

## Estratto dalle Tesine “CHE COSA E' IL JUDO PER ME”

..... Per Me il judo non è solo una passione, è Amore, Amore Puro.....è come una scarica elettrica di un Fulmine.....credo che siano state le persone che mi circondano a farmi appassionare, infatti io li paragono ad una grande Famiglia.....

Per me il judo non è solo uno sport da praticare per tenersi allenati, oltre a quello il judo è un ritrovo per me e per i miei compagni dove poter scaricare lo stress accumulato durante il giorno, oltre a questo il tatami è un luogo dove si passa dal gioco e allo scherzo e all'impegno e nella dedizione per migliorare le proprie prestazioni.

.... Molti definiscono questo “sport” come un'attività solitaria e non di gruppo, si fa quest'errore perché si vede solo una persona salire sul tappeto durante il combattimento, ma in verità non è così.

Dietro c'è molto lavoro e pazienza di tutte le persone che si aiutano per migliorare. Quando si va su da soli è solo un modo dimostrare quello che si ha imparato e non per mostrare la forza.

Il judo in poche parole è fratellanza e solidarietà, indipendentemente da dove vieni.....

..... Oltre al divertimento però c'è anche affetto, secondo me l'espressione migliore del principio del jitakyoei è potersi sentire dentro un gruppo, quasi una famiglia. Ovviamente questo l'ho raggiunto grazie al fatto che sono nella palestra da anni e mi sento un po' come se ci fossi cresciuto insieme, come piantare una pianta, anche se in questo caso c'era già, mi sento una parte di essa .....

..... La parte che più odio del judo è alzarsi dal divano per andare in palestra, o ad un allenamento o gara, ma una volta là alla fine ci si diverte sempre, e questo anche perché il judo non parte dal tatami ma parte da quando mi alzo dal divano e penso, adesso vado a fare judo.....

..... Dal punto di vista psicologico questo sport mi è utile soprattutto anche a darmi un po' di quella grinta che mi manca, aiutandomi così anche fuori dal Dojo.

Credo che il vantaggio più grande che attribuisco al judo sia di avermi dato la capacità di mantenere la concentrazione anche sotto stress .....

Per me il Judo è una via di fuga dalla realtà, ogni sera che salgo sul Tatami è un altro mondo con i suoi buoni e cattivi motivi per abitarlo. Avevo 6 anni quando ho cominciato ad abitare questo "nuovo mondo". Oggi ne ho quindici e non ho mai smesso.....