



# Info @ Fuji



# AUGURI DALLA ELLY

Nel numero scorso dell' Info@fuji si è parlato spesso di famiglia e per questo nostro nucleo allargato l'incontro dell'11 Dicembre è stata l'occasione per trovarci tutti insieme.

Quando siamo partiti con questa che oggi definiremmo "roba da Fuji" oltre ai soci fondatori erano con noi un piccolo gruppo di bambini e un adulto, oggi direi che siamo un bel gruppetto.

Non mi piace menzionare numeri, amo parlare non di quante ma delle persone che oggi sono con noi, di chi era con noi quando siamo partiti e ancora oggi ci sopporta, di chi era al Fuji e poi per vari motivi ha interrotto l'attività ma ogni tanto ci viene a trovare o è in contatto tramite FB, di chi ha appena iniziato a conoscerci, di tutte quelle persone che sono cresciute con noi e di chi, credendo in noi, ci ha permesso di crescere, di che a volte non può essere con noi fisicamente ma con il cuore ci è comunque vicino, di chi ci aiuta con i bambini e con gli adulti, dell'instancabile attività mentale che organizza, crea e a volte disfa grazie allo scambio continuo di idee, opinioni e critiche.



Insomma di tutte quelle persone che abbiamo incontrato e ci hanno permesso di essere il Fuji. Vedervi tutti insieme sul tatami di Marmirolo è stata una grande soddisfazione e mi auguro che le occasioni per stare tutti insieme aumentino. Non era scontato arrivare a quello che siamo oggi e non lo è rimanerlo domani, è veramente un lavoro continuo, tanti caratteri, tutti diversi ma che incastrati insieme si compensano e formano il "Fuji puzzle" che la copertina di questo numero rappresenta molto bene. A tutti Voi e alle vostre Famiglie auguro di passare un Natale tra gli affetti più cari e un 2011 ricco di soddisfazioni.

*Elly*



**DA TUTTO LO STAFF DEL JUDO FUJI-YAMA  
AUGURI DI BUONE FESTE  
E OVVIAMENTE BUONA LETTURA**



Flash Marmirolo..... Pag 3  
Flash Suzzara..... Pag 4  
Come è cambiato il Judo..... Pag 5  
Il mio maestro (...e me!!!).....Pag 7



## Il neonato Marmiolo - gruppo adulti

“Maestro...e per le mamme non c'è il corso?” “Beh, se si riesce ad avere un gruppetto di tre o quattro persone ci si può fermare un'oretta quando i bambini hanno finito...”

È iniziata così la nostra avventura, un po' per caso, un po' per volontà. Un passaparola veloce ed il gruppo si è formato.

Per la prima volta il judo approda a Marmiolo, abbiamo portato i nostri figli ma ce ne siamo innamorati noi. Abbiamo iniziato a muovere parti di noi che nemmeno pensavamo di avere, ossa, muscoli, pensieri...con un po' di fatica la macchina si è avviata ed abbiamo scoperto che il gioco è divertente!

Oltre al movimento fisico (accidenti che fatica con il “passo del ramarro”!), al gioco, al contatto, alle capriole che ci fanno tornare tutti un po' bambini, abbiamo scoperto che c'è dell'altro, che vale la pena mettersi in gioco con questo “gioco”. Lo sport da sempre viene usato come metafora della vita, e il judo cosa ha da offrire di più? Ciò che fin'ora abbiamo trovato mi porta a dire che è bello

crescere insieme ad altri che stanno facendo il mio percorso e sono così diversi da me. È bello sapere che non importa la prestazione in sé, ma il costante miglioramento. È bello dipendere anche dal tuo compagno per l'esito dell'esercizio, quando ti aiuta ad affinare le tecniche e a correggere gli errori. È bello ridere di noi quando ci vediamo così goffi ed impacciati e rischiamo di restare aggrovigliati sotto i nostri pesi (fisici? mentali? Chissà...). Ci piace prendere la vita con leggerezza ogni tanto! È bello trovare delle scappatoie alternative alla

forza...è bello doversi

rispettare sempre e comunque. Ed infine è bello poter condividere il judo coi nostri figli che ci guardano mentre fatichiamo sul tatami.

Sarà anche “colpa” del maestro che ci ritroviamo (più unico che raro!), ma per noi il judo ha iniziato ad essere un qualcosa di significativo e di appassionante. Era ora che si facesse conoscere a Marmiolo!!!

Aspettiamo tutti alla festa dell'11 dicembre per conoscere il resto della famiglia del Judofujiyama. Il gruppo adulti di Marmiolo.

**Chiara Tarana**



**Orari corso Marmiolo:**  
Via Ferrari, 62

**Judo Bambini/e 4/8 anni**  
lunedì e mercoledì  
dalle 17:15 alle 18:15

**Judo - Ragazzi 9/15**  
lunedì e mercoledì  
dalle 18:25 alle 19:25

**Judo - Adulti**  
lunedì e mercoledì  
dalle 19:30 alle 20:30

**Vignetta di Giovanna Gola**

# JU JITSU – L'ARTE DELL'IMPARARE A DIFENDERSI

Dall'indagine Istat 2007 "La violenza e i maltrattamenti contro le donne dentro e fuori la famiglia in Italia", realizzata su un campione di 25 mila donne tra i 16 e i 70 anni, intervistate su tutto il territorio nazionale da gennaio a ottobre 2006, apprendiamo che 6,7 milioni tra loro (vale a dire il 31,9% in questa fascia di età) hanno subito violenza fisica o sessuale nel corso della vita e 2,7 milioni hanno subito comportamenti persecutori (stalking). A rendere ancora più raccapricciante lo scenario descritto da questi dati, si aggiunge un'ulteriore nota dolente: gli autori dei soprusi rimangono in gran parte impuniti.

Questo è il quadro in cui si inserisce l'iniziativa "fai la mossa giusta prevenendo o difendendo la tua persona e quella altrui", intrapresa da Fuji-yama di Suzzara, così come altre palestre situate in questa ed altre città.

Ricordiamo che la violenza, specie se ripetuta nel tempo, genera nelle donne perdita di autostima, ansia, depressione e altri gravi traumi psicologici che causano loro notevoli difficoltà nei rapporti sociali di tutti i giorni.

E' importante informarle che ora anche loro hanno la possibilità di fare di qualcosa di concreto per affrontare queste spiacevoli situazioni, e questo vale anche per ragazzi, adulti e persone più anziane.

Al Fuji-yama insegniamo Ju Jitsu - Metodo Goshin Jitsu, la più antica arte di difesa personale, adottata pure dalle guardie imperiali del Giappone.

Rendi la tua vita più sicura. Impara a difenderti, a muoverti con più disinvoltura. Non diventerai un super eroe, ma diventerai padrone di te stesso.

**Giorgio Bonini**

## DATI DELL'INDAGINE ISTAT DEL 2007:

**6,7 milioni** di donne in Italia tra i 16 e i 70 anni (che corrisponde al 31,9% delle donne in questa fascia di età) hanno subito violenza fisica o sessuale nel corso della vita.

**7,1 milioni** di donne hanno subito o subiscono violenza psicologica.

**2,7 milioni** di donne hanno subito comportamenti persecutori (stalking).

**il 93%** delle violenze causate da un partner non viene denunciato.



## PICCOLI JUDOKAS CRESCONO

Nel gruppo Judo fuji-yama le novità non finiscono mai, un pozzo di idee senza fondo per migliorare le attività, trovarsi in compagnia e per avvicinare alla disciplina del judo un sempre maggior numero di persone.

Le novità possono coinvolgere persone di tutte le età: da i più piccoli, agli adulti, nessuno escluso! Quest'anno riguarda i

bambini di 4 anni, per i quali è stato creato un corso a parte dalle ore 18.00 alle 19.00. Il corso è partito a settembre, grazie all'insistenza di alcuni genitori, con pochi piccoli partecipanti. Ben presto il numero è aumentato e tuttora continuano ad arrivare sempre nuovi bambini. E' un corso pieno di vita! Per poter far divertire i bambini devi utilizzare al massimo la fantasia, creare nuovi giochi e a volte ti stupisci anche tu di quello che sei in grado di inventare. Li fai correre, rincorrere, saltare, giocare, lottare, ma capita a volte che sono i bambini che fanno lezione per te, mentre tu invece cerchi di seguirli. Non si stancano mai, anche dopo un ora di lezione ancora corrono per tutto il tatami e per i genitori riprenderli e riportarli a casa è sempre un problema.

