

# KASÈ

## UNIONE GRUPPI JIU-JITSU

JIU-JITSU



# HITÒ

PERIODICO  
INTERNO N. 21

Gennaio 1975

## UN ANNO U.G.J.

Anche il 1974 se ne è andato e siamo arrivati ancora una volta al momento di trarre delle somme e delle considerazioni su ciò che abbiamo fatto nell'arco di questi 12 mesi.

Questo calo è per me da collocarsi esclusivamente nella generale flessione della Lotta Giapponese in genere, dopo il « boom » che vi era stato l'anno scorso e che era dovuto ad una

riuscito a fare.

Così un gran numero di nuovi atleti venne nelle nostre Palestre e questo fu il motivo principale del nostro incremento in adesioni nel 1973. Quando tutta questa gente si accorse che per imparare il JIU-JITSU ci vogliono anni e molto sacrificio, cessò l'attività e questo spiega anche la nostra flessione attuale che per me è soltanto un ridimensionamento che ci ha portato ad una più autentica visione della realtà.

Il 1974 è stato un anno denso per quanto riguarda l'attività comune e nelle gare siamo riusciti a migliorare il livello tecnico generale. Anche come partecipazione possiamo dire di essere complessivamente abbastanza soddisfatti in special modo dopo la gara di Cengio dell'8 Dicembre u.s. che ha visto sul tappeto più di 70 atleti.

Guardiamo ora con fiducia a questo 1975 che ci si presenta davanti e facciamo voti augurali che possa essere un buon anno per l'U.G.J. e per tutti quanti noi e questo vuole essere anche il mio augurio personale a tutti voi.

M° Rebagliati

\* \* \*



1974 - Il Collegio delle Cinture Nere dell'U. G. J.

Non è stato per l'U.G.J. un anno buono in quanto non abbiamo avuto l'incremento in adesioni che avevamo ottenuto negli anni precedenti ma, al contrario, abbiamo avuto una leggera flessione quasi in tutte le Palestre ad eccezione di quella di Albenga che ha superato i risultati del 1973.

Complessivamente abbiamo subito una perdita di 13 tesserati e siamo passati a 345 contro i 358 degli anni precedenti.

erronea valutazione dell'Arte Marziale.

Eravamo stati sommersi d'improvviso da pellicole « made in Hong Kong », tutte uguali sia nella forma che nello spirito.

In ognuno di questi film lo sprovveduto spettatore poteva credere di poter diventare invincibile nello spazio di breve tempo: salendo qualche volta su di un tappeto di Lotta Giapponese si poteva arrivare a compiere cose incredibili che neanche Nembo Kid sarebbe

Un altro anno U.G.J. sta finendo di correre via ed è quindi bene osservarlo un poco e se è il caso, criticarlo.

Tralasciamo ovviamente tutto quanto concerne amministrazione ed organizzazione e soffermiamoci solo sulla parte tecnica che è la più importante (dal mio contestato punto di vista); anzi, consideriamolo soltanto da un angolo istintivo, dal mio, naturalmente.

Il boom del 1973 non si è perpetuato nel 1974, il numero delle iscrizioni più o meno si pareggia, il numero delle palestre non è aumentato in maniera impressionante, ma un fatto nuovo è indubbiamente accaduto ed è bello: quest'anno è stato ricchissimo di gare e di manifestazioni e ciò che è cambiato è l'atmosfera di questi incontri, i rapporti tra gli allievi sono mutati profondamente, l'agonismo si è limitato solo ai pochi minuti effettivi di combattimento o di prova e la rivalità non è mai uscita dai bordi del tappeto.

Ho personalmente udito il vincitore di una gara spiegare al perdente, naturalmente dopo l'incontro, come aveva potuto batterlo ed insegnargli la raffinatezza che glielo aveva permesso: è questa una delle più grandi soddisfazioni che ho avuto da quanto frequento l'U.G.J.

Jiu-Jitsu per vivere, non per la medaglia: finalmente i nostri atleti hanno capito che il patrimonio di conoscenze che il Maestro Bianchi ci ha lasciato può essere ampliato e modificato a seconda della personalità e il fisico degli atleti e che ognuno ha il diritto di apprendere e il dovere di insegnare le proprie scoperte.

Così facendo riusciremo quasi certamente a raggiungere nelle Cinture Nere quella completezza tecnica e quel comportamento, scevro da posa e superbia, che l'U.G.J. auspica da quando è nata.

M<sup>o</sup> Riccardi

Nel 1974 l'attività agonistica è stata particolarmente intensa.

Ne diamo un resoconto, tralasciando i risultati della gara di Tecnica Applicata per atleti inferiori ai 15 anni, svoltasi a Maggio nella palestra di Cengio, della quale abbiamo già dato una relazione nel numero precedente del nostro notiziario.

