más necesario. Si el oponente le ataca, será difícil para usted de esquivar o eludir tan rápido como le gustaría, si usted no ha practicado regularmente la posibilidad de hacerlo. Cuando el oponente le ataca, si se para a pensar la forma de evadirse de su ataque antes de actuar, su ataque le llegará antes de tener tiempo de evadirse. Si no ha practicado de manera que su cuerpo reaccione sin pensar, a diario, será vulnerable a los ataques.

Esto también es inversamente cierto: si no ha practicado repetidamente el kata día a día, su propio golpe será ineficaz. No importa lo bien que sepa los puntos vitales o de lo fuerte que se haya hecho a través del randori, si no practica el kata, no se convertirá en hábil, y la falta de habilidad significa falta de eficacia en un golpe. Por esa razón, la práctica en la que se emplea en serio significa entrenar su cuerpo a través del randori con el fin de que usted tenga pleno control sobre sus movimientos. Pero, al mismo tiempo, a través del kata usted debe aprender los puntos vitales del cuerpo y practicar con el fin de hacer efectivo su golpe.

Otra razón por la que recomiendo la práctica del kata es que si sólo hace randori puede seguir sin dificultad hasta la vejez, pero si lo deja a medio camino, es muy probable que experimente dificultades físicas a medida que se haga mayor. El Kata, sin embargo, se puede practicar con relativa facilidad en una edad avanzada. Pero porque el kata despierta menos

entusiasmo que el randori, si no se hacen hábiles en ellas perderán interés en la práctica del kata. Precisamente por esta razón consistente, involucrar en que participen en la práctica del kata es fundamental desde una edad temprana, con el fin de generar interés, fomentar la capacidad, y permitir al estudiante disfrutar de un satisfactorio y gratificante ejercicio de judo hasta una edad avanzada.

P.121 Walter Bagehot (1826-1877), economista británico, el analista político, y periodista.

P.121 Henry John Temple, 3rd Vizconde Palmerston (1784-1865)

P.138 Shiro Saigo (nacido Saigo Shida) (1867-1922), uno de los más famosos practicantes de judo

idEPÍLOGO

Shinnosuke Kano, más tarde conocido como Jigoro, nació el 28 de Octubre de 1860, en Mikage aldea en la provincia de Settsu (ahora Mikage-cho, Higashinada Ward, Kobe). El no era imponente físicamente, pero poseía un fuerte espíritu y tenía una inusual e intensa aversión a perder. Más tarde, comenzó a estudiar jujutsu por que él había oído que permitía a una persona pequeña derrotar a una persona grande. Después de sumergirse en su práctica durante algún tiempo, varias preguntas surgieron en su mente, pero fue incapaz de obtener respuestas satisfactorias de sus maestros. Jigoro de alta inteligencia no se permitió aceptar esto, y más tarde, además de una capacitación intensiva en los conocimientos del jujutsu, puso muchas horas en el estudio de sus principios con el fin de encontrar sus propias respuestas. Como resultado de ello, abrió el camino de jutsu (habilidad) a Do (camino), y amplió los horizontes del conocimiento hasta que llegó el punto en el que comenzó a abogar por seiryoku zenyo (máxima eficiencia) y jita kyoei (prosperidad mutua), Que representan el ideal de la universalidad y la existencia humana.

Si bien respetando y valorando las tradiciones del jujutsu, él judo de Kano incorpora un nuevo concepto, el de la moral, y realiza el objetivo de la educación para la salud al tiempo que hace hincapié en la ciencia y la lógica. De este modo, fue creada una práctica que todo el mundo, con independencia de su capacidad intelectual podía entender y aceptar. Fue el producto de la naturaleza humana de Kano, quien valoraba enormemente la racionalidad.

El jujutsu tiene su origen en las artes marciales del Japan feudal y su a menudo turbulento pasado. Cuando Kano en 1882, fundó el judo Kodokan, sobre la base de las tradiciones del jujutsu, aún era un joven de veintidós años. Para que podamos entender por qué Kano transformó el arte marcial del jujutsu, al cual había dedicado hasta entonces su vida, al judo, hay que tenerlo en cuenta desde al menos tres puntos de vista: educativo, deportivo, e internacional. Eso es decir, tenemos que volver la vista a la vida misma de Kano.

