VALORI MARZIALI E SPIRITUALI DELLA DIFESA PERSONALE

Giacomo Cerri

TESI CORSO QUALIFICHE
Unione Sportiva ACLI
CAMDO Coordinamento Arti Marziali e Discipline Orientali
ANNO 2015 – 2016

UNIONE SPORTIVA US acli

VALORI MARZIALI E SPIRITUALI DELLA DIFESA PERSONALE

Premessa

In questi ultimi anni si è assistito al proliferare di sistemi di difesa personale, a volte consistenti in derivazioni di arti marziali tradizionali, in altri casi costituiti invece da metodi nati specificamente come finalizzati all'autodifesa (spesso originatisi in ambiti militari ed estesi successivamente ai contesti civili).

Il fenomeno di tale rapida crescita porta con sé alcuni interrogativi.

- Qual è la reale efficacia di tali sistemi di autodifesa?
- Quali sono le conseguenze problematiche e i pericoli della loro diffusione e commercializzazione?
- E' possibile dare credibilità a questo settore? Come?
- Come è possibile districarsi tra le molte proposte di corsi e trovare una scuola seria di autodifesa, guidata da istruttori realmente preparati?

Vedremo che per affrontare e trovare risposte adeguate a tali questioni dovremo necessariamente condurre una riflessione ad un piano più profondo rispetto a ciò che ci si potrebbe aspettare.

Arti marziali tradizionali e difesa personale

Nel corso della mia pratica ho potuto apprezzare pregi e limiti sia di un'arte marziale tradizionale quale il Kung Fu Cino-Vietnamita, sia di un sistema di difesa personale come il Krav Maga.

Credo che una buona formazione in entrambi gli ambiti possa costituire per un istruttore uno strumento molto utile, oltre che a livello tecnico anche per la comprensione delle motivazioni che spingono le diverse persone ad intraprendere un percorso di

apprendimento nelle discipline che riguardano in generale l'arte del combattere.

Le arti marziali tradizionali per loro natura hanno un'impostazione caratterizzata da un forte legame con la tradizione e la cultura da cui hanno avuto origine. C'è un'etichetta da rispettare quando si varca la soglia della palestra, o del "dojo", il "luogo in cui si segue la via". Ci si inchina entrando ed uscendo, ci si saluta ogni volta che si avvicina o si lascia un compagno per un esercizio a coppie, si utilizza un abbigliamento specifico. Ci sono molte regole da rispettare, e proprio il rispetto costituisce un valore cardine dell'attività praticata.

Ho ipotizzato che molti praticanti siano attratti da un'atmosfera di questo tipo forse per un bisogno inconscio di dare ordine al proprio modo di pensare e di vivere.

Tale impostazione spesso è favorita da una struttura fortemente gerarchizzata, che lascia poco spazio alla libertà individuale, intesa sia come libertà d'insegnamento da parte degli istruttori sia come libertà d'approcciarsi da parte dei novelli praticanti. L'apprendimento e la didattica spesso sono rigidamente definiti, e le possibilità di variazioni sono molto limitate (e spesso costituiscono uno dei motivi per l'organizzazione di stage di aggiornamento e approfondimento per insegnanti o allievi).

A mio avviso, è forse per questi motivi che in pochi iniziano a praticare arti marziali tradizionali in età adulta: la maggior parte degli individui estranei a questo mondo lo percepisce come un ambiente chiuso, poco permeabile all'esterno, in cui risulta difficile inserirsi. Ad arricchire le file dei praticanti sono soprattutto coloro che hanno iniziato la pratica da bambini o ragazzi e che in seguito hanno continuato.

Un approccio completamente differente è quello delle scuole orientate ai sistemi di difesa personale come il Krav Maga, che si rivolgono apertamente ad una platea di utenti più vasta, e non solo ad una ristretta cerchia di appassionati. La didattica in questo caso risulta maggiormente orientata alla pragmaticità ed efficacia, e permette (o perlomeno promette) di ottenere risultati, in termini di acquisizione di abilità, in tempi relativamente brevi.

