

Judo

Superare i propri limiti

di Matteo Luteriani

Ho sempre ritenuto che una delle più grandi qualità di un essere umano sia la capacità di stupirsi e di conseguenza, di far stupire il mondo. Il potere di “commozione” è di una importanza assoluta, ci differenzia da tutti gli altri esseri viventi e abbatte, inconsapevolmente e per qualche momento, le barriere solite che abbiamo per lasciare spazio ai veri slanci di amore e di aiuto verso il prossimo.

Raramente, e lo dico con una certa esperienza, capita a chi di mestiere legge, studia, pubblica libri (e il rapporto tra il pubblicato e il letto è in rapporto almeno di uno a cento, per quanto mi riguarda), di commuoversi, di restare attoniti e di pensare a come determinate azioni riescono a modificare la linea retta che sembra tracciata fin da piccoli per tutti.

Fabio La Malfa, autore di *Judo: Superare i propri limiti* (Luni Editrice, Collana *Le Vie dell'Armonia* n. 75, pagine 144, prezzo di copertina 18 euro) è riuscito in un piccolo miracolo: è stato capace, evidentemente dotato di una interiorità assolutamente particolare e di una sensibilità verso “l'altro” decisamente rilevante, a raccogliere quelle piccole, magari irrilevanti “illuminazioni” quotidiane, quelle che nessuno se non l'interessato e poche persone intorno a lui notano, e a renderle visibili al mondo, a noi.

Ebbene, La Malfa, maestro di judo e titolare di un suo dojo (che qui metto con la maiuscola perché è degno del significato profondo che tale termine e luogo ha, cioè di “luogo dove si può raggiungere la via”), ha captato quello che molti fanno ma non riescono a coagulare o non sono in grado di far conoscere: ha preso le esperienze di vita di molte persone che grazie al loro duro lavoro *nel judo* “ce l'hanno fatta”, e le ha sintetizzate con la voce stessa dei protagonisti per renderle non soltanto interessanti, ma leggibili, godibili, esperienze alle quali tantissimi potrebbero ispirarsi per cambiare e riuscire a modificare stati inalterati di vita, fossilizzazioni sia nel fisico sia nella mente che possono mutare.

educativo basato sul movimento fisico e sullo studio profondo dell'essere umano è stato Jigoro Kano. Molti poi sbandierano il detto di Kano “*tutti insieme per crescere e progredire con il miglior impiego dell'energia*”, ne hanno fatto un *mantra*, una canzone rituale da canticchiare come se la ripetizione di un qualche cosa potesse magicamente migliorare delle situazioni.

Jigoro Kano aveva strutturato un metodo per educare, che vuole dire “*tirare fuori il meglio dall'essere umano*” non riempire le per-



Prefazione di

Giovanni Malagò - Presidente C.O.N.I.

Marius I. Vizer - Presidente I.J.F.

Domenico Falcone - Presidente I.I.J.L.K.A.M.

LUNI EDITRICE

La lettura di alcune testimonianze è stata per me, che lo ripeto, non sono proprio alle prime armi, toccante al limite della commozione.

Faccio un passo indietro. Molti lettori di questa rivista sono esperti di arti marziali, molte persone conoscono che cosa è il judo, tantissimi lo praticano o lo hanno praticato, e sanno che il fondatore di questo metodo

sone di informazioni, dati, eccetera. E ci è riuscito avendo intuito che sebbene la mente possa cambiare idee, pareri, orizzonti, senza che il corpo la segua o addirittura la preceda in questo mutamento, tale azione di sviluppo dell'essere rimane “incompleta”. Le così dette arti marziali sono l'unico “sport” grazie al quale il praticante può raggiungere stati di consapevolezza sia fisica sia mentale

tali da, come si dice, poter essere in grado di raggiungere l'illuminazione.

Ed è qui che il nostro Fabio La Malfa ha compreso il punto: l'illuminazione non è trasformarsi in un Buddha etereo e sorridente e stare seduto avendo compreso il divenire dell'umanità sotto a una pianta a dispensare chissà che cosa. L'illuminazione è "corta", è quotidiana, si riversa nel banale, nel comprendere diversamente e superare le piccole cose (e al pari le grandi) della nostra vita di ogni giorno. Affrontare il "nemico" non vuole dire andare in guerra, ma se uno è cieco, la guerra senza averla voluta, ce l'ha in "casa" ogni istante.