#### GARA DI PREPARAZIONE ALL'AUTODIFESA

(9 giugno 1974 Palestra Priamar di Savona)

##### Cinture Bianche

- 1° Ronca Aldo (U.G.J. - Albenga)
- 2° Pastorino Pierg. (Shirobei - Finalpia)
- 3° Cangiano Sergio (U.G.J. - Albenga)
- 4° Martini Massimo (U.G.J. - Albenga)

##### Cinture Gialle

- 1° Pugnoli Roberto (U.G.J. - Albenga)
- 2° Lupica Vincenzo (Priamar - Savona)
- 3° Santanelli Enzo (U.G.J. - Albenga)
- 4° Marco Eugenio (U.G.J. - Albenga)

##### Cinture Arancio

- 1° Porro Pietro (U.G.J. - Albenga)
- 2° Oderda Marcello (Priamar - Savona)
- 3° Notarbartolo G. (Priamar - Savona)
- 4° Magri Antonio (Priamar - Savona)

#### GARA DI AUTODIFESA

(9.6.1974 Palestra Priamar di Savona)

- 1° Porro Carlo (U.G.J. - Albenga)
- 2° Campanile G. (Shirobei - Finalpia)
- 3° Sandre Giuliano (U.G.J. - Albenga)
- 4° Delfino Franco (Priamar - Savona)

#### GARA DI ACCADEMIA

(22.6.1974 - Palestra di Albenga)

##### Cinture Bianche

- 1° Ronca Aldo (U.G.J. - Albenga)
- 2° Cangiano Sergio (U.G.J. - Albenga)
- 3° Bagnasco Franc. (Kasè-Hitò - Cengio)
- 4° Malco Sergio (U.G.J. - Albenga)

##### Cinture Gialle

- 1° Magri Oscar (Priamar - Savona)
- 2° Marco Eugenio (U.G.J. - Albenga)
- 3° De Benedetti R. (U.G.J. - Albenga)
- 4° Mesiano Salvatore (U.G.J. - Albenga)

##### Cinture Arancio

- 1° Porro Pietro (U.G.J. - Albenga)
- 2° Notarbartolo G. (Priamar - Savona)
- 3° Oderda Marcello (Priamar - Savona)
- 4° Costa Dino (Priamar - Savona)

##### Cinture Superiori

- 1° Porro Carlo (U.G.J. - Albenga)
- 2° Bogliolo Giacomo (U.G.J. - Albenga)
- 3° Sandre Giuliano (U.G.J. - Albenga)
- 4° Donelli Giuseppina (Priamar-Savona)

#### GARA AGONISTICA A SQUADRE

(6.10.1974 - Palestra Priamar di Savona)

- 1° Sandre Giuliano - Porro Carlo - Maniscalco Antonio (U.G.J. Albenga)
- 2° Lupica Enzo - Notarbartolo Giuseppe - Besio Luigi (Priamar Savona)
- 3° Ottone Massimo - Ottone Marco - Abbate Valerio (Cengio e Millesimo)
- 4° Delfino Franco - Oderda Marcello - Pira Giovanni (Priamar Savona)

#### GARA DI AGONISTICA INDIVIDUALE

(Domenica 10 Novembre 1974 - Palestra di Finale)

##### Cinture Bianche

- 1° De Scalzi Aldo (U.G.J. - Albenga)
- 2° Santangelo Antonio (Priamar-Savona)
- 3° Zaghi Luigi (Priamar - Savona)

##### Cinture Gialle

- 1° Basoli Antonio (U.G.J. - Albenga)
- 2° Bagnasco Franc. (Kasè-Hitò - Cengio)
- 3° Maniscalco Antonio (U.G.J.-Albenga)
- 4° Rossini Pierluigi (Waza-do - Osiglia)

##### Cinture Arancio

- 1° Magri Antonio (Priamar - Savona)
- 2° Lupica Enzo (Priamar - Savona)
- 3° Luca Luigi (Shirobei - Finalpia)
- 4° Berutti Renato (Kasè-Hitò - Cengio)

##### Cinture Superiori

- 1° Delfino Franco (Priamar - Savona)
- 2° Ottone Massimo (Kasè-Hitò - Cengio)
- 3° Ottone Marco (Kasè-Hitò - Cengio)
- 4° Besio Luigi (Priamar - Savona)

## GARA DI PREPARAZIONE ALL'AUTODIFESA

(8 dicembre 1974 - Palestra Kasè-Hitò  
di Cengio)

### Cinture Bianche

- 1° Camoirano Aldo (Kasè-Hitò - Cengio)
- 2° Pizzorno Luciano (U.G.J. - Millesimo)
- 3° Zaghi Luigi (Priamar - Savona)
- 4° De Montis Stefano (Priamar - Savona)

### Cinture Gialle

- 1° Oliva Massimo (Priamar - Savona)
- 2° Speciale Vincenzo (Priamar - Savona)
- 3° Magri Oscar (Priamar - Savona)
- 4° Cerngul Gianpaolo (U.G.J.-Arenzano)

### Cinture Arancio

- 1° Persico Rinaldo (Kasè-Hitò - Cengio)
- 2° Magri Antonio (Priamar - Savona)
- 3° Notarbartolo G. (Priamar - Savona)
- 4° Lupica Vincenzo (Priamar - Savona)

## GARA DI AUTODIFESA

- 1° Porro Pietro (U.G.J. - Albenga)
- 2° Porro Carlo (U.G.J. - Albenga)
- 3° Sandre Giuliano (U.G.J. - Albenga)
- 4° Besio Luigi (Priamar - Savona)

## ATTIVITA' DIVULGATIVA

Ha affiancato l'attività agonistica 1974 una intensa attività divulgativa.

Ben 5 sono state infatti le dimostrazioni della « Dolce Arte » che l'U.G.J. ha effettuato in questo anno così impegnativo.

Le ricordiamo brevemente, sicuri che le stesse costituiscono un lieto ricordo per quanti vi hanno preso parte:  
in:

- Albenga il 25 Maggio
- Finale il 10 Agosto
- Piana Crixia l'11 Agosto
- Millesimo il 1° Settembre
- Cengio il 4 Novembre.