Anche tale approccio tuttavia non è esente da problemi ed aspetti negativi: l'eccessiva commercializzazione dei sistemi di autodifesa da strada negli ultimi anni ha reso difficile trovare insegnanti realmente preparati, disposti ad approfondire e studiare seriamente sistemi in continua evoluzione, mettendo sempre in discussione il proprio bagaglio tecnico.

Inoltre spesso, per venire incontro alle capacità e aspettative degli allievi, la preparazione fisica è trascurata o ridotta al minimo.

Tornando invece alle arti marziali tradizionali, in esse gli insegnanti divengono tali al termine di percorsi ben definiti e strutturati, e ciò garantisce la validità della loro preparazione. Inoltre nelle arti marziali tradizionali di tipo “esterno” in generale si ritrova una maggior cura della preparazione atletica, anche perchè il livello medio di allenamento degli allievi è più elevato (la maggior parte di essi pratica da quando è ragazzo o bambino).

Un altro aspetto caratteristico delle arti marziali tradizionali, spesso completamente assente nei sistemi di difesa personale, è costituito dalla profondità spirituale e dai valori quali rispetto, umiltà e perseveranza che ne connotano la pratica. Sicuramente il rispetto delle regole formali, se utilizzato in modo non sterile e fine a se stesso, può servire ida veicolo per la trasmissione al praticante di tali valori sostanziali e contribuire ad un percorso di crescita e miglioramento senza fine.

Anche solo assistendo all’esecuzione di una forma prestabilita (“kata” in giapponese, “quyen” in vietnamita, “chuen” in cinese) si ravvisano aspetti meditativi profondi, e anche un non esperto ha l’impressione che il significato di quei movimenti vada oltre l’aspetto puramente esteriore.

Tali elementi contribuiscono a infondere alle arti marziali tradizionali un fascino che i moderni sistemi di autodifesa spesso non hanno.

Probabilmente sia gli insegnanti dei moderni sistemi di difesa personale sia i maestri di arti marziali tradizionali dovrebbero chiedersi se non sia opportuno cogliere, ed inserire nella propria pratica, gli aspetti più positivi del mondo opposto al proprio: i primi potrebbero curare maggiormente la preparazione fisica degli allievi e dare maggior risalto ai valori formativi profondi connessi alla pratica; i secondi potrebbero chiedersi se sia possibile evitare i formalismi esasperati e la cristallizzazione del bagaglio tecnico tradizionale, a favore di una visione più aperta e flessibile della pratica marziale.

E gli sport da combattimento?

"*Non ci sono competizioni nell'Arte della Guerra. Un vero guerriero è invincibile perché non compete contro nulla. Vincere significa sconfiggere la mente conflittuale che si annida dentro di noi*". *M. Ueshiba*

Il mondo degli "sport da combattimento" si può in parte sovrapporre e intersecare a quelli delle arti marziali tradizionali e dei sistemi di difesa personale.

L'origine di tali sport è da ricercare nel diffuso bisogno dell'uomo di confrontarsi con i propri simili, di competere, gareggiare. La competizione è un aspetto connaturato a quasi tutti gli sport e, in senso più ampio, è un elemento che può riguardare diversi ambiti della vita di un individuo, tra cui anche quello professionale o affettivo. La maggior parte di noi attraversa nella vita almeno una volta una fase "competitiva": non c'è nulla di sbagliato nella competizione in sè, il problema nasce se arriviamo a pensare che il nostro valore sia legato al confronto con altri individui, che addirittura si identifichi con esso, o che comunque si basi essenzialmente sul giudizio di altri. Questa convinzione, spesso inconsapevole, nasconde una personalità ancora non pienamente matura e sicura di sè. Detto questo, molti atleti professionisti evoluti hanno superato la loro fase competitiva e interpretano le loro gare con il massimo impegno ma senza considerarle un metro del proprio valore.

Tornando agli sport da combattimento, essi nascono come derivazioni sportive di discipline che avevano originariamente come finalità quella di salvare la propria vita anche attraverso l'uccisione del nemico e quindi è ovvio che devono porre delle limitazioni, delle regole per il confronto agonistico. Il problema è che tali regole snaturano l'essenza stessa dell'autodifesa e dell'arte marziale: se si volesse realmente testare la nostra capacità di saperci difendere dovremmo essere pronti a trovarci di fronte a persone (anche in

superiorità numerica) con peso e forza sensibilmente diversi dai nostri, dovremmo sfruttare i momenti di distrazione del nemico per colpire ai genitali o agli occhi, dovremmo analizzare l'ambiente per individuare possibili armi improvvisate o vie di fuga. L'obiettivo sarebbe quello di cavarcela, di aver salva la vita e quindi ogni espediente, ogni astuzia sarebbe per definizione lecita.