Per questo motivo il ragazzo cieco che si iscrive in palestra da La Malfa, si integra, viene accettato (in una società come la nostra dove la ricerca della perfezione, del *ka-los kai agazos* dei greci, cioè del "bello e buono" è talmente esasperata che se non sei bello e perfetto in ogni istante sei un reietto), non viene messo da parte e diventa cintura nera e si sta allenando per la selezione delle prossime paraolimpiadi. Quale felicità maggiore potrebbe avere Jigoro Kano se non vedere l'applicazione del suo metodo educativo che ha operato sia nella mente sia nel fisico di una persona che, (anche se la nostra società oggi tende a integrare a parole con quel "diversamente abile" ma nella sostanza emargina esattamente come nei tempi passati) ha dato risultato così sorprendenti ed "esplosivi"?

Nel libro ci sono attimi di verità e una onestà intellettuale sorprendente da parte di tutti i vari autori. La mamma con il ragazzino affetto dalla Sindrome di Asperger che racconta la sua esperienza e scrive: "E' centrato, lucido, più forte fisicamente, più concentrato nei suoi movimenti e anche nei suoi pensieri. Si relaziona meglio con i compagni di judo cercando un rapporto alla pari. Nino dice: il judo mi fa diventare resistente. E' vero. E' stato proprio questo il cambiamento. Per un bambino con la sindrome autistica e



con un'ipersensibilità a tutti gli stimoli esterni visivi, auditivi, emozionali e fisici diventare 'resistente' è stata una grande conquista, una base per il suo futuro". Oppure il ragazzo cieco che scrive: "Appena arrivato in palestra non sapevo cosa avrei fatto, volevo solo provare e scoprire. E ho così scoperto molte cose: uno sport che ti insegna a combattere e con il passare degli anni molti amici, un gruppo, tutto in un ambiente che mi fa stare bene. L'ambiente che si crea attorno al judo è la cosa che preferisco. [...] Sicuramente il judo ha contribuito a cambiare la mia vita, e contribuisce tutt'ora perché, essendo un adolescente, sento che mi serve per sviluppare meglio il mio fisico e la mia personalità. Il mio carattere è modellato dal judo, che è una costante molto importante della mia quotidianità. Per me il judo è una proiezione della vita quotidiana, spesso osservando come un ragazzo si allena o combatte si può capire che personalità ha. Tanti compagni mi dicono che sono un esempio, ma io non credo di dare così tanto, non mi sento così importante per loro".

Ma ci sono anche ricordi di grandissimi campioni, come Ylenia Scapin, olimpionica, vincitrice di innumerevoli gare mondiali e internazionali, che scrive, con una profondità degna del grande studioso: "Il judo mi ha donato la capacità di entrare in empatia con le cose e le persone in modo speciale: in un primo tempo per batterle, oggi invece per comprenderle e capire se farle entrare o meno nel mio mondo. Col tempo ho capito che quella luce è il mio filtro speciale per vivere i rapporti, non solo con le persone ma con i luoghi, con gli odori, i suoni.

La coerenza infingarda del judo, e per l'ennesima volta il suo cinismo, mi hanno formato per mettere insieme la magia e la realtà. Mi ha dato i mezzi per far convivere questa sensibilità, forse un po' oltre le righe, e il doversi calare nel quotidiano, con tutta la sua schiettezza. Un dono vero che però non mi ha potuto risparmiare quella piccola percentuale di imponderabilità che mi avrebbe messa al riparo dalle brutte sorprese, da delusioni e decisioni sbagliate".

Ora, per non affaticare troppo il lettore che ha avuto la capacità di seguirci fino a qui, lasciamo la gioia e la voglia di scoprire le moltissime altre testimonianze presenti nel libro di Fabio La Malfa, accedendo in questo modo allo stesso stupore misto a "nodo in gola" provato dal sottoscritto.

A solo corredo del tutto riportiamo nei box le tre prefazioni che onorano il volume e che implicitamente lo innalzano al livello più alto dei libri di arti marziali, di educazione motoria, del judo: prefazione del presidente del Coni Giovanni Malagò; prefazione del presidente Domenico Falcone, del settore Fijlkam del Coni e del presidente dell'International Judo Federation, Marius L. Vizer.

Biografia di Fabio La Malfa

Fabio La Malfa, classe 1972, inizia a praticare judo all'età di 10 anni sotto la guida del



maestro Silvio Forin, e successivamente si trasferisce nella palestra del maestro Renato Funari. Nel 2000 crea, con due suoi grandi amici Alessandro Possagno e Italo Zeppieri la scuola Judo Tomita: il sogno che aveva da bambino diventato realtà. Dal 2012 il suo riferimento judoistico diventa il maestro Aldo Piatti.