Un corso ben riuscito e che dopo 4 mesi continua ancora a gonfiare vele.

**Eleonora Silvani**



# Come è cambiato il Judo!

Ricordo il mio primo giorno di Judo, quando sono entrato nel Dojo credevo di essere entrato in un monastero, non si sentivano voci ad alto volume ma chi parlava lo faceva con grande rispetto, perché sul Tatami si svolgeva una lezione.

Mi trovavo al BU-SEN di Milano, il Maestro era CESARE BARIOLI, sto parlando dell'ottobre 1969.

Quando su invito di un amico vidi per la prima volta il Judo dalla galleria del Bu-Sen, si perché il Dojo era stato ricavato da un ex teatro denominato "Filo Cantanti", dicevo che quando l'ho visto la prima volta, ho pensato ad una lotta ridicola con addosso un "pigiamama" bianco e per di più, avrei dovuto farmi sbattere a terra da un chicchessia qualunque.

Sono cresciuto in un quartiere di Milano all'estrema periferia, Baggio "case minime", quartiere ghettizzato per la gente che ci viveva, quindi



cresciuto con la "legge del più forte", figuriamoci se mi facevo sbatacchiare da uno sconosciuto, quindi ho detto al mio amico Gaetano che non faceva per me, oltretutto, venivo dalla lotta libera e greco romana. La faccio breve, la terza volta che sono entrato..... mi sono iscritto, ed ho iniziato la mia avventura con il Judo.

Due mesi, dico, due mesi di solo cadute, poi finalmente, una tecnica di controllo, lì iniziò veramente la mia passione.

Fortunatamente sono capitato nel posto giusto al momento giusto. Dopo circa un anno ho chiesto al Maestro di cambiare turno e di entrare nel corso degli agonisti, per

tutta risposta mi son sentito dire che era inutile che tanto non valevo un c...o, di solito i casi sono due, o te ne vai o dimostri il contrario, lascio a voi la risposta.

Ho imparato ad amare questa disciplina con la purezza e lo spirito di assoluta sincerità senza mai tirarmi indietro anche quando i "casi" erano contrari, il Judo che ci ha insegnato il M° Barioli è quello dedito alla tecnica, alla cultura, alla tradizione, ma soprattutto alla "mutua prosperità". Tecniche eseguite con lo scopo dell'IPPON e NON di buttare a terra in qualunque modo, posizioni erette e NON piegati a 90° per non subire un attacco o una proiezione, studio dei KATA, NON finalizzati ad una gara ma allo studio della tradizione e della cultura, leggere e studiare le origini e l'evoluzione da JU-JUTSU a JUDO, il perché J. Kano ha voluto tutto questo.

Ora se guardiamo come nelle "palestre", e non Dojo, dove si pratica quest'Arte, credo che il nostro Fondatore J. Kano, si stia rivoltando nelle sue ceneri.



Si pensa solo al risultato e non alla bellezza della disciplina, si pensa a portare a casa la medaglia, a tutti i costi, effimero risultato, i “Tecnici” insegnano tatticismi NON tecniche, insegnano a come impedire all’avversario le prese, a come fare le tecniche buttandosi in ginocchio senza fare squilibri, fanno fare i pesi per aumentare la muscolatura NON la tecnica, e se per caso il ragazzo perde, beh allora sono guai, parole di fuoco e punizioni .

Ora sembra che il regolamento arbitrale abbia messo un freno a questo andazzo, ma sono certo che “fatta la legge trovato l’inganno”, troveranno il modo di aggirare “l’ostacolo” con altre manfrine pur di ottenere il “tollino” (medaglia).