Sicuramente gli sport da combattimento forniscono abilità motorie che possono rivelarsi di estrema utilità anche in uno scontro reale (vedi box 1), e l'allenamento di preparazione per tali sport massimizza il nostro potenziale fisico, che a sua volta rappresenta une delle armi più potenti a nostra disposizione in tale frangente.

Tuttavia, in un'ottica di sviluppo delle capacità di autodifesa, occorre prestare attenzione a non perdere di vista il quadro di riferimento generale che è quello, come dicevo, di totale assenza di regole, e non trascurare la necessità di potenziare doti di tempismo e opportunismo che mettano in grado anche a persone con inferiori doti fisiche di tutelare la propria incolumità sfruttando occasioni e mezzi a disposizione.

In altre parole, anche in un corso di difesa personale alleniamoci pure a fare sparring, ma restando consapevoli delle limitazioni che introduciamo con tale pratica d'allenamento, sempre pronti ad ipotizzare il totale superamento di tali limiti.

lunedì 12 agosto 2013

Ladro picchiato da ex pugile in pensione

Frank Corti, ex pugile ancora molto in forma

Non importa da quanto tempo una persona abbia abbandonato il **ring**: è comunque meglio non minacciare lei ed i suoi cari.
Il giovane **Gregory McCalium**, 23 anni, avrà certo imparato la lezione dal momento che il signor **Frank Corti**, 72 anni ed un passato da **pugile**, gli ha fatto un occhio nero e rotto il labbro con **due pugni ben assestati**, dopo che il ragazzo si era introdotto in casa sua minacciando lui e la moglie - anche lei settantaduenne - con un **coltello**.

I fatti risalgono al 19 agosto del 2012, ma si è tornato a parlarne ora che McCalium, di professione barman ma bullo ubriacone e ladro nel tempo libero, è stato condannato a scontare quattro anni e mezzo di carcere per furto aggravato dal possesso di un'arma dal Giudice della Corte della Corona di **Oxford**, il quale ha anche aggiunto che "ha avuto quello che si meritava".

Secondo la ricostruzione dei fatti, il **giovane barman** aveva trascorso la serata precedente ad una festa organizzata nella sua abitazione ed aveva bevuto molto; quando alcuni vicini avevano chiamato la polizia lamentando schiamazzi notturni, lui aveva incolpato l'**anziano pugile** e si era così introdotto in casa sua intenzionato a fargliela pagare.

"Quando gli ho visto estrarre il coltello ho avuto paura - ha dichiarato Frank Corti, che ha prestato servizio nella Royal Engineers durante la guerra in Nord Africa dal 1956 al 1958 - ma la mia antica formazione di **boxeur** deve aver preso il sopravvento perchè senza nemmeno pensare gli ho sferrato due colpi più forte che potevo e lui è andato giù come un sacco. Poi ho aspettato che arrivasse la **polizia**. Se non puoi **difendere chi ami e quello che è tuo**, in che razza di posto viviamo?"

Ora la giustizia ha fatto il suo corso e, come riferisce The Telegraph, il giovane barman criminale trascorrerà i prossimi quattro anni e mezzo nelle patrie galere del Regno Unito.

Box 1 - http://nonsolobotte.blogspot.it

Obiettivi di un corso di difesa personale

Perchè una persona sceglie di iscriversi ad un corso di difesa personale? Quale bisogno si cerca di soddisfare?

Maslow ha definito la seguente gerarchia dei bisogni, in base alla quale i primi devono essere soddisfatti prima che i successivi possano essere presi in considerazione:

1. bisogni fisiologici: fame, sete, sonno, regolazione termica, etc.;
2. bisogni di sicurezza: bisogno di protezione, tranquillità, libertà dalla paura e dal senso di precarietà;
3. bisogno di appartenenza: bisogno di sentirsi parte di un gruppo;
4. bisogno di stima: bisogno di sentirsi apprezzati;
5. bisogno di autorealizzazione: bisogno di realizzare la propria identità, le proprie potenzialità;
6. bisogno di trascendenza: bisogno di andare oltre se stessi, per sentirsi parte di una realtà più vasta.

