

柔道

ENERGIA  
MENTAL  
E FÍSICA

ESCRITOS DO FUNDADOR DO JUDÔ

嘉納治五郎  
柔よく剛を制す

Jigoro Kano

Pensamento

## Resumo de Energia Mental e Física

Este livro é uma coletânea dos trabalhos e ensinamentos de Jigoro Kano, que fundou o judô Kodokan em Tóquio, em 1882. O judô Kodokan nasceu da devoção de toda a vida de Kano ao antigo jujutsu, que ele reorganizou de maneira didática, tomando muito cuidado para preservar suas tradições clássicas.

Ao longo de toda a sua vida, Kano enfatizou várias vezes que é preciso entender o significado correto do judô e colocá-lo em prática. Isso quer dizer que se deve entender que o judô é o caminho para se fazer o melhor uso da energia física e mental e para se pôr isso em prática pelo bem da sociedade.

Como o judô é definido dessa maneira, o que era antes apenas caracterizado como arte marcial, uma técnica de luta usada para matar ou ferir um oponente, passou a ser uma prática muito mais rica, complexa e universal, tornando-se um princípio que pode ser aplicado em todas as áreas da vida humana.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)