

EVOLUZIONE STORICA DEL JUJITSU E SVILUPPO DEL JU JITSU MODERNO METODO PARI

Il Ju Jitsu (che nella lingua corrente indica “Arte della cedevolezza” o “Arte della flessibilità”) è nato come metodo ed arte difensiva per i valorosi samurai. Questa arte ha poi attraversato i secoli, dimostrando una straordinaria capacità di adattarsi ai cambiamenti storici e sociali senza perdere la sua autentica essenza fino al giorno d’oggi, che risulta essere una delle più complete e raffinate espressioni del patrimonio marziale giapponese. **Il Ju Jitsu Moderno Metodo Pari (JJMMP) costituisce oggi la più recente e sofisticata evoluzione di questa antichissima tradizione, unendo filosofia e pragmatismo,** oriente e occidente in un perfetto connubio tra la saggezza marziale del passato e le esigenze concrete del combattimento contemporaneo.

ORIGINE (EPOCA KAMAKURA)

Il Jujitsu trova convenzionalmente le sue antiche origini nel cuore del Giappone dell’epoca Kamakura (1185-1333), quando i bushi (guerrieri) iniziarono lo studio e la codificazione di tecniche (con e senza l’uso delle armi) per neutralizzare i nemici. il jujitsu è pertanto un sistema di combattimento completo anche per tutte le situazioni in cui i valorosi guerrieri dovessero rimanere improvvisamente disarmati sul campo di battaglia. Nel corso dei secoli queste tecniche furono elaborate da abili sensei (maestri), che fondarono molteplici ryu (scuole) (che erano tuttavia scuole private ad uso dei grandi clan, ognuno dei quali elaborava e tramandava al suo interno colpi di particolare efficacia). ognuno dei ryu tentava di affermare la propria invincibilità nel combattimento, portando così a frequenti sfide, denominate

Dojo Arashi ("tempesta che si abbatte dove si studia il metodo") durante le quali tutti gli allievi di un ryu si recavano presso una scuola rivale per saggiare l'efficacia del proprio stile. Alcuni fra i tanti ryu diffusi in Giappone furono: Tenjin Shinyo, Muso Jiken, Yoshin, Aio, Kito, Katori Shinto. Importante da citare è la prestigiosa Takenouchi-ryu (fondata nel 1532) che codificò sistematicamente uno dei primi sistemi organizzati di combattimento a mani nude, gettando le basi per quelle che sarebbero diventate le arti marziali moderne. L'arte del jujitsu si basava sul principio filosofico e pratico fondamentale del "Ju" (柔), termine che esprime il concetto di flessibilità intelligente, quella capacità che permetteva ai praticanti esperti di assorbire con saggezza e ridirezionare con precisione la forza avversaria, trasformando ogni attacco in un'opportunità di difesa. Durante il lungo e relativamente pacifico periodo Edo (1603-1868), instaurato da Ieyasu Tokugawa dopo la battaglia di Sekigahara (1600) con la sua autoproclamazione a Shogun (1603) e la conquista del castello di Osaka (1615). La fine delle guerre civili del periodo Sengoku che avevano insanguinato il Giappone dal XII secolo (interrotte soltanto per respingere le invasioni mongole di Kublai Khan nel 1274 e 1281) lasciò disoccupati migliaia di samurai che in molti casi pensarono quindi di mettere a frutto quanto avevano appreso sui campi di battaglia, raccogliendo e perfezionando le tecniche di combattimento ereditate dal passato. Il Jujitsu subì quindi una profonda trasformazione qualitativa, evolvendosi da semplice metodo bellico ad autentica arte marziale completa, acquisendo un maggiore accento sulla perfezione tecnica estetica e sulla formazione integrale del carattere morale, diventando così una vera e propria via di perfezionamento personale.

CRISI DELL'ERA MEIJI

L'avvento tumultuoso dell'era Meiji (1868) provocò profondi e radicali mutamenti sociali che misero improvvisamente in crisi le tradizionali arti marziali giapponesi, minacciandone persino la sopravvivenza. In questo scenario storico drammatico, la figura illuminata di Jigoro Kano emerse come un faro di salvezza, operando una rivoluzionaria sintesi tecnica e pedagogica che, nel 1882, portò alla nascita del moderno Judo Kodokan, salvando così dall'oblio un patrimonio culturale di valore inestimabile. La sua opera titanica permise di preservare l'essenza più autentica del Ju Jitsu attraverso una selezione attenta delle tecniche più efficaci e sicure, l'introduzione di nuove metodologie didattiche come il randori (una forma di combattimento libero ma controllato) e lo sviluppo di una filosofia marziale coerente, capace di coniugare l'efficacia fisica con la crescita interiore dell'individuo. Tuttavia, questa inevitabile opera di modernizzazione comportò anche la perdita di alcuni aspetti originali e preziosi della tradizione marziale, sopravvissuti miracolosamente solo nelle poche scuole tradizionali rimaste indipendenti, fedeli guardiane delle antiche arti.

