

Después de encontrar este documento en una de esas páginas de internet que solo se lee en Inglés o francés, me llamó mucho la atención no haberlo visto nunca en español.

Estoy muy agradecido a mi buen alumno Jorge Salazar, cinturón negro 2º dan, quien ha buscado más datos de los que yo le di, ha pasado en nuestro idioma la traducción, del discurso del maestro Jigoro Kano por primera vez fuera de Japón, en U.S.A. en 193, explicando que era el yudo,

Espero que sea de utilidad a todos los yudocas que hablen español y por fin comprendamos el yudo creado por su fundador.

*Rafael Ortega Fernández
8º dan.*

**Discurso pronunciado en la Universidad de California en 1932
por el Profesor Jigoro Kano, Shihan
Profesor emérito de la Escuela Normal Superior
y miembro de la Camara de los Pares de Japón
Presidente del KODOKAN
(institución para el estudio y la práctica del Judo)
Fundador del Judo y el KODOKAN**

El objetivo de esta conferencia es explicarles, de una manera general, lo que es el Judo.

En nuestra época feudal había un gran número de ejercicios guerreros, como la lucha, el tiro al arco, el uso de las lanzas, etc. Entre ellos había uno llamado Yu-Yutsu. Era un ejercicio complejo que incluía principalmente los medios de combatir sin armas, sirviéndose también a veces de puñales, espadas y otras armas. Los métodos de ataque consistían sobre todo en proyectar, golpear, asfixiar, inmovilizar al adversario en el suelo, doblar o entrelazar sus brazos o sus piernas para provocar dolor o una fractura. Se enseñaba también el manejo de la espada y el puñal. Había igualmente numerosas maneras de defendernos contra ataques de este tipo. Este ejercicio, en su forma primitiva, existía desde tiempos ancestrales, pero su enseñanza sistemática como arte data de hace 350 años, aproximadamente.

En mi juventud estudié este arte con tres maestros eminentes de la época. El gran beneficio que obtuve de este estudio me llevó a

tomar la decisión de dedicarme más seriamente a él y por eso, en 1882, yo mismo fundé una escuela que llamé Kodokan. "Kodokan" significa literalmente "una escuela para estudiar la manera ". El sentido real de la palabra manera es la concepción de la vida misma. Llamé al tema que enseñé JUDO en vez de Yu-yutsu.

Les explicaré en primer lugar el significado de estas palabras. "JU" significa flexible o ceder; "JU-TSU" es un arte o un método técnico y "DO" el medio o el principio, de modo que si Yu-Yutsu expresa un arte o una práctica de la flexibilidad, que consiste en ceder en primer lugar con el fin de lograr la victoria final, JUDO significa el medio o el principio de esta acción.

Veamos ahora lo que es esta flexibilidad o este arte de ceder "JU". Supongamos que medimos la fuerza de un hombre en unidades. Admitamos que la fuerza del hombre que tenemos enfrente está representada por 10 unidades, mientras que mi fuerza, menor que la suya, está representada por 7 unidades. Por consiguiente, si me empuja con toda su fuerza, seré arrastrado sin duda alguna hacia atrás o proyectado al suelo, aunque emplee todo mi vigor contra él. Eso sucedería porque me habría servido de toda mi fuerza contra él. Sin embargo, si cedo a su fuerza retirando mi cuerpo justo antes de que me empuje y tengo cuidado al mismo tiempo de mantener mi equilibrio, él se verá forzado a inclinarse hacia adelante y a continuación perder su equilibrio.

En esta nueva posición, puede haberse vuelto tan débil (no por su fuerza física, sino por su posición torpe) que su fuerza se encuentra representada en ese momento, digamos, por 3 unidades en vez de las 10 unidades normales. Pero durante este tiempo, yo mismo, al mantener mi equilibrio, he conservado toda mi fuerza, que originalmente estaba representada por 7 unidades, y me encuentro, pues, momentáneamente en una posición ventajosa y puedo triunfar sobre mi adversario sirviéndome solamente de la mitad de mis fuerzas, lo que representa 3 unidades y media contra sus 3 unidades. Eso deja a mi disposición la mitad de mis fuerzas en caso de necesidad. Aunque hubiera tenido una fuerza superior a la de mi adversario, caso en el que hubiera podido rechazarlo sin problema por mi mayor fortaleza, habría debido ceder en primer lugar, porque al proceder así habría ahorrado en gran parte mi energía.

Aquí tienes un ejemplo: imaginemos que estuviéramos paseando por un camino de montaña bordeado por un precipicio y que este hombre hubiera saltado repentinamente sobre mí intentando lanzarme al abismo. En un caso así, no podría evitar ser lanzado al vacío si lo que intento es resistir. Pero si por el contrario lo que hago es ceder haciendo girar mi cuerpo y tirando a mi adversario hacia el precipicio, puedo fácilmente lanzarlo al vacío y al mismo tiempo mantenerme equilibrado en el suelo.

Podría multiplicar estos ejemplos *ad infinitum*, pero creo que los que he dado son suficientes para que comprendan cómo puedo vencer a un adversario cediendo, y como en el Yu-Yutsu hay un enorme número de supuestos en los que este principio se aplica, el nombre de Yu-Yutsu (es decir el arte de la flexibilidad o el arte de ceder) se convirtió en el nombre de todo este arte.

De todos modos, para hablar con rigor, el verdadero Yu-Yutsu es algo más. Los medios de lograr la victoria sobre un adversario por el Yu-Yutsu no consisten solo en ceder en primer lugar. A veces golpeamos, damos patadas, estrangulamos al adversario y éstas son formas diferentes de acción positiva opuestas al arte de ceder. A veces el adversario agarra mi puño. ¿Cómo puedo entonces liberarme sin usar mi fuerza contra dicho agarre? Se puede decir lo mismo cuando alguien me sujeta por detrás. Así, si el método que consiste en ceder no puede explicar todos los métodos en el combate del Yu-Yutsu, ¿hay algún principio que se aplique realmente a todos los casos? -Sí, hay uno: es el principio de la eficacia máxima en el uso de la mente y el cuerpo, y Yu-Yutsu no es otra cosa que una aplicación de este principio general al ataque y a la defensa.

¿Este principio puede aplicarse en otros ámbitos de la actividad humana? -Sí, el mismo principio puede aplicarse a la mejora del cuerpo humano, pues sirve para fortalecerlo, con miembros sanos y vigorosos, en lo que constituye la Educación Física. Puede aplicarse también al desarrollo de la fuerza intelectual y moral. Y puede asimismo aplicarse a la mejora del régimen alimenticio, a la forma de vestir, a la vivienda, a la vida de sociedad, al trabajo, a los negocios, al estudio y a la manera de vivir. Yo di a este principio de una absoluta generalidad el nombre de Judo. Así el Judo, en sentido amplio, es un estudio, un método de entrenamiento aplicable tanto al espíritu como al cuerpo, tanto a

la organización vital de cada persona como a sus actividades de todo tipo.

El Judo en uno de sus aspectos puede estudiarse y practicarse con el ataque y la defensa como objetivo principal. Antes de que fundara el Kodokan, esta aplicación del Judo al ataque y a la defensa sólo era estudiada y practicada en Japón bajo el nombre de Yu-Yutsu. Se le llamaba a veces Tai-jutsu, lo que significa el arte de dirigir el cuerpo o Yawara, la dirección flexible. Pero llegué al convencimiento de que el estudio del principio, en toda su generalidad, es más importante que la simple práctica del Yu-Yutsu, porque el verdadero entendimiento de este principio no solo nos permite aplicarlo a todos los aspectos de la vida, sino que también nos resulta útil para el estudio de la técnica del propio Yu-Yutsu.

Este principio se puede llegar a conocer no solo por el método que yo seguí. Se puede alcanzar la misma conclusión por una interpretación filosófica de la actividad diaria en cualquier tema o por el razonamiento filosófico abstracto.

Sin embargo, cuando empecé a enseñar, pensaba que convenía seguir el mismo camino que yo había tomado en el estudio del tema, pues al proceder así podía transformar el cuerpo de mis alumnos en sano, fuerte y ágil. Al mismo tiempo, podría ayudarle poco a poco a entender el principio en toda su importancia.

Esta es la razón por la que comencé la enseñanza del Judo por los ejercicios del Randori y el Kata.

El Randori, palabra que significa “libre ejercicio”, se practica en las condiciones de un duelo real. Incluye los actos de lanzar a tierra, estrangular, mantener al adversario en el suelo, doblar o torcer sus brazos o sus piernas. Los dos combatientes pueden servirse de cualquier método, siempre que no se hieran y que respeten escrupulosamente las normas de protocolo del Judo.