Kano pasó su vida como educador. Durante veintiséis años desempeñó el cargo de director de la Escuela de Formación de Maestros de Tokio (en la actualidad la Universidad de Tsukuba). Es el centro de formación de docentes formados en el Japón y formó la parte principal de la vida de Kano. En 1916 manifestó su profunda convicción sobre el valor de la educación: "Cuando yo era joven, después de graduarme de la universidad pensé acerca de convertirme en primer ministro o en un millonario, pero sentí que ninguno me llenaría realmente. Llegué a la conclusión de que la educación es la única cosa a la que un hombre puede dedicar su vida sin pesar, y por lo tanto perseguí una carrera en educación."

Asimismo, expresó este sentimiento a través de la poesía:

Educación

No hay nada más en el mundo.

La educación moral de una persona se extiende a 10000 personas.

La educación de una generación abarca cien generaciones.

Educación

No hay nada más agradable en el mundo.

Cultivar el talento y mejorar el mundo,

Esta fragancia perdura para siempre después de la muerte.

Parafraseando el primer poema: no hay nada en el mundo tan grande como la educación. Las enseñanzas superiores se transmiten de maestro a alumno, y fomentando a muchas otras personas y, de esta manera, mejorar el mundo. Lo así creado en ese momento y de este modo excepcional influirá en las generaciones a partir de entonces, sirviendo como un modelo para ellos.

Y la segunda: No hay nada en este mundo tan agradable como la educación-para fomentar el crecimiento de los jóvenes de modo que ellos puedan contribuir a la sociedad. La gente fallece al final de su vida útil, pero sus logros vivirán por siempre.

Kano considera que no hay más noble ejercicio ni mayor placer que el fomentar (es decir, educar) a los jóvenes a que se esfuercen en beneficio de la sociedad y de otras personas, esta pasión y la convicción tipifican el carácter de su persona. Las razones de Kano para afirmar que la educación, incluida la educación física y la formación mental, como la finalidad del judo se puede encontrar aquí, para Kano, el judo era un medio de educación. Kano sostuvo que haciendo uso de los puntos fuertes del jujutsu, a los que había dedicado su vida, y corrigiendo sus puntos débiles daría lugar a un método o forma de educación por el cual serían creadas personas excepcionales. Después que Kano hubo reformado el jujutsu como judo, ideó y creó las reglas de un deporte que pudiera ser disfrutado por todos. A través de sus viajes en el extranjero, Kano tomó conciencia de la capacidad del deporte para el desarrollo humano, y pronto percibió que los deportes no tienen fronteras. Como resultado, él dio su consentimiento fácilmente para convertirse en la primera persona de Asia en ser llamado al Comité Olímpico Internacional. La filosofía olímpica, de los deportes, es fomentar el desarrollo de los jóvenes y contribuir a la paz mundial, está de acuerdo con jita kyoei (prosperidad mutua), el espíritu del judo de kano. En la segunda mitad de su vida, Kano fue un activo miembro del COI, así como director del Kodokan.

La creación del judo también debe considerarse en el contexto de la era Meiji (1868-1912). En la juventud de kano, el restablecimiento de la regla Imperial ya había tenido lugar la Restauración Meiji, 1868) y la era de los samurai había llegado a su fin. Ésta fue la época en la que Japón surgió de sus años como un país feudal, simbolizada por su sistema de clases, en una nueva y moderna nación en la que todas las personas eran iguales. Esto se hizo en gran parte mediante la adopción de muchos de los elementos de la cultura occidental. En virtud de las condiciones sociales de la era Meiji, el gobierno y el pueblo pidió el abandono de las costumbres del pasado defendido el movimiento hacia la iluminación cultural. El ritmo de cambio resonó en toda la tierra cuando Japón comenzó a arrojar sus antiguas tradiciones e impulsó la modernización. La sociedad

japonesa y sus instituciones comenzaron a alejarse de los valores más tradicionales de Asia a favor de los modelos occidentales de la educación, la economía, y el gobierno.

Kano era de la opinión de pagar la deuda y así ganarse el respeto de las otras y naciones y de esa manera, el Japón podría aumentar su prestigio internacional y, por tanto, defenderse. Según Kano, "En el futuro, los ciudadanos de las naciones del mundo, naturalmente, se unieran, y poco a poco se mezclarán las culturas. En este momento, si que hemos aprendido mucho de otros países, pero no tenemos nada que enseñarles, No sólo debemos sentir vergüenza, sino que también será difícil evitar que nos miren por encima del hombro. Entonces, ¿qué vamos a enseñarles? Tenemos el judo". Además, la enseñanza del judo contribuiría a la cultura mundial, que a su vez ayudará internacionalmente al desarrollo del Japón. Kano vio que contribuyendo a la cultura mundial significaría la creación de una sociedad internacional, que es en el interés nacional. Esto encarna la práctica de su concepto de jita kyoei.