Spero tanto che questo messaggio possa raggiungere tutti quei Maestri che adottano questi metodi, e che si ravvedano, perché continuando di questo passo, il Judo muore, in compenso potrà nascere una nuova lotta, **MA CHE NON SARA’ MAI JUDO.**



*Giacinto Pesce*



## IL MIO MAESTRO (... E ME!!!)



Da sinistra a destra:  
Il Kekko, Ivan Cinquini, il suo maestro

Le prime foto del Kekko a mezz'aria  
nel Fuji-Yama Toscano



Era il 1971 quando venne a trovarci mio cugino Enzo con il su Babbo Gino per proporre ai miei di iscriverci ad una Scuola di Arti Marziali appena aperta in città: il Fuji Yama. Essendo i miei genitori due assidui frequentatori di palestre (il mi Babbo due Sport, uno 12 ore tutti i giorni compresi i festivi a rafforzare bicipiti e pettorali in un'azienda di trasformazione del marmo, l'altro nel "tempo libero" aiutare la mamma nell'orto per la produzione di frutta ed ortaggi da vendere al mercato e la mi Mamma Olimpionica nel tirar su figlioli perché se ha tirato su il sottoscritto, qualche merito lo avrà!!!) non ebbero dubbi quindi sul da farsi e mi recai in questo luogo misterioso. Fu proprio lui a riceverci, un Viareggino d'adozione (Senese di nascita) dall'aria fascinosa e con un sorriso sempre latente sulle labbra: il M° Ivan Cinquini. Non ci capii nulla ma mi piacque quel "luogo" anche se ne ero un po' intimorito; alle pareti grandi disegni di tecniche (opere di Adriano Del Pistoia l'allora Sempai), la bandiera del Giappone, la foto con un distinto signore con i baffetti, le stampe con il Go-Kyo, una Katana appesa ma soprattutto un'aria magica e la consapevolezza di essere in un posto speciale. Il M° ci accolse alla prima lezione con un fare da Babbo ma con molta risolutezza, ci mise a far

cadute e per il primo mese solo quelle, patapun di qua patapun di là, con gli occhi rivolti a chi già poteva fare la lotta. La prima cosa che ho imparato da Ivan è che non era importante stare a discutere delle cose senza prima averle comprese e fatte proprie, così che eseguivamo i compiti assegnati da veri soldatini; questo oggi mi sorprende perché ero abituato a discutere su tutto (un po' come adesso) ma lui non dovette faticare più di tanto, perché avvenne tutto con molta naturalezza.

Abituato a Mamma Giannina che mi viziava parecchio (fino ai 18 anni colazione a letto ecc. ecc.), mi trovai catapultato in un mondo del tutto nuovo con la voglia però di scoprire e condividere questa entusiasmante avventura; momenti indimenticabili che hanno segnato le tappe della mia adolescenza con un Mentore che mi ha preso per mano e mi ha accompagnato con l'amore che solo un Padre fino ad allora mi aveva dato. Momenti anche "difficili" ed enormi per un bambino, come la vergogna della prima doccia insieme agli altri compagni (la prima l'ho fatta con gli slip poi la seconda mi son dovuto adeguare per non far figuracce, ma quanto mi è costato!); è anche in queste occasioni che Ivan sapeva tranquillizzarti con naturalezza,

ed aiutarti a superare le piccole difficoltà.

Il periodo più bello e tormentato fu quello delle gare; bello perché ricordo ancora l'aria che si respira prima della gara, durante gli incontri e il bell'ambiente di Squadra che aveva creato Ivan. Indimenticabili le spedizioni in quel di Firenze che finivano immancabilmente all'uscita di Migliarino con un panino alle acciughe! Ho imparato ad apprezzare l'attività agonistica proprio grazie a Lui ed adesso la considero come uno dei tanti valori per la crescita dei ragazzi, così come lo è stato per me! Ivan ci insegnò che non importa arrivare primi, ma è più importante dare il meglio di sé qualunque sia il risultato finale della gara e soprattutto che è importante comportarsi con onestà e fare un "bel" Judo (ricordo quando uscì la moda del morote seoi in ginocchio, ce lo proibì). Dell'insegnamento del mio Maestro ricordo anche che il lunedì dopo la gara, rifaceva la classifica di chi aveva partecipato e ti premiava (se avevi dato il meglio di te anche se eri arrivato ultimo perché avevi incontrato atleti più forti!) o ti canzonava se eri arrivato primo ma senza merito.

