

Il Ju-Jitsu, termine giapponese che indica “Arte della Cedevolezza”, é un’arte marziale di antica tradizione; le origini sono da ricercare con molta probabilità nelle forme di combattimento giapponesi del II secolo a.C. e nelle successive rielaborazioni del monaco Bodhai Darma. La definitiva codificazione di questa arte avvenne nel 1600, allorché la casta dei Samurai, gli antichi guerrieri giapponesi, ebbe il controllo totale della vita politica ed il massimo splendore. Fino a quando i Samurai non perdettero tutti loro privilegi, il Ju-Jitsu crebbe in molte forme e diverse scuole, divenendo l’arte dei Samurai per eccellenza; dalla restaurazione imperiale (1871) fino agli inizi del XIX secolo, l’arte marziale si avviò ad un lento declino.

Nel 1900 il ricco patrimonio di quest’arte é tornato ad essere oggetto di studio di attenti ricercatori; i principali stili a noi pervenuti sono il Kito-Ryu, il Tenshin-Ryu (proprio da questi Jigoro Kano ricavò le tecniche del Judo Kodokan), il Takenouchi-Ryu, il Jikishin-Ryu, il Yoshin-Ryu e il Sekiguchi-Ryu.

Ogni scuola (Ryu in giapponese), e quindi lo stile che la rappresentava, era specializzata in diverse tecniche; ad esempio, lo stile Takenouchi-Ryu, codificato dal fondatore e capo scuola Hisamori Takenouchi (noto con il nome di Takeuchi Toichiro) era specializzato nelle tecniche di immobilizzazione del corpo (Osae Waza). Lo stile Yoshin-Ryu, fondato da Shirobei Yoshitoki Akiyama, privilegiava il metodo Hakuda (insieme di tecniche per colpire i punti vitali) e le tecniche dette Kuatsu (tecniche per rianimare).

Il Ju-Jitsu comprende le tecniche per colpire l’avversario da posizione retta (Tachi Waza), da terra (Ne Waza, Torae Waza e Osae Waza), leve articolari (Kansetsu Waza) e tecniche di soffocamento o strangolamento (Shime Waza). Questa arte privilegia l’elasticità e la cedevolezza; il combattente non contrasta mai la forza dell’avversario, ma ne segue l’andamento in modo da annullare l’energia. Il Ju-Jitsu adotta anche le armi tradizionali giapponesi, quali katana, bastone, sai, tonfa, alabarda, lancia, nunchaku ed altre ancora.