Ricordiamo inoltre che si sono svolti altri due allenamenti collegiali in occasione dell'inaugurazione di due nuove Palestre sorte in seno alla Unione Gruppi JIU-JITSU:

- in:
- Millesimo il 23 Aprile
- Loano il 9 Ottobre.

# Come la penso io . . .

« Con due piedi ti rompo e con due mani ti spezzo, Cinque dita di violenza, Dalla Cina con furore, La regina del Karatè... » e si potrebbe quasi continuare all'infinito.

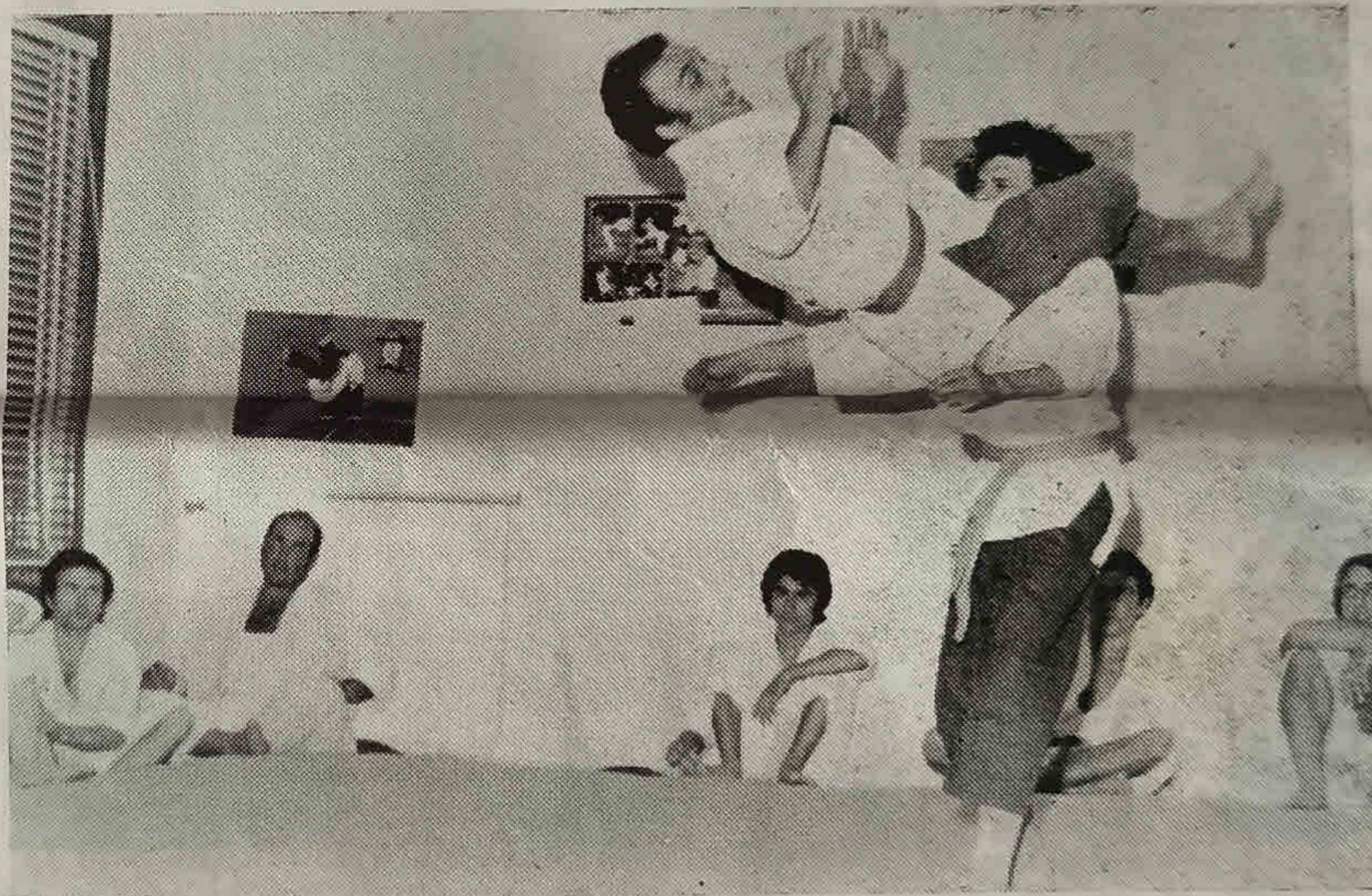
Questi i titoli di alcuni film che un anno fa fecero scalpore e attirarono, come il miele le mosche, i giovani e ravvivarono in loro segrete speranze di una facile invincibilità.

Le palestre di ogni tipo di lotta e anche le nostre si affollarono di tanti aspiranti « Cen » desiderosi di apprendere cose proibite e colpi segreti in modo da poter diventare in poco tempo degli individui superdotati.

Kendo, Aikido e così via, ma con molta probabilità non saprà neanche che esiste il Jiu-Jitsu, questo « sconosciuto ». Jiu significa, in breve, morbido, dolce e Jitsu invece Arte, cioè, secondo quanto ci ha tramandato il Maestro Bianchi, « Dolce Arte ».

Ma c'è un altro significato più recondito nella parola Jiu-Jitsu, che non si può apprendere in breve tempo, ma solo dopo anni.

Frequentare una palestra di Jiu-Jitsu significa assogettarsi ad una disciplina dura, vivere in una collettività in cui nessuno deve dimostrare la propria superiorità sugli altri.