NUOVE INTERPRETAZIONI E DIFFUSIONE GLOBALE

All'inizio del XX secolo ebbe inizio un processo di diffusione globale del Jujitsu e del Judo, destinato a trasformare in modo irreversibile il panorama delle arti marziali su scala mondiale. Mitsuyo Maeda, uno dei più brillanti allievi diretti di Jigoro Kano, si rese protagonista di un viaggio epico che lo condusse attraverso il continente americano e l'Europa, prima di stabilirsi

definitivamente in Brasile. Fu proprio lì che, quasi inconsapevolmente, pose le fondamenta di quella che sarebbe divenuta la straordinaria epopea del Brazilian Jiu-Jitsu, grazie al suo decisivo contributo nell'educazione marziale della famiglia Gracie, destinata a rivoluzionare l'intero universo delle discipline da combattimento. Mentre Maeda compiva ciò, anche in Europa si svilupparono spontaneamente letture originali e autonome del Ju Jitsu, modellate spesso dalle particolari esigenze pratiche delle forze dell'ordine locali. In Francia prese forma un metodo nazionale orientato in modo specifico alla difesa personale civile; in Gran Bretagna vide la luce il singolare Bartitsu, una innovativa combinazione tra il tradizionale Jujitsu giapponese e il pugilato inglese; mentre in Germania furono messi a punto sistemi marziali appositamente pensati per l'addestramento delle unità militari d'élite. Queste diverse declinazioni dimostrarono con chiarezza la straordinaria capacità del Ju Jitsu di adattarsi a contesti culturali molto differenti e a necessità operative eterogenee, confermando così la sua vocazione universale e la sorprendente flessibilità espressiva.

NASCITA E SVILUPPO DEL JU JITSU MODERNO METODO PARI

Nel 2012, in un'epoca in cui il Brazilian Jiu-Jitsu si concentrava in maniera quasi esclusiva sul combattimento a terra e il Judo tradizionale riduceva il proprio campo d'azione alle sole tecniche di proiezione, fu ufficializzata in Italia la creazione del JJMMP per mano del Maestro Carlo Alberto Pari, cintura nera 9° Dan internazionale. Percependo la necessità di dar vita a un sistema che conservasse l'originaria ricchezza multidimensionale del Ju Jitsu classico, senza mutilarne alcuna componente. Il SOKE (come confermato dal Giappone tramite la Nihon Budo kai Kuniba Kai ,

poi dalla World Ju Jitsu Federation nel 2015) (fondatore) condusse quindi una riflessione critica e sistematica sui limiti evidenti dei modelli esistenti: da un lato, la crescente trasformazione in sport che comportava l'eliminazione di tecniche altamente efficaci, ma ritenute "non adatte alla competizione"; dall'altro, una pericolosa deriva verso la specializzazione settoriale, che finiva per ignorare interi aspetti del combattimento; infine, una preoccupante trascuratezza verso le reali esigenze della difesa personale, spesso assente nei percorsi di formazione. La risposta a queste carenze fu la creazione di un sistema principalmente finalizzato all'apprendimento di tecniche e metodologie comportamentali utili alla Difesa Personale, capace di fondere in modo equilibrato le migliori tecniche tradizionali (rilette in chiave moderna). Il JJMMP è unico nel suo genere, comprendendo tecniche a mani nude (circa 200), comprendendo lo studio e la pratica di diversi strumenti legali atti a difendere, dagli spray antiaggressione, fino ad arrivare al Tiro Operativo Da Difesa (TODD), facoltativo e solo per adulti abilitati. Il JJMMP è inoltre in costante evoluzione (nel 2024 la VII° Edizione) ed è anche comprensivo (facoltativamente) di test scientifici, atti a valutare il potenziale fisico del praticante, finalizzato alla messa in pratica delle tecniche.

I QUATTRO PRINCIPI FONDAMENTALI DEL JJMMP

Il Metodo Pari poggia su quattro fondamentali principi teorici, che costituiscono la struttura portante e ne orientano in modo coerente ogni declinazione pratica. Il primo è il Principio dell'Economia, che sottolinea costantemente l'importanza di ottenere il massimo rendimento con il minimo sforzo, facendo

leva sull'impiego efficiente, consapevole e armonico della biomeccanica naturale del corpo umano. A questo si affianca il **Principio dell'Adattamento**, il quale esige una costante apertura mentale e duttilità tecnica, permettendo di modificare in modo creativo le risposte operative a seconda del contesto specifico (sia esso un'aggressione imprevista in strada o una competizione regolata da norme codificate). Un ulteriore fondamento è rappresentato dal **Principio della Progressività**, che organizza l'intero processo di apprendimento in tappe ordinate e consequenziali: dalla lenta assimilazione dei principi basilari, fino alle applicazioni avanzate e situazionali, in modo da costruire una preparazione solida e affidabile. L'ultimo pilastro, il **Principio del Realismo**, impone una verifica costante e rigorosa dell'effettiva efficacia delle tecniche in contesti dinamici e non controllati, al di là delle condizioni protette e schematiche dell'ambiente addestrativo. Questi assunti teorici si traducono concretamente in un approccio tecnico che privilegia gesti spontanei e naturali rispetto ad azioni atletiche forzate, predilige un controllo strutturale accurato alla forza fisica fine a sé stessa, e promuove una continua ricerca di soluzioni diversificate e adattabili per affrontare ogni possibile variabile reale.

METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO

Il modello pedagogico del JJMMP si struttura in modo coerente lungo un percorso di apprendimento rigoroso ma adattabile, che accompagna l'allievo in un'evoluzione graduale articolata in tre distinte tappe di maturazione marziale. Il primo stadio, denominato Fase Fondamentale, è interamente incentrato sull'acquisizione accurata dei principi di base della biomeccanica

e sull'apprendimento delle posture corrette. Questo momento formativo iniziale rappresenta la costruzione paziente e metodica delle fondamenta tecnico-posturali su cui si baserà l'intero sviluppo successivo dell'arte. Segue la **Fase Applicativa**, un livello più dinamico in cui si affinano le capacità di integrare con naturalezza le tecniche acquisite, organizzandole in sequenze coerenti e scorrevoli. In questa fase, l'obiettivo è quello di rendere i movimenti fluidi e interconnessi, eliminando rigidità e interruzioni, per una maggiore efficacia esecutiva. Infine, la **Fase Realistica** rappresenta il momento culminante del percorso: qui l'allievo viene preparato ad affrontare situazioni imprevedibili e condizioni di stress simulato, con esercitazioni che riproducono fedelmente le sollecitazioni fisiche e mentali di un confronto reale, improvviso e potenzialmente pericoloso. **Elemento distintivo del metodo è l'attenzione scrupolosa all'esame biomeccanico di ogni singola tecnica:** un'analisi approfondita che consente di penetrare a fondo nei principi fisici che ne regolano il funzionamento e di intuirne con lucidità le molteplici applicazioni possibili. Parallelamente, viene coltivata con costanza la sensibilità tattile – il celebre "sentire" del Ju Jitsu – attraverso esercizi progressivi pensati per affinare la percezione del movimento e la capacità di previsione dell'azione altrui. **L'addestramento, completato da scenari situazionali via via più articolati e imprevedibili, integra armoniosamente tutti gli elementi della preparazione, abituando l'allievo a rispondere in modo lucido, efficace e tempestivo a una vasta gamma di minacce reali.**

TECNICHE CARATTERISTICHE

Il vasto patrimonio tecnico del JJMMP si articola in modo strategico attraverso un'ampia gamma di soluzioni specifiche per ogni fase determinante del confronto fisico. Le tecniche in piedi includono movimenti evasivi dinamici e difese attive che fanno leva sull'uso intelligente della biomeccanica naturale del corpo, proiezioni ravvicinate particolarmente efficaci in contesti urbani angusti, e colpi selettivi calibrati con precisione su aree vulnerabili dell'anatomia. Particolare attenzione è riservata alle transizioni fluide, che insegnano con efficacia il passaggio armonico dalla lunga distanza al corpo a corpo, accompagnate da tecniche di caduta controllata che garantiscono la possibilità di reagire prontamente anche a terra. Nel combattimento al suolo, il metodo privilegia deliberatamente soluzioni di controllo essenziali e a basso consumo energetico, mirate a garantire la massima efficienza. Le sottomissioni vengono eseguite sfruttando principi di leva meccanica difficilmente contrastabili, mentre le manovre di risalita sono progettate per consentire un ritorno sicuro alla posizione verticale. Il programma tecnico contempla inoltre difese avanzate contro minacce armate di varia natura, tattiche mirate per ambienti angusti come veicoli o spazi chiusi, e protocolli efficaci per invertire situazioni di netto svantaggio. Ogni tecnica viene analizzata in profondità nelle sue varianti essenziali, per poi essere adattata con intelligenza e flessibilità alle molteplici circostanze che possono verificarsi in uno scenario reale.