La spinta iniziale che può motivare l'avvicinamento alla pratica della difesa personale in genere può essere legata al bisogno di sicurezza, che come si vede si colloca tra i bisogni prioritari dell'uomo, dopo quelli fisiologici.

Dopo un certo tempo di pratica l'allievo può effettivamente sentirsi più sicuro di sé, e a volte questo accade anche se l'insicurezza da cui si vuole liberare nasce ad un livello più profondo e tocca ambiti della propria vita più estesi rispetto al reale pericolo di dover

fronteggiare un'aggressione fisica. In questo caso il corso di difesa personale può aver rappresentato l'occasione per realizzare la piena consapevolezza delle proprie capacità oltre che quella di migliorare le abilità di gestione di un'aggressione fisica.

Considerare la gerarchia dei bisogni di Maslow ci fa comprendere che, nel caso in cui il praticante di un sistema di autodifesa nel tempo senta veramente di aver acquisito sicurezza, allora se continuerà la pratica potrà essere anche finalizzata a soddisfare bisogni successivi, legati rispettivamente al senso di appartenenza al gruppo sportivo, alla possibilità di essere per i nuovi allievi un esempio da seguire per aver raggiunto un determinato livello (a seconda del sistema di gradi o cinture adottato), al senso di realizzazione legato al pieno utilizzo delle proprie capacità e, in ultimo, alla consapevolezza che le capacità acquisite potranno essere utilizzate per fini più grandi, che possono dare significato alla propria esperienza. Quest'ultima è la fase più difficile da raggiungere, perchè, come Maslow insegna, prima di arrivare a percepire il bisogno di trascendenza occorre riuscire a soddisfare tutti i precedenti bisogni. Tuttavia dovrebbe essere quello l'obiettivo ultimo da porsi in ogni ambito, compreso quello “sportivo”.

Coloro che si iscrivono ad un corso di difesa personale generalmente non si aspettano di intraprendere un percorso che può influire in modo sostanziale su tutti gli aspetti della loro vita. Molti non si rendono conto di tale possibilità, spesso a causa dei loro stessi istruttori, che purtroppo non gliela offrono perchè non consapevoli nemmeno loro di essa. E' invece questa un'importante opportunità di crescita, che va ricercata e coltivata con impegno.

Valori alla base del Krav Maga

Esistono valori, anche di tipo “marziale”, che stanno alla base dei sistemi di difesa personale?

O il messaggio veicolato da essi può essere riassunto più o meno in “colpisci il nemico, neutralizzalo e scappa”, senza alcuna filosofia e principio alla base?

Consideriamo il caso del Krav Maga. Il Krav Maga è un sistema di autodifesa nato in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale e sviluppatosi in Israele durante la prima metà del XX secolo. La parola *krav maga*, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza".

Nacque nella prima metà del XX secolo grazie all'ufficiale dell'esercito israeliano, Imi Lichtenfeld, che sviluppò un sistema di combattimento efficace ma rapido da apprendere, al fine di addestrare le neonate forze speciali israeliane. Lichtenfeld era stato ginnasta, pugile e campione di lotta libera, con esperienza di lotta di strada maturata in una gioventù in parte passata a combattere contro i gruppi antisemiti a Bratislava.

Lo stile e la filosofia del krav maga riflettono proprio l'esperienza di Lichtenfeld. Il Krav Maga è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta a mani nude e *close combat* (combattimento ravvicinato).

Il risultato della sua opera fu un sistema di combattimento semplice ed efficace, nato appunto per essere appreso in breve tempo. Il krav maga risponde a criteri quali l'efficacia e la rapidità con cui si arriva al risultato desiderato, che spesso è la neutralizzazione definitiva dell'avversario, prima che questi possa diventare una minaccia, con tecniche che vanno da pugni a leve articolari, a calci e proiezioni. Esso punta prevalentemente a zone vitali del corpo quali: genitali, carotide, occhi etc, ritenute normalmente intoccabili negli sport di contatto, e pertanto non praticabile secondo modalità uguali a quelle degli sport da combattimento.