L'agonismo è uno dei tanti aspetti del Judo, magari il gradino più basso ma anche da lì si può cominciare la salita.

Tormentato perché non ero abituato a mettermi alla prova con altri coetanei, il confronto non mi piaceva e mi vergognavo, ma anche qui Ivan sapeva spronarti nella giusta direzione. Ad esempio succedeva che a Firenze quando mi chiamavano al microfono per un incontro, immancabilmente sbagliavano l'accento del mio cognome, per me la prima volta fu naturale lasciar perdere ma il Maestro mi stuzzicò a tal punto che la seconda e poi tutte le volte che successe in seguito, prima di salire sul tatami mi recavo al tavolo della giuria e facevo ripetere l'annuncio con il mio cognome corretto! ; cose piccole che adesso mi fanno sorridere ma che mi hanno aiutato a crescere e di cui non posso altro che ringraziare quel grand'uomo del MIO MAESTRO!!!

Nel 1980, iniziando a fare il pendolare tra Massa e Genova

per frequentare l'università, mi sono pian piano allontanato dal Dojo per interrompere la pratica del Judo nell'82 perché mi trasferii definitivamente a Genova. Con alcuni amici della palestra abbiamo continuato a frequentarci, Luigi, Giorgio, Riccardo, Alessandro, Giuseppe, Carlo che nel 1998 mi invitarono ad una cena con il Maestro per una serata dal famoso "Linchetto" a Viareggio; ho saputo il perché solo dopo qualche mese: Ivan ci lasciò prematuramente il 29 Maggio.

A quel tempo abitavo già a Mantova e in cuor mio gli promisi che avrei preso la cintura nera!!! Così ho conosciuto altri Judoka Suzzaresi, dapprima Simone poi Jury con i quali ho subito condiviso e ritrovato il magico ambiente e lo spirito del Judo; con Simone il percorso formativo è stato in parallelo e ci siamo scambiati il ruolo Tori/Uke negli esami di Primo,

Secondo e Terzo Dan. Far nascere una associazione insieme a loro ed Elisa, che fosse impostata sulla nostra visione di questo meraviglioso stile di vita, fu una cosa naturale e così nacque il Judo Fuji-yama.

Grazie ad Ivan ho conosciuto i sani valori che la disciplina del Judo offre e che ti rimangono dentro come un riferimento costante in tutte le esperienze della vita; mi ritengo fortunato ad avere avuto un Maestro come lui ed aver conosciuto Amici con i quali condividere questi valori, che cerchiamo di trasmettere a chiunque frequenti il Judo Fuji-yama.

**Francesco  
Andreazzoli**



# Auguri da tutta la redazione!!!

Hanno collaborato:

Responsabile: Elisa Monica Venturini

Redattori: Chiara Tarana, Eleonora Silvani, Elisa Monica Venturini, Francesco Andreazzoli, Giacinto Pesce, Giorgio Bonini, Giovanna Gola, Nicole Monfardini, Sebastiano Vezzani, Simone Trevisi.

Impaginazioni: Sebastiano Vezzani

Revisioni testi: Elisa Monica Venturini, Nicole Monfardini



**E NON MANGIO ALTRO!**



**Orari corso San Giorgio:**  
Via della Libertà, 25

**Judo Bambini/e 4/8 anni**  
Martedì e Venerdì  
dalle 17:15 alle 18:15

**Judo - Ragazzi 9/15**  
lunedì e mercoledì  
dalle 18:40 alle 19:40

**Judo - Adulti**  
lunedì e mercoledì

**Orari corso Suzzara:**  
Via Volta

**Judo Piccoli 4/6 anni**  
Lunedì e Giovedì  
dalle 18:15 alle 19:15

**Judo Bambini 7/13 anni**  
Lunedì e Giovedì  
dalle 18:15 alle 19:15

**Judo - Ragazzi**  
lunedì e mercoledì e venerdì (agonistica)  
dalle 19:20 alle 21:00

**Ju-Jitsu Difesa Personale**  
lunedì e mercoledì e venerdì  
dalle 20:30 alle 21:30