El Kata, palabra que significa literalmente “forma” es un conjunto preestablecido de ejercicios en el que se incluyen actos de golpear, cortar, dar patadas, pinchar, etc., según unas reglas en virtud de las cuales cada combatiente sabe de antemano exactamente lo que su oponente va a hacer.

El entrenamiento de los golpes, las patadas, cortar, pinchar, se enseña en Kata y no en Randori, porque si se utilizara en Randori podrían producirse con facilidad heridas, mientras que cuando se enseña en Kata, no puede producirse ninguna lesión porque todos los ataques y las defensas están programados previamente.

Hay otra modalidad que llamé "forma del ataque y la defensa". En ésta combiné distintas formas de ataque y defensa de tal modo que el resultado condujera al desarrollo armonioso de todo el cuerpo. Los métodos ordinarios de ataque y defensa enseñados en el Yu-Yutsu no podían considerarse ideales para el desarrollo corporal. Por eso los combiné especialmente de modo que cumplieran las condiciones necesarias para un desarrollo adecuado del cuerpo, con lo que consigo dos resultados:

- 1) El desarrollo del cuerpo.
- 2) El entrenamiento en el arte del combate.

Del mismo modo que una nación debe organizar su propia defensa, todo individuo debe saber cómo defenderse. En esta época de paz, nadie debe preocuparse de prepararse para una agresión nacional, o para el ejercicio de la violencia contra otros. Sin embargo, la defensa en interés de la justicia y la humanidad no debe nunca ser descuidada, ni colectivamente, por cada país, ni individualmente, por cada persona.

En este método de la educación física bajo la forma del ataque y la defensa, voy a mostrarles lo que hay en su práctica real.

Se divide en dos clases de ejercicios: por una parte, los ejercicios individuales y, por otra, los ejercicios con un compañero.

De lo que he explicado y demostrado por la práctica, seguramente han podido comprender lo que yo entiendo por la educación física basada en el principio de la eficacia máxima. Pero aunque mantenga con convicción que la educación de toda una nación debe basarse en este principio, yo no quiero empequeñecer el mérito del atletismo o de las distintas clases de ejercicios militares, porque a pesar de que no se puedan considerar convenientes para la educación física de toda una nación, sin

embargo como cultura de determinados grupos de personas tienen su valor especial y no quiero de ningún modo desalentarlos.

Un gran mérito del Randori se encuentra en la abundancia de movimientos que son buenos para el desarrollo físico. Otro mérito es que todo movimiento tiene un objetivo y se realiza con entusiasmo, mientras que en la gimnasia ordinaria los movimientos carecen de interés.

El objetivo de un entrenamiento físico sistemático en el Judo no es solamente desarrollar el cuerpo, sino lograr que cualquier persona sea capaz de efectuar un control perfecto sobre su mente y su cuerpo y con ello poder hacer frente a cualquier situación de emergencia, ya se trate de un simple accidente o de un ataque realizado por otros.

Aunque los ejercicios de Judo se desarrollen generalmente por dos personas, tanto en Kata como en Randori, y en una sala especialmente preparada a este efecto, no es absolutamente necesario. Pueden ser practicados por un grupo o por una sola persona sobre un terreno de juego o en una habitación normal. Habitualmente se cree que la caída en el Randori va acompañada de dolor y a veces de peligro, pero una breve explicación de la manera en que se enseña a caer les haría ver que no hay ni dolor ni peligro alguno.

Les hablaré ahora del aspecto intelectual del Judo. El entrenamiento mental en Judo puede ser realizado por el método Kata o el método Randori, pero es mejor por el segundo. Como el Randori es un ejercicio entre dos personas que se sirven de todos los recursos de los que disponen y que obedecen a las reglas del Judo, ambas deben mantenerse en estado de alerta e intentar descubrir los puntos débiles del adversario, estando preparadas para atacar en cuanto la ocasión lo permita. Tal actitud del espíritu en la búsqueda de los medios de ataque tiende a hacer al alumno atento y noble, prudente, reflexivo e intencionado en todas sus acciones. Al mismo tiempo, se ve obligado a tomar decisiones rápidas, pues si no se actúa en el momento exacto se pierde la ocasión propicia, tanto en el ataque como en la defensa.

Además, en el Randori, ninguno de los judokas puede saber lo que su adversario va a hacer, por lo que cada uno debe estar

siempre atento a prever cualquier ataque repentino del otro.

Acostumbrado a esta actitud mental, el hombre adquiere un alto grado de equilibrio y control de sí mismo. El ejercicio del poder de atención y observación en la sala de entrenamiento desarrolla de una forma natural este poder que es tan útil en la vida diaria.