Albenga

L'Istruttore Porro Carlo in un spettacolare "gigi", al collo

Poi, d'improvviso, come era venuta, tutta questa folla scomparve improvvisamente e questo perché semplicemente aveva scoperto che cinema e realtà non andavano d'accordo e lasciò il posto ai soliti e ben più pacati lottatori.

Se oggi dovessimo, parlando con un profano, sfiorare l'argomento lotta giapponese, avremmo quasi certamente di fronte un interlocutore che farà una enorme confusione tra Judo, Karatè,

Per questo abbiamo perduto anche noi tanti giovani che erano venuti nelle nostre palestre sulla scia dei « filmetti cinesi » ad imparare delle cose che nessuno di noi sarebbe stato in grado di insegnar loro.

Anche perché, diciamolo pure chiaramente, il Jiu-Jitsu è una cosa seria!

M° Pagliaro

## LO SPIRITO E L'ARTE

No, miei simpatici amici dalla leva facile, lo « Spirito » che intendo io ha, sì, a che vedere con alcune religioni, ma in minima parte con quella Cristiana. Lo Spirito di cui voglio parlarvi è quello che i giapponesi chiamano « Ki », è lo spirito della Lotta. Vedete, molti vocaboli giapponesi in cui ci imbattiamo praticando una Lotta, sono quasi in traducibili nelle lingue occidentali. Questo accade perché nella stranissima ed a noi quasi incomprensibile mentalità giapponese un vocabolo sul tipo di « Ki » non ha solo quel significato reale e definito che la nostra mente può comprendere senza difficoltà, ma ha soprattutto una miriade di significati morali che non si possono apprendere ricavandoli da un libro o udendoli dalla bocca di un Maestro, ma si imparano vivendoli, camminando lungo la Via dell'Arte.

Cercherò di farvi un esempio con un vocabolo che ci è molto più familiare, il vocabolo « Jiu » di Jiu-Jitsu dava interpretazioni diverse cercando di spiegarne il significato con intere

ma soprattutto ad amare le tradizioni non possiederanno mai lo Spirito dell'Arte e saranno sempre degli atleti mediocri. I giapponesi dicono che l'atleta più debole spesso batte il suo avversario più forte poiché riesce a spingerlo con lo Spirito. In una parata od in una ancata stà racchiuso gran parte dello Spirito della Lotta e, notate bene, non tanto nella tecnica quanto nell'applicazione. Le leggi di palestra sono leggi rigide e nel continuo adattarsi l'atleta impara ad agire in modi che alla fine porterà inconsapevolmente anche nella vita di tutti i giorni. Il saluto in palestra, ad esempio, è un segno di rispetto reciproco e di reciproca umiltà d'animo, l'allievo vede così nei suoi Istruttori e Maestri, non dei tiranni che bistrattano gli allievi, bensì delle persone umili (e non si fraintenda il significato di questo aggettivo) sempre pronte a tendere una mano e la cui superiorità fisica, tecnica e mentale è messa a disposizione dell'allievo senza false gelosie, affinché egli possa attingere tanto da diventare anch'egli Maestro. L'allievo, insomma, riceve tutto dal suo Maestro ed a sua

una superiorità tale da mettere fuori combattimento con poche battute tutti coloro che fino a quel momento ci avevano disprezzato o maltrattato perché ci erano superiori fisicamente, — che è infatti per questa ragione che sono ancora molti coloro che acquistano cor-ancora molti coloro che acquistano cor-si di lotta a domicilio — e si arriva al culmine della Cintura Nera con la ferma intenzione di evitare qualsiasi tipo di rissa o la stessa possibilità che accada. Questo perché egli (la cintura nera) è conscio della sua potenza e della sua superiorità e possiede, quindi, una grande pace spirituale, ed anche quando accade l'inevitabile, il Maestro sa dosare la sua potenza secondo il pericolo, non lasciandosi « andare » completamente alla sua forza, ma controllandosi e questo è possibile soltanto con anni ed anni di palestra, di combattimenti, di accademie e di autodifese. Tutta questa vita insomma, forma lo Spirito, elemento inscindibile delle tradizioni più antiche, è lo Spirito che distacca la mente dalle cose terrene, è uno Spirito tanto antico che possiamo ritrovarlo anche negli antichi testi Brahamanici. E, ricordatelo bene, vi è chi ci serve da esempio, il giorno che morranno le tradizioni morrà anche lo Spirito e con esso decadrà la Lotta e non solo moralmente ma anche e forse soprattutto athleticamente, poiché è lo Spirito che porta inconsciamente l'atleta a dare il meglio di sé nell'Arte. Si può vincere un avversario spingendo il suo Spirito più debole con il nostro più forte. Ho letto di grandi Maestri dell'antichità che solo guardando in faccia il proprio avversario o i propri allievi e lanciando il « Kiai mentale » erano in grado di farli cadere indietro come se fossero stati colpiti con forza, sì, si può arrivare anche a questo coltivando assiduamente lo Spirito, ma bisogna soprattutto che questo Spirito sia sempre vivo nel rispetto delle leggi di palestra e non si perda nel vento con la voce dei nostri Maestri. Sta a noi.



Osiglia - Il Gruppo WAZA - DO

Besio Luigi

ed a volte lunghe frasi che divenivano poi il « principio fondamentale » delle varie scuole. E', insomma, come una grossa pietra preziosa, che possiamo, sì, chiamare con un nome ma che ha mille sfaccettature, simili ma diverse, ed ognuna emana una luce particolare. Ma ritorniamo allo Spirito. Quando un profano si avvicina ad una lotta come il nostro Jiu-Jitsu che è l'Arte delle Arti, si trova a contatto con una mentalità del tutto diversa da quella cui era abituato. Trova cioè un sacco di tradizioni, di cui la più evidente è il saluto, che ritiene un bel mucchio di inutili sciocchezze. Le tradizioni, invece, sono importantissime nella Lotta poiché facilitano ed aiutano lo sviluppo dello Spirito. Così coloro che non impareranno a comprendere e rispettare

volta, inconsciamente, egli incomincerà a dare, probabilmente incominciando ad insegnare le prime cadute, e nello sforzo di esprimersi, di farsi comprendere egli verrà a contatto con diverse psicologie e modi di pensare, imparando così a conoscere l'uomo, il suo valore e la sua mentalità. Tutto ciò formerà il bagaglio e la mentalità (Spirito) del futuro Maestro. E questo contatto gli donerà una superiorità mentale nel vedere le cose. La pratica di palestra, inoltre, gli insegnerà a mantenersi calmo ed a reagire con perfetta lucidità mentale anche nei casi più disperati della vita. Voglio dirvi inoltre una cosa che il tempo, molto più che le mie parole, vi insegnerà. In palestra si viene inizialmente, naturalmente chi più e chi meno, con la speranza di raggiungere

## NO ALLE CORSE

Ben distante da me la « predicomania », ma ogni tanto una piccola puntualizzazione ci vuole e questa volta il rimbrotto è tutto per noi Istruttori. Facciamo una piccola premessa: il nostro Grande Capo, M° Rebagliati, ha sfruttato tutti gli anni della sua esperienza per organizzare e regolamentare il programma di insegnamento U.G.J. ed è riuscito effettivamente a creare una cosa notevole. Perché allora noi ci lasciamo prendere la mano?

Chiariamo il concetto: quante volte capita di insegnare cose propedeutiche affrettatamente per portare l'allievo ad un livello che non gli spetta?

Spesso purtroppo! E' un errore grave ed anche molto, perché se a volte capita l'atleta mostruosamente preparato in Palestra, dobbiamo ricordare che la nostra meta non tende solo al perfezionamento fisico, ma principalmente alla assimilazione dei concetti psicologici e morali del JIU-JITSU e per questo ci vuole tempo e molto, giusto quanto

indicato per i passaggi di Cintura.

Quindi mai troppe cadute insegnate nel giro di poche lezioni; ricordiamo che un errore iniziale non si cancella più, niente più gironi strani e colpi pericolosi di autodifesa alle Cinture Inferiori, i buoi devono tirare i carri: se li mettiamo a spingerli danno delle testate pazzesche e potrebbero fracassarsi le corna.

M° Riccardi

## DAI VARI GRUPPI

### PRIAMAR - SAVONA

Anch'io, dopo circa due anni di attività svolta, mi trovo a fare una breve chiacchierata con voi, rivolgendomi in tal senso a tutti coloro che leggeranno queste righe e ai quali il mio nome potrà apparire privo di un volto.

Ma non importa. Anche non conoscendoci direttamente sappiamo di avere in comune qualche cosa, sappiamo di partecipare tutti ad una attività che supera le barriere dell'età e del sesso, affratellandoci in un'unica comunità.

Certamente, continuando a praticare quest'Arte, avremo occasione di incontrarci, soprattutto di parlare, di scambiarcisi preziose idee ed impressioni, idee che potranno servire a migliorare il Jiu-Jitsu, ma, principalmente, contribuiranno a migliorare noi stessi.

Cosa dire di questa Arte Marziale? Mi sembra inutile in questa sede nararvi la via attraverso la quale sono giunto al Jiu-Jitsu, perché non farei altro che raccontare il modo in cui ci siete giunti quasi tutti voi. Cercherò, piuttosto, di condurre il discorso su di un piano generale, cercando di non abusare della vostra pazienza.

Mi sembra particolarmente importante e da mettere in luce l'evoluzione che il ragazzo, ignaro di tutto ciò che è lotta giapponese, compie quando entra a far parte di una palestra. Io parlo, sia ben chiaro, per esperienza personale e vorrei che, se qualcuno ha da dire qualcosa in proposito, mi rispondesse sulle stesse pagine di questo giornale, aprendo così un dialogo costruttivo.

Dunque, come dicevo poc'anzi, la mentalità dell'individuo subisce una trasformazione che non è alienazione, nel senso che lo svuota del suo carattere e della sua volontà, bensì riceve un inquadramento ed entra attivamente a fare parte di un organismo al quale si sente subordinato, ma che, nello stesso tempo, gli dà la consapevolezza della

sua precisa funzione vitale. L'importante è entrare, non dico nella mentalità orientale, ma nella mentalità di palestra, di comunità, di insieme organico.

Chi riesce a superare questo gradino, e lo può fare solo se aiutato dai compagni, non abbandonerà certamente il Jiu-Jitsu di sua volontà, ma si adopererà affinché questo possa conservarsi non solo come scuola di difesa ma, soprattutto, come scuola di umanità. In un'epoca come la nostra in cui stanno divenendo sempre più rari i contatti umani, noi possiamo avere questi contatti svolgendo un'attività che contribuirà anche al nostro sviluppo e perfezionamento fisico-atletico, mettendo ancora una volta in pratica l'antico e saggioso motto « Mens sana in corpore sano ».

Il maggior stimolo ci è dato da Maestri ed Istruttori che, con il loro esempio, contribuiscono al mantenimento e conservazione del Jiu-Jitsu, forse la più bistrattata e ingiustamente sconosciuta delle Arti Marziali.

E' molto umiliante e deludente vedere le facce stranite delle persone alle quali si dice di praticare Jiu-Jitsu. Anche se queste ultime risolvono rapidamente il problema pensando ad una storpiatura del nome « Judo ».

Mi accorgo, improvvisamente, di essermi riproposto una chiacchierata «breve». A quanti di voi hanno avuto il buon cuore di seguirmi fino a questo punto, non posso far altro che chiedere scusa e troncato questo mio soliloquio, anche se le cose da dire sarebbero ancora moltissime.

La speranza più viva è quella di poter presto incontrare, di provare sul tappeto, di parlare a voce e di conoscerci un po' più da vicino.

Un saluto a tutti.

Oderda Marcello

### KASE' HITO' CENGIO

E' il 15 marzo del 1974 e salgo per la prima volta una ripida scala di ferro che porta nella Palestra di JIU-JITSU « KASE' HITO' » di Cengio. Comincio ad osservare gli atleti che si alternano sul tappeto; ne rimango molto colpito e penso che non potrò mai diventare così agile e veloce come loro, ma l'idea è ormai entrata nel mio cervello tanto che, in fretta e furia faccio i documenti necessari e mi iscrivo.

Per le prime volte mi trovo stanco ed impacciato e mi lascio prendere dal timore di non riuscire. Ma il mio Istruttore Ottone Massimo se ne accorge e con la pazienza e l'abilità che lo distinguono mi fa ritrovare la fiducia in me stesso.

Dopo 3 mesi di duro allenamento sono pronto per passare cintura bianca: il primo passo verso questa bella e nuova esperienza della mia vita.

Lo ricordo sempre: era il 21 Giugno quando, dopo aver superato l'esame dei colpi, il M° Rebagliati mi disse la frase rituale: « Bagnasco, si sente in grado di sopportare l'« F.G. » per il passaggio di Cintura? » la mia risposta fu immediata, istintiva: un SI secco e deciso... e per tre interminabili minuti subii colpi su colpi dai miei compagni.

Alla fine, quando il Maestro mi consegnò la Cintura, le mie gambe tremavano per l'emozione, non per la stanchezza.

Pochi giorni dopo la mia prima gara, partito con l'idea di partecipare, solamente di partecipare (e questo è l'importante) mi trovo invece classificato al terzo posto assoluto. Non vi dico l'entusiasmo! E con serietà e diligenza continuo ad andare avanti fino a conseguire la Cintura Gialla.

Certo la Cintura è solo gialla, per adesso... Tante volte mi sono rammaricato di non aver conosciuto prima questa grande famiglia di amici (questa è la parola giusta: « grande famiglia ») dove tutti dobbiamo lavorare ed aiutarci a vicenda per tenere in piedi questo grande complesso che si espande giorno dopo giorno.

Ed è perciò che non riesco a concepire come certi ragazzi siano usciti da questo nostro insieme così affiatato con una semplice scusa non giustificata.

ta. Per me queste persone sono senza carattere! O credevano forse di fare JIU-JITSU e di diventare in breve tempo come i protagonisti di films cinesi? Troppo facile: allora la vita sarebbe veramente troppo facile e monotona. Ma, come in tutte le cose, ci vuole volontà, passione e lunghi sacrifici.

Al lettore sembrerà che io sia un parroco in vena di predica ai suoi fe-

dell, ma credetemi il mio discorso non è retorica: ciò che ho scritto è una esperienza che ho vissuto e che continuo a vivere! Ed ancora tanto devo imparare, sia dalla vita che dai miei Maestri...

Bagnasco Francesco

reputato il più completo lo yoga « tantrico », il così discusso « yoga di Kundalini »: il più rapido, il più realizzativo e, purtroppo, anche il più pericoloso. Ne sconsiglio in ogni caso la pratica a chiunque non abbia una particolare predisposizione e — conditio sine qua non — a chi non disponga di un vero « guru » vale a dire un maestro veramente, ripeto veramente, qualificato. Ritorniamo adesso con i piedi in terra: non è mia intenzione rivelare cose non rivelabili nè spingere questo articolo dove la filosofia yogica sconfinava nell'oscuro campo della magia indo-tibetana (Direttore, hai chiuso un occhio, per favore chiudi anche l'altro: è un discorso necessario a far capire ai ragazzi che chi scrive, di yoga non è certo digiuno).

« YOGA » è parola di radice sanscrita che esprime il senso di soggiogare, di sottomettere cioè il corpo umano al definitivo e completo dominio della mente cosciente ed inconscia.

E qui, in parte, il parallelo con il jiu-jitsu è un fatto scontato: anche la nostra disciplina persegue, con metodi diversi, lo stesso scopo; anche il jiu-jitsu infatti, ha una componente dominante di assoggettamento dei movimenti disordinati del corpo da parte di una ragionata direttiva mentale. Sulla componente psicologica del jiu-jitsu non mi pare il caso di tornarci. Ho conosciuto pochi atleti, che lo abbiano praticato per un periodo conveniente, i quali non abbiano modificato (ovviamente in meglio, se no l'U.G.J. non esisterebbe più) il proprio modo di ragionare, la propria considerazione del prossimo ed anche, probabilmente, la propria visione della vita di ogni giorno. Esistono, come dovunque, le eccezioni, ma la regola è salva.