A ciò si aggiunga la grande attenzione che riveste la preparazione per fronteggiare nemici armati, anche di armi da fuoco. Nel Krav Maga non ci sono regole, limitazioni tecniche o di correttezza sportiva. Nell'addestramento è considerato come fondamentale anche l'allenamento mentale, con l'obiettivo di arrivare ad affrontare con calma e tempestività le situazioni più critiche.

Alla base del Krav maga sono stati definiti i principi di seguito riportati.

<u>Principi di base del Krav Maga di Imi Lichtenfeld:</u>

1. **Non fatevi male**

   Significa arrivare ad un alto livello di competenza nell'autodifesa. Comunque, se vi fate male, dovete sapere come sostenere l'attacco e come agire correttamente nelle nuove condizioni che si sono create.

2. **Siate modesti**

   Non vantatevi delle vostre capacità ed evitate i conflitti non necessari. Dominate il vostro ego e controllate il vostro stato mentale, in modo che non vi tradiscano durante un confronto. Siate pronti ad accettare le critiche e gli insegnamenti delle altre persone.

3. **Agite correttamente**

   Fate la cosa giusta, nel posto giusto, al momento giusto, per gestire un confronto fisico.

   Utilizzate appieno le vostre capacità, approfittate al massimo degli elementi e delle condizioni che prevalgono nel luogo dove vi trovate, in modo da affrontare la situazione efficacemente.

4. **Diventate esperti, così non dovrete uccidere**

   Il praticante esperto di Krav Maga non ha bisogno di infliggere danni fisici non necessari ai propri avversari ed è capace di terminare il confronto fisico in breve tempo ed in maniera efficace. Abbiate rispetto delle altre persone, anche durante un incontro pericoloso. D'altro canto, date retta al vecchio adagio: "Se qualcuno viene ad uccidervi, uccidetelo per primi", con riferimento alla situazione in cui non avete altra scelta, perché si tratta della scelta tra "voi o lui".

   E' anche essenziale affinare la propria abilità nel riconoscere il livello di gravità di un possibile attacco. Ciò è particolarmente importante per i giovani, ai quali debbono essere insegnati i valori dell'autocontrollo e della necessità di evitare la violenza, ma che, allo stesso tempo, debbono acquisire la capacità di difendersi efficacemente. Questo atteggiamento significa: per prima cosa, cercate di evitare il confronto, ma, se siete aggrediti, rispondete con un livello appropriato di forza sufficiente a neutralizzare la minaccia ed a togliervi dalla situazione di pericolo.

5. **Evitate i danni fisici**

   Calcolate attentamente i rischi di ogni specifica azione ed evitate il pericolo, se possibile.

   Le vostre azioni dovrebbero essere principalmente basate sull'autodifesa; il Krav Maga pone fortemente l'accento sull'uso delle tecniche di difesa. Le tecniche del Krav Maga sono state sviluppate come ampliamento dei riflessi naturali del corpo.

   Queste risposte naturali sono state successivamente perfezionate, affinate ed indirizzate ad andare incontro alle esigenze di chi si deve difendere in una data situazione.

6. **Difendetevi e contrattaccate nel modo più veloce e diretto possibile** da qualsiasi posizione di partenza, prendendo in considerazione la sicurezza e l'opportunità della vostra azione.

   Rispondete correttamente, secondo e come richiesto dalle circostanze, valutando attentamente la natura della vostra risposta e la forza dell'attacco (allo scopo di evitare danni fisici non necessari).

7. **Colpite correttamente in qualsiasi punto vulnerabile, nel modo necessario per prevalere sull'aggressore**.