Aunque el jujutsu fue ampliamente practicado en todo el país y había como un centenar de escuelas de jujutsu durante la era de los samuráis, estaba casi muerto después de la restauración Meiji. Kano preservó elementos del Japon y las tradiciones del antiguo jujutsu cuando fundó el judo Kodokan, pero, lógicamente, tenía que explicar la diferencia entre el jujutsu, que pertenecía a la vieja cultura, y el judo, la nueva forma de ejercicio que él proponía. Kano dijo con cierta audacia, que si la lógica del judo se les aplicase al, kyujutsu (tiro con arco), bajutsu (equitación), kenjutsu (espadachin), y sojutsu (lancero) podría llamarse a todos judo. En breve, esta teoría parece extraña. Pero ¿qué es lo que realmente quiere decir?

La lógica del judo es que es la forma por la que se puede hacer el mejor uso de la energía mental y física a fin de lograr su objetivo. Por lo tanto, si uno tira de la cuerda de un arco con esta lógica, se convierte en kyujutsu; si se hace sobre un caballo con esta lógica, se convierte en bajutsu, así como para kenjutsu y sojutsu. Además, esta lógica es claramente aplicable más allá de la esfera de las artes marciales, de modo que Kano propuso que se podría aplicar ampliamente a la vida cotidiana de las personas la teoría detrás del jujutsu, ju yoku go o seisu (controles suaves de la dureza), fuera sobre asumido por la teoría de seiryoku zenyo katsuyo (el mejor uso de la energía), lo que resulta en la teoría del judo que es idéntica a la motivación necesaria para que los seres humanos vivan su vida. La teoría que hay tras el judo no es ideológica, sino más bien de carácter práctico que funciona a través de las habilidades y conceptos del judo. Esto es decir, es la teoría de la habilidad por la cual uno entrena el cuerpo y la mente, y como una teoría de la vida es una metodología muy práctica que dirige el pensamiento a la senda correcta. Kano fue un hombre que defendió el aprendizaje práctico sobre el idealismo.

El Judo ha evolucionado a partir de un elemento de la cultura japonesa a un elemento de la cultura mundial, y ha echado raíces en la comunidad internacional. Al viajar al extranjero, es difícil encontrar a alguien que nunca haya oído la palabra «judo», tal es el grado en que el judo se reconoce actualmente. La Federación Internacional de Judo, que actualmente cuenta con 187 países miembros y regiones, y los torneos se celebran en los cinco continentes, además de 23 hombres y 13 mujeres en los acontecimientos internacionales. Como un deporte oficial de los

Juegos Olímpicos, el judo ha levantado la pasión de los jóvenes de todo el mundo. El joven Kano abrió el primer dojo del kodokan en 1882 con 12 tatamis de estudio en un templo en Tokio. Hoy, 120 años después, el Kodokan ha crecido hasta incluir varios dojos, incluidos los 420 tatamis del dojo principal, dos dojos de 240 tatamis, y tres dojos más pequeños de 192 -, 114 -, y 66- tatamis. El Kodokan también cuenta en la actualidad con un centro de investigación y biblioteca y ha establecido una sociedad de investigación. Además, la energía se centra en el estudio del judo y actividades de educación académica y responde a las solicitudes de los instructores e investigadores, tanto en Japón como en el extranjero.

A lo largo de su vida, Kano insistió repetidamente en captar el significado correcto de judo y su puesta en práctica. Es decir, uno debe entender que el judo es el camino por el que uno puede hacer el mejor uso de la energía mental y física y ponerla en práctica para el bien de la sociedad. Dado que el judo se definió de esta manera, una vez que quedó limitado lo que lo había mantenido en la categoría de arte marcial, una habilidad bélica utilizada para matar o herir a un oponente, fue a la vez sobre asumido dentro del judo, que luego evolucionó a un principio que se puede aplicar en todo el espectro de la vida humana.

Las circunstancias que rodean el desarrollo del judo se describen a lo largo de este libro. Espero que mediante la lectura de cada capítulo con reconocimiento, los lectores obtengan una comprensión adecuada del judo Kodokan, la cultura física y mental internacional creada por Japón.

Naoki Murata