Risalendo alle origini, fanno testo gli scritti di grande interesse dell'illuminato orientalista e giornalista inglese P. Brunton, il quale descrive, negli alti gradi del jiu-jitsu, una iniziazione di spiccata matrice yogica. Si procede infatti alla iniziazione di un neofita mediante un particolare tipo di strangolamento, eseguito da un Maestro di grado superiore, atto a produrre nel soggetto uno stato di « trance » della durata di tre giorni.

Prego quanti in questo istante stanno sorridendo, di documentarsi adeguatamente in merito e ad esprimere,



Priamar - Savona - Un Gruppo di Atleti del 1° Turno

## JIU - JITSU e YOGA

Ed eccoci al solito articolo per i più pazienti.

Il titolo, ve lo dico subito, è un pretesto: intendo infatti parlare più dello Yoga che del Jiu-Jitsu. Fra le due discipline esiste un certo parallelo che mi sforzerò di mettere in luce.

Il Direttore Responsabile mi aveva chiesto un articolo sull'Autodifesa e se voi leggete queste righe segno è che il M<sup>o</sup> Rebagliati ha perdonato questa mia divagazione ed ha messo un occasionale fermo alla censura.

Sicuramente vi chiederete com'è mai e con quale competenza un maestro di jiu-jitsu scrive un articolo sullo yoga, questa « cosa » di cui molti hanno sentito parlare, ma in merito alla quale ben pochi hanno idee chiare.

Mi ha spinto a scrivere questo articolo il rapido fiorire di palestre che assicurano l'insegnamento dello yoga e le continue domande rivoltemi dagli atleti a tale proposito. Non sarei un

buon maestro (per lo meno come lo intendiamo nell'U.G.J.) se non chiarissi loro alcuni concetti fondamentali.

Non vi parlo di Ken-Do perché ne conosco solamente i cenni storici e non ne sarei sicuramente all'altezza.

Per quanto riguarda lo Yoga invece, ho al mio attivo 17-18 anni di studi che ho la convinzione, o forse la presunzione, di aver condotto in maniera seria ed approfondita. Quando infatti in Italia la maggior parte dei giovani confondeva lo yoga con lo yogurt, spendevo già molte ore del mio tempo su difficili volumi fattimi pervenire dall'estero perché allora (e forse ancora oggi) non erano reperibili qui da noi.

Questo per quanto riguarda la teoria; per quanto riguarda la pratica è questione mia personale che non ho intenzione di divulgare e che d'altra parte non vi interesserebbe. Posso al massimo render noto, per inciso ed a chi è in grado di comprendermi, che fra i 12-15 metodi di yoga più conosciuti, ho

dopo, un più sereno giudizio.

Siamo ben lungi, oggidì, dall'avventurarci in simili esperimenti; rimane il fatto però che la nostra disciplina, come lo yoga vero, affonda le sue radici nelle poco conosciute regioni della parapsicologia arcaica.

Concludo. Chiunque abbia una passabile conoscenza dello yoga, sa bene che un tale insegnamento non è impartibile né apprendibile in una comunità quale può essere una palestra. La sua realizzazione è frutto di acquisizione squisitamente personale sotto la guida di un esperto « guru », dove l'interdipendenza e la collaborazione tra Maestro e discepolo è fattore strettamente circoscritto a due menti sulla identica corrente di pensiero.

Non illudetevi pertanto di poter praticare lo yoga in una palestra.

Farete della ginnastica, al massimo della ginnastica yogica, che darà dei risultati utili se ben praticata (ma anche deleteri se eseguita in maniera errata), ma non farete certamente dello yoga, perlomeno nel senso puro della parola: nel suo significato altamente dottrinale ed esoterico.

Mi inchino profondamente allo yoga perché lo conosco, ma vi avverto: essere uno « yogi » non vuol dire affatto essere solamente in grado di appoggiarsi un piede sulla nuca...

M<sup>o</sup> Raineri



## COMUNICAZIONE

La Direzione Tecnica rende noto a tutti i partecipanti all'Unione che lo Statuto Ufficiale dell'U.G.J. è stato legalmente depositato presso Notaio ed è efficace ai sensi di legge.

Questa statuizione è di estrema importanza in quanto mette l'Organizzazione in grado di figurare quale ente effettivo di fronte alla legge ed « erga omnes » relativamente alla sua completa autonomia.

Presenta la composizione del nuovo Consiglio Direttivo con le cariche relative attribuite ai singoli per il prossimo biennio:

### DIREZIONE TECNICA

Direttore Tecnico:

M<sup>o</sup> G. B. Rebagliati

Primo Vice Direttore Tecnico:

M<sup>o</sup> R. Raineri

Secondo Vice Direttore Tecnico:

M<sup>o</sup> E. Riccardi

### CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

Segretario:

I. Francucci

Vice Segretario e Revisore conti:

F. Bagnasco

Vice Segretario e Revisore conti:

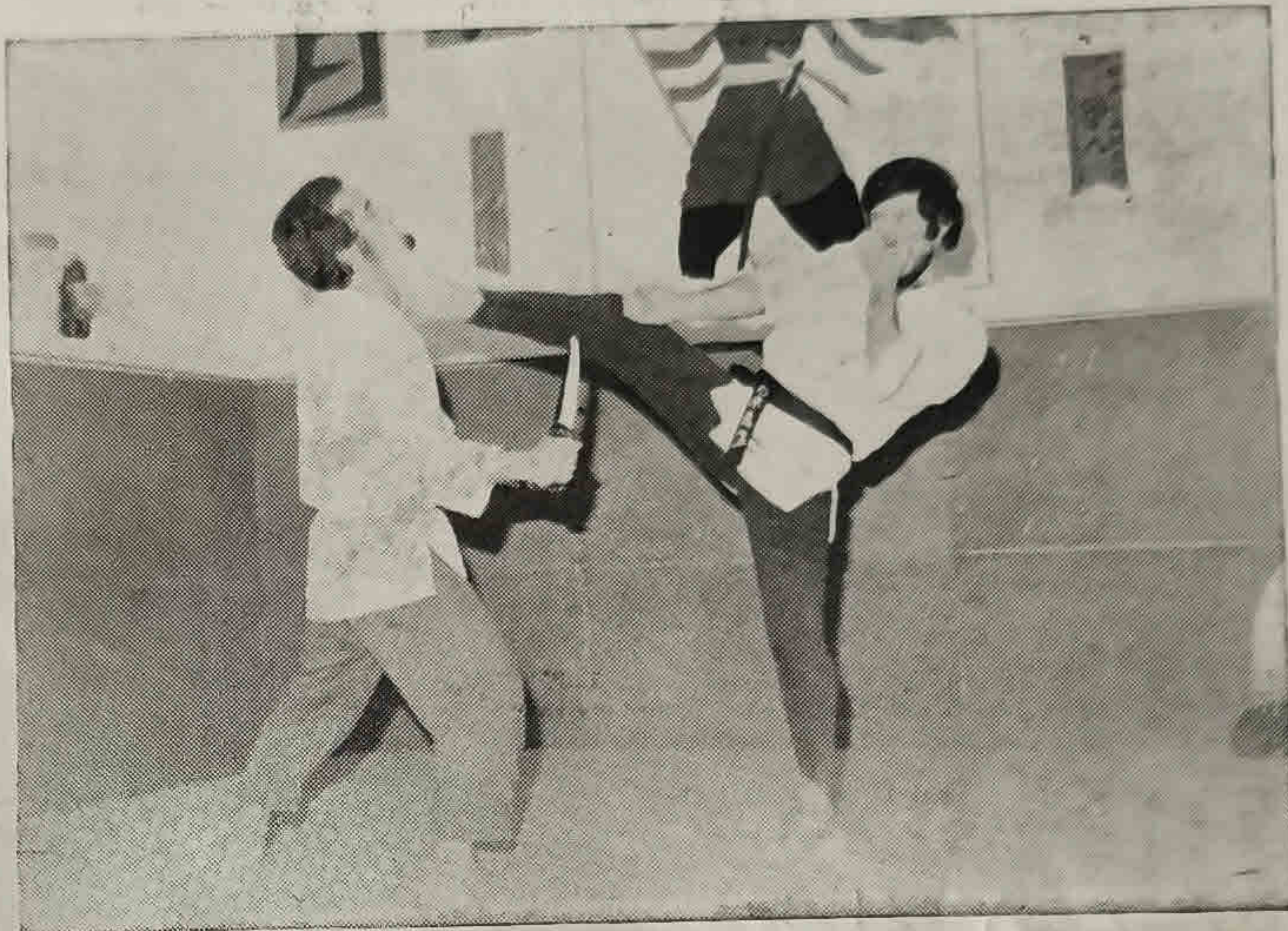
U. Mazzarella

Cassiere:

A. Pinetto

Consigliere per incarichi speciali:

M. Ottone



Il M<sup>o</sup> Raineri in un movimento di autodifesa

## PROGRAMMA DI GARA 1975

Il Consiglio Direttivo, nella riunione straordinaria tenuta il 20 Dicembre u.s., ha stabilito il programma di gara per l'anno 1975.

Salvo occasionali variazioni od aggiunte è stato assunto il seguente schema:

*Domenica 26 Gennaio:*

Gare di tecnica applicata per atleti al di sotto dei 15 anni. Palestra U.G.J. di Millesimo presso Casa della Gioventù con inizio alle ore 14,30.

*Domenica 16 Febbraio:*

Gare di agonistica a squadre da terra, riservata agli atleti superiori ai 15 anni. Palestra PRIAMAR di Savona con inizio alle ore 14,30.

*Domenica 18 Maggio:*

Gara specialistica per Cinture Nere I Dan (spettatori su invito). Palestra PRIAMAR di Savona con inizio alle ore 14,30.

*Domenica 20 Luglio:*

Gara di Accademia per Cinture Bianche, Gialle, Arancio, Superiori. Palestra U.G.J. Albenga presso Istituto Ginnico Lene - Via Trieste con inizio alle ore 14,30.

*Data da destinarsi:*

Gara di preparazione all'Autodifesa per Cinture Bianche, Gialle, Arancio ed Autodifesa per Cinture Superiori. Arenzano con inizio alle ore 14,30.

*Domenica 7 Dicembre:*

Gara Agonistica completa individuale per Cinture Bianche, Gialle, Arancio e Superiori riservata agli atleti superiori ai 15 anni Palestra Kasè Hito' Cengio - presso Dopolavoro Aziendale A.C.N.A. con inizio alle ore 9 e 14,30.

E' stata esaminata la possibilità di istituire un « Trofeo U.G.J. » sulla base delle attività agonistiche di cui sopra e con criteri ancora da stabilire.

---

**Comitato di Redazione**

M° Rebagliati, Raineri, Riccardi.

**Comitato di Coordinamento Periferico**

Savona - Besio Luigi  
Albenga - Bogliolo Giacomo  
Osiglia - Mellogno Mario  
Cengio - Bagnasco Francesco  
Arenzano - Cergnul Giampaolo  
Millesimo - Ottone Massimo  
Finale - Accinelli Renata  
Loano - Porro Carlo

---