Prefazione di Giovanni Malagò, presidente Coni

Mi ha incuriosito molto questo libro che parla di judo, ma non solo. Il filo conduttore che accompagna il lettore, dall'inizio alla fine, è un continuo cambio di punto di vista offerto dalle svariate esperienze di vita proposte. Non v'è dubbio che passare dall'intenso vissuto di una campionessa olimpica plurimedagliata sui podi di mezzo mondo a quello di un ragazzo down che colleziona le sue "medaglie" vincendo piccole, ma grandi sfide del quotidiano... mi ha affascinato.

Il concetto che tutti possano fare sport, certamente ognuno a modo proprio, è un messaggio universale che può contagiare e far capire che ognuno deve avere la sua possibilità di riconoscere le proprie abilità, metterle in discussione e ampliarle grazie alla disciplina sportiva.

In questo percorso formativo un compito fondamentale è affidato agli insegnanti, anche se la personale curiosità e la spinta a voler superare i propri limiti rimangono il motore della crescita sportiva e di conseguenza umana.

Fabio La Malfa ha saputo mettere insieme storie apparentemente molto diverse, ma con un punto di unione, lo sport, e in particolar modo il judo, che ha come fine ultimo sociale quello di formare i futuri cittadini del mondo in armonia con le leggi naturali che lo regolano.

Quello che si respira, in ognuno di questi racconti, è la grande passione che nasce e si alimenta con il sacrificio e la fatica utili a ottenere risultati, siano questi una medaglia al campionato del mondo o una tecnica per imparare a cadere per prevenire un infortunio.



Prefazione di Marius L. Vizer, presidente Ijf

Cari membri della "famiglia del judo" e lettori del judo, il judo è innanzitutto un valore indiscutibile per le nostre società.

Dalle sue origini, Jigoro Kano ha dedicato questa filosofia e sport alla società per stimolare generazione dopo generazione, ovunque nel mondo, ad accrescere le proprie conoscenze attraverso lo sport.

I principi del judo parlano da soli: questi rappresentano valori innegabili e la loro missione più importante consiste nel trasmettere questi valori alla nostra società.

Questo libro abbraccia pienamente tale visione.

Desidero complimentarmi con gli autori e con tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro e unitamente riconosco il valore del judo italiano, uno dei componenti più importanti della "famiglia mondiale del judo".

Spero che questo libro sia d'ispirazione ai più giovani e agli adulti per scoprire la magica arte del nostro sport, il judo, e per aprire nuove strade nella propria vita, nuovi orizzonti e grandi realizzazioni.

Marius L. Vizer

Presidente International Judo Federation

Prefazione di Domenico Falcone, presidente Fijlkam

Il judo è uno degli sport più amati, per il suo valore formativo e per la speciale atmosfera che si respira nelle palestre, fatta di regole, rispetto, confronto costruttivo, amicizia. Elementi di valore che possono essere riassunti in una sola parola: crescita. E come diceva il saggio "non si smette mai di imparare" quindi di crescere, perché se è indubbio che per un giovane la pratica del judo contribuisce prevalentemente alla sua crescita fisica (oltre che educativa e morale) le domande che il maestro Fabio La Malfa pone alla base di questo testo sono: è possibile continuare a crescere con il judo oltre l'età giovanile? In cosa consiste questa crescita? Come vivono le persone con diverse abilità le opportunità di crescita che il judo offre?

Leggere i contributi che compongono questo libro aiuta a formulare da sé la risposta. A mio avviso, oltre alle emozioni che suscitano i racconti, è facile rintracciare il filo conduttore che li unisce: il judo è davvero uno sport per tutti.

Nella personale esperienza di ciascuno, dalla signora settantenne con i suoi dubbi iniziali e le sue certezze che via via aumentano fino alla conquista della consapevolezza di sé, alla storia del campione di alto livello che pone l'accento sulla capacità di rialzarsi dalle cadute più che sullo sfavillio delle medaglie conquistate, al coinvolgente "lessico familiare" di generazioni unite da una comune passione. Racconti personali di chi personalmente ha interpretato il judo crescendo con esso sfruttandone appieno tutte le varie opportunità che i suoi grandi valori offrono.

Un racconto corale e trasversale che coinvolge il lettore e crea curiosità: la sana curiosità di mettersi a piedi nudi per provare le emozioni che il tatami sa regalare.

Domenico Falcone

Presidente Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