8. **Utilizzate qualsiasi attrezzo od oggetto disponibile nelle vicinanze per la difesa ed il contrattacco.**

Partendo dall'osservazione di questi principi proviamo a estrapolare, in modo ancora più sintetico, i valori di base che sottendono questa disciplina. Personalmente indicherei i seguenti:

- **MIGLIORAMENTO** costante e disciplinato delle proprie capacità
- **UMILTA'**
- **EQUILIBRIO**
- **CONSAPEVOLEZZA** di sé e dell'ambiente circostante
- **ATTENZIONE**
- **LUCIDITA' MENTALE** per cercare di evitare in ogni modo il conflitto
- **DETERMINAZIONE** anche nell'utilizzare la propria aggressività

- **TEMPISMO** nello sfruttare occasioni e mezzi a disposizione
- **RAPIDITA**' di decisione e d'azione
- **CONTROLLO** della violenza altrui, della propria forza e della propria emotività

Per riuscire a tradurre pienamente in azione tali principi, ad alti livelli l'allenamento dovrà necessariamente comprendere, oltre al lavoro fisico svolto in palestra, anche pratiche meditative assidue per lo sviluppo di facoltà concernenti l'interiorità dell'essere umano.

Un parallelismo con gli antichi samurai e guerrieri

Possiamo ritrovare i principi sopra sinteticamente esposti nella filosofia alla base del modo di vivere e combattere dei samurai?

I samurai (侍) erano nobili guerrieri del Giappone feudale. Il nome deriva dal verbo *saburau*, che significa *servire*. Un termine più appropriato sarebbe bushi (l'illuminato). I samurai costituivano una casta colta, che oltre alle arti marziali, direttamente connesse con la loro professione, praticavano arti zen.

L'esigenza quotidiana della professione dei samurai era quella di sopravvivere in battaglia: il loro allenamento si incentrava dunque sullo studio di tutte le tecniche risultate più efficaci negli scontri reali e sull'eliminazione di quelle superflue.

Prendiamo ad esempio ciò che scrive Myamoto Musashi (1584-1645, militare e scrittore, considerato il più grande spadaccino giapponese della storia) ne "*Il libro dei cinque anelli*" (五輪書*, Go rin no sho*). Gli estratti di seguito riportati a mio avviso confermano che molti dei valori coltivati dagli antichi guerrieri possono essere adattati in chiave moderna, nello studio e nell'applicazione della difesa personale, così come nella vita quotidiana.

“Chiunque voglia imparare l'essenza della mia strategia dovrà studiare con diligenza, esercitandosi giorno e notte. Solo così potrà perfezionare la propria tecnica e superare se stesso giorno dopo giorno in un incessante miglioramento fino a raggiungere uno straordinario potere”.

“Desideri ottenere questo? Mentre cammini, ti fermi, ti siedi o ti sdrai, mentre conversi o rimani in silenzio, mentre prendi il tè o mangi il riso, non devi mai trascurare di esercitarti, il tuo occhio deve sempre rivolgersi alla meta, e devi continuamente cercare a fondo [...]”.

“L'atteggiamento corretto nella via delle arti marziali non è diverso da quello che si dovrebbe avere nei confronti della vita quotidiana”.

“Anche quando sul campo di battaglia l'azione si fa frenetica dovete portare all'estremo i principi dell'arte marziale, e mantenere la mente immobile”.

“Senza fermare la tua mente su nulla, colpiscilo in maniera rapida e diretta”.

“[...] uccidere il nemico con l’azione più veloce e diretta possibile: mettersi in guardia a distanza di spada dal nemico e, prima che lui stesso abbia deciso di muoversi, senza sprecare un gesto né un pensiero, semplicemente colpirlo. Il ritmo del colpo è: prima che il nemico possa decidere di sfuggire, parare, o attaccare a sua volta; questo è in un attimo.

Dedicati a ottenere questo risultato, in modo da poter colpire col ritmo di un solo attimo”.

L'estratto appena riportato afferma un concetto normalmente trascurato: la soluzione migliore, se ne abbiamo la possibilità, è quella di attaccare per primi il nemico, acquisendo in questo modo un vantaggio notevole. Di certo non è sempre applicabile, perché un aggressore potrebbe rivelarsi tale solo dopo aver messo appunto in atto la sua aggressione. Tuttavia in molti altri casi è la scelta da preferire: se l'aggressore ci minaccia con un'arma ma ha un momento di distrazione, quell'occasione, che durerà solo un attimo, va colta.

“Quando ti aggrappi a qualcosa, perdi tutto il resto. Se vuoi davvero percorrere la Via, non aggrapparti a niente. Tutte le pratiche, tutte le azioni, sono impermanenti”.