Para encontrar los medios de vencer a un adversario, el ejercicio del poder de la imaginación, de razonamiento, de sensación y de juicio es indispensable y estas facultades se desarrollan de un modo natural en el Randori. Además, como el estudio del Randori es el estudio de la relación mental y física entre dos adversarios, se pueden sacar de este estudio cientos de lecciones útiles. Me limitaré, de momento, a dar algunos ejemplos: en el Randori, enseñamos al alumno a actuar siempre según el principio fundamental del Judo, sin que tenga que considerar en qué medida su adversario es físicamente inferior o incluso si puede fácilmente vencerle por la pura fuerza. Si actúa contra este principio, el adversario no se sentirá derrotado, cualquiera que haya sido la fuerza bruta que se haya empleado contra él. No es necesario recordar que en una discusión el medio de convencer de un argumento a un adversario no es adquirir tal o cual ventaja sobre él en virtud de la potencia del conocimiento o la riqueza, sino convencerle aplicando normas invariables de lógica. Esta enseñanza de que es la persuasión y no la coerción la que resulta eficaz -enseñanza de tan gran valor en la vida real- se logra en el Randori.

Además, enseñamos a nuestros alumnos, cuando recurren a cualquier método para acabar con su adversario, a no emplear más que la fuerza que sea absolutamente necesaria para el objetivo en cuestión y les ponemos en guardia contra el empleo de una fuerza distinta, tanto por defecto como por exceso, es decir, contra la utilización de una fuerza que resulte insuficiente o que sea excesiva para lograr el objetivo final. Hay muchos casos en los que se falla en dicho objetivo simplemente porque se va demasiado lejos, no sabiendo dónde detenerse, y viceversa.

Por poner otro ejemplo más, en el Randori enseñamos a nuestros discípulos, cuando se encuentran frente a un adversario que se exalta en exceso y actúa de un modo ansioso y compulsivo para lograr la victoria, a no resistirlo directamente por la fuerza y por

la violencia, sino a distraerle hasta que su energía propia se haya gastado.

La utilidad de esta actitud en los avatares diarios de la vida es evidente. Como es sabido, no hay razonamiento que pueda resultar útil cuando estamos frente a una persona tan excitada que ha perdido el control de sí misma. Todo lo que tenemos que hacer en tal caso es esperar a que su pasión se agote por sí sola. Todo eso lo aprendemos en la práctica del Randori. La aplicación de sus normas a la actividad diaria es un tema de estudio muy interesante y tiene el valor de un entrenamiento intelectual de formación para las mentes jóvenes.

Acabará mi desarrollo sobre el aspecto intelectual del Judo hablando brevemente de los medios racionales para aumentar el conocimiento y la capacidad intelectual. Si observamos con atención lo que ocurre en la sociedad, constatamos por todas partes la forma en que desperdiciamos tontamente numerosos momentos de obtener conocimientos útiles y descuidamos aprovechar tales ocasiones. ¿Logramos siempre lo mejor cuando elegimos los libros, revistas y diarios que leemos? -No constatamos que la energía que podría haber sido utilizada para la adquisición de un conocimiento útil, a menudo se emplea en la adquisición de conocimientos que son perjudiciales no solo para nosotros mismos sino también para la sociedad.

Aparte de la adquisición de un conocimiento útil, debemos intentar mejorar nuestras facultades intelectuales, como la memoria, la atención, el juicio, el razonamiento, la imaginación, la percepción etc., pero eso no debemos hacerlo de un modo aleatorio, sino de acuerdo con las leyes psicológicas, de manera que tales facultades se mantengan bien armonizadas entre ellas. Solo siguiendo fielmente el principio de la eficacia máxima -es decir, el Judo- podremos obtener este resultado de aumentar racionalmente nuestros conocimientos y nuestro poder intelectual.

Les hablaré ahora del aspecto moral del Judo. No tengo intención de hablar de la disciplina moral que se inculca a los alumnos en la sala de ejercicios, como la observación de las normas tradicionales de cortesía, el valor, la perseverancia, la benevolencia, la consideración con los demás, la imparcialidad y el

juego limpio, que tienen tanta importancia en los deportes atléticos en todo el mundo.

El entrenamiento en el Judo tiene un significado moral particular en Japón, porque al igual que en los demás ejercicios guerreros que eran practicados por nuestros Samurais, que tenían un refinado código del honor, este espíritu se nos legó a través de la enseñanza de este arte. A este respecto, querría explicarles cómo el principio de la eficacia máxima nos ayuda a mejorar la conducta moral.

Puede ocurrir que un hombre sea fácilmente excitable y esté predispuesto a montar en cólera por motivos triviales. Dicha reacción constituye un gasto inútil de energía que no sirve a nadie y que a menudo hace daño tanto al sujeto como a otras personas. Pues bien, el alumno de Judo debe evitar una conducta semejante. Puede ocurrir también que un individuo esté desalentado por algún motivo, o esté triste o deprimido y no rinda en su trabajo. En tal caso, el Judo aconseja buscar el mejor recurso que se pueda encontrar en estas circunstancias. Por paradójico que eso pueda parecer, el individuo está, desde mi punto de vista, en la misma posición que el que se encuentra en el cénit del éxito. En cualquier caso, sólo hay un método a seguir: hacer lo que, después de la debida consideración, se piensa en ese momento que es mejor. Es así como la enseñanza del Judo conduce a un hombre hundido en el desaliento a un estado de actividad enérgica con buenas esperanzas de futuro.

Se puede razonar del mismo modo para las personas que están en un estado de descontento. Las personas descontentas están a menudo en un estado de ánimo sombrío y echan la culpa a los demás en vez de ocuparse de sus propios asuntos. La enseñanza del Judo hará comprender a estas personas que esta conducta es contraria al principio de la eficacia máxima y las llevará a darse cuenta de que al observar exactamente este principio, recobrarán su buen humor. Así es como la enseñanza del Judo puede en muchos aspectos ayudar a la mejora de la actitud y conducta moral.

Finalmente, quiero añadir algunas consideraciones relativas al aspecto emocional y estético del Judo. Conocemos la sensación agradable que nos proporcionan los músculos como consecuencia

del ejercicio y sabemos también del bienestar que se logra al conseguir habilidad en el uso de nuestros músculos y también por el sentimiento de superioridad respecto a los demás en la competición. Pero a estos placeres se añade el de adoptar actitudes agradables de ver y sentir, el de realizar movimientos que tienen armonía y ver a otros hacer lo mismo. Un entrenamiento en tal sentido unido al placer que se puede experimentar al observar distintos movimientos que simbolizan ideas variadas es lo que constituye lo que llamamos el lado emocional y estético del Judo.

Creo que ya han podido ver lo que es realmente el Judo y cómo se distingue del Yu-Yutsu de los tiempos feudales. Si ahora pretendiera enunciar de una manera sucinta lo que les he explicado, lo resumiría de la siguiente forma: el Judo es un estudio y un entrenamiento relativo a la mente y el cuerpo, así como a la organización vital individual y de los asuntos.

Tras un estudio detenido de los distintos métodos de ataque y defensa, llegué a esta convicción y que todo eso depende de la aplicación de un principio absolutamente general que es el siguiente: "Cualquiera que sea el objetivo que se tenga a la vista, el mejor medio de alcanzarlo es usar el cuerpo y la mente al efecto de lograr el máximo de eficacia". Este mismo principio aplicado al desarrollo de la cultura física, mental y moral así como a las formas de vivir y de gestión de los negocios constituye el estudio y el entrenamiento en estas cosas.

Una vez entendida la importancia real de este principio, puede aplicarse a todos los aspectos de la vida y la actividad y permitirnos llevar una vida más elevada y más racional.

Para comprender de verdad este principio no es necesario pasar por el entrenamiento relativo a los métodos de ataque y defensa, pero como llegué a concebir esta idea por medio del entrenamiento en estos métodos, hice del entrenamiento para el desarrollo del cuerpo un medio de llegar al principio.

Este principio de la eficacia máxima, ya sea aplicado al arte del ataque y defensa o al perfeccionamiento y mejora de la vida social, requiere en primer lugar que haya orden y armonía entre las personas y eso no se puede obtener sino por la ayuda y

concesiones mutuas, que conducen a un bienestar y a beneficios recíprocos.

El objetivo final de la práctica del Judo es, pues, inculcar en la mente del hombre un espíritu de respeto por los principios de la eficacia máxima, por un lado, y el bienestar y prosperidad mutuos, por otro, y llevarle a observar estos principios. Y, al mismo tiempo, desarrollar el cuerpo y aprender el arte del ataque y defensa.



Jorge Salazar, cinturón negro 2º dan