“Non è opportuno copiare gli altri: ciascuno deve scegliere le proprie armi in modo da poterle maneggiare con facilità”.

“L'arte della spada si impara soltanto con la pratica, quindi non esistono tecniche per novizi e tecniche per veterani. […] Non custodisco mosse segrete. Ciò che conta nelle arti marziali è lo spirito della giusta via”.

A mio avviso, in queste poche frasi è condensato un intero modo di pensare, vivere e combattere. Leggendole ci si rende conto dell'importanza di un atteggiamento perseverante e determinato volto al miglioramento continuo di sé.

A sua volta la filosofia del samurai Myamoto Musashi è stata profondamente influenzata dal testo "*L'arte della guerra"* , trattato di strategia militare attribuito al generale Sunzi (o Sun Tzu), vissuto in Cina probabilmente fra il VI e il V secolo A.C.

Si tratta probabilmente del più antico testo di arte militare esistente. Sono tredici capitoli, ognuno dedicato ad un aspetto della guerra. Ebbe una grande influenza anche nella strategia militare europea. È un compendio i cui consigli si possono applicare, al pari di altre opere della cultura sino-giapponese, a molti aspetti della vita, oltre che alla strategia militare. Vediamo alcune parti di tale testo che sembrano adattarsi perfettamente a fare da fondamento anche ai principi di base dell'autodifesa.

"Lanciati sul nemico con ardore".

"L'obiettivo essenziale della guerra è la vittoria, non le operazioni prolungate".

"Vincere il nemico senza bisogno di combattere, quello è il trionfo massimo". Questo può essere considerato come il livello maggiore di abilità: saper ingenerare nell'avversario timore, rispetto, ammirazione tali da farlo rinunciare ad attaccare, o comunque saper utilizzare la propria intelligenza al fine di evitare lo scontro.

"Chi è in grado di distinguere quando è il momento di dare battaglia, e quando non lo è, riuscirà vittorioso".

"Conosci il nemico come conosci te stesso. Se farai così, anche in mezzo a cento battaglie non ti troverai mai in pericolo".

"Il generale esperto crea situazioni grazie alle quali non potrà essere battuto, e non si lascia sfuggire alcuna occasione di porre in condizioni di inferiorità il nemico".

"Un esercito vittorioso prima vince, poi dà battaglia; un esercito destinato alla sconfitta prima dà battaglia, poi spera di vincere".

"La velocità di chi è abile nell'Arte della Guerra è fulminea, e il suo attacco è assolutamente preciso. La sua forza è quella della balestra tesa al massimo, il suo tempismo come lo scatto del grilletto".

"Cerca di anticipare i piani del nemico, e individua i suoi punti forti e deboli".

"Chi è capace di conseguire la vittoria adattando la sua tattica in base alla situazione del

nemico, questi può dire di possedere un'abilità superiore".

"Quando muovi, sii rapido come il vento, maestoso come la foresta, avido come il fuoco, incrollabile come la montagna".

"Non affrontare un nemico attestato più in alto di te. Se ha una collina alle spalle, non contrapporti a lui".

"Al nemico accerchiato, lascia una via di fuga".

"Nell'occupare una posizione salda, il generale esperto ha cura della salute delle sue truppe. Un esercito senza malattie è invincibile".

"Dove ci sono ostacoli naturali come torrenti impetuosi, avvallamenti, trappole, strapiombi, strettoie e gole, escine subito. Non attardarti".

"Quando ai fianchi dell'esercito vi sono strettoie pericolose, o stagni coperti di erbe acquatiche dai quali spuntano canne e giunchi, o foreste dal sottobosco spesso e intricato, devi esplorare il terreno con precauzione, perchè è in luoghi del genere che si tendono imboscate e si annidano spie".

"Il generale che va per la sua strada senza cercare successi personali, che si ritira senza temere il disonore, che agisce sempre per il bene del popolo e del sovrano, rappresenta il tesoro più prezioso dello stato".

La frase appena citata merita un commento: l'atteggiamento che si vuole valorizzare è quello di chi considera prioritario il benessere proprio e dei suoi cari; non ci si preoccupa di gonfiare il proprio ego magari cercando di avere la meglio in una disputa, verbale o fisica, per motivi futili. Un atteggiamento umile non è segno di debolezza: è segno di piena consapevolezza di ciò per cui vale la pena combattere e di ciò per cui invece è meglio "andare per la propria strada". Chi è dotato di vera forza interiore non si identifica con il proprio ego, con la "reputazione", e non considera davvero importante ciò che gli altri pensano di lui e la loro approvazione.

"Mantenersi sereno e impassibile, imparziale e sicuro di sé, è un dovere per il generale".

"Presa la sua decisione, il generale fa come chi, dopo essere salito, butta via la scala".

"Se il nemico ti offre un'occasione di vantaggio, sfruttala subito. Agisci prima di lui, occupando per primo un suo obiettivo".

"Agisci soltanto nell'interesse dello Stato. Se non sei più che sicuro di riuscire, non impiegare uomini. Se non sei in pericolo, non combattere".

“Un Sovrano non può mobilitare un esercito soltanto per uno scatto d'ira, né un generale può combattere soltanto perchè mosso dalla collera. Infatti, mentre un uomo in collera può recuperare la calma, e un uomo risentito può rasserenarsi, uno Stato finito in pezzi non può essere ripristinato, né i morti possono essere restituiti alla vita. Il Sovrano illuminato è dunque prudente, e il buon generale lo mette in guardia contro azioni temerarie. In questo modo lo Stato è sicuro e la forza militare rimane integra”. Questa frase sottolinea l'importanza di aver sempre chiaro in mente i motivi per cui vale la pena combattere, che non possono essere futili. Uno scontro può sempre portare a perdite e conseguenze irreversibili, per cui, se non esistono motivi che lo giustificano, dev'essere evitato.

Un altro testo importante di strategia militare cinese che possiamo citare è costituito dai “*Trentasei stratagemmi*”*,* trattato che descrive le astuzie utilizzabili in combattimento, scritto probabilmente durante la Dinastia Ming (1366-1610). Alla base di tale testo non ci sono schemi o rigide teorie, ma la ricerca di flessibilità e prontezza, elementi chiave del combattimento.

Tra gli stratagemmi sono da ricordare i seguenti.

“Costringi la tigre a lasciare la sua tana di montagna”. Non attaccare direttamente il nemico che ha una posizione favorevole. Invece spingilo a lasciare la sua posizione favorevole così da separarlo dalla sua fonte di forza.

“Getta un mattone per ottenere una gemma di giada”. Alletta qualcuno facendogli credere di guadagnare qualcosa o fallo solo reagire all'idea, e ottieni qualcosa di importante da lui in cambio.

“Fingiti pazzo ma resta equilibrato”. Nasconditi dietro la maschera dell'idiota, dell'ubriaco o del pazzo per creare confusione sulle tue intenzioni e motivazioni. Spingi il nemico a sottovalutare la tua abitilità finché, presuntuosamente, abbasserà la guardia. Allora attaccalo.

“Se tutto fallisce, ritirata”. Questa frase sottolinea l'importanza di saper utilizzare anche, come strategia, quella della fuga, che è tutt'altro che una sconfitta: se diventa evidente che il susseguirsi degli eventi porterà alla sconfitta, allora è necessario ritirarsi e riorganizzarsi.

“Uccidi con una spada presa in prestito” e ”Uccidere il serpente con il suo stesso veleno”. In altre parole, usa la forza del nemico in modo da ritorcergliela contro. Anche nel pensiero zen possiamo ritrovare lo stesso insegnamento: come scrive Takuan Soho ne “*La mente senza catene*” “...se nell'istante in cui vedete la spada brandita la vostra mente non ne diviene minimamente prigioniera e avanzate risolutamente per strapparla dalle mani del

nemico, allora la spada che stava per colpirvi diventerà la vostra e, al contrario, colpirà l'avversario".

Guerrieri moderni

Nel primo semestre del 2015, l'osservatorio "Sbirri Pikkiati" ha registrato 1.091 aggressioni nei confronti di poliziotti, carabinieri, agenti di polizia municipale, di operatori delle altre forze di polizia e di pubblici ufficiali in genere relativamente solo alle aggressioni avvenute su strada durante i controlli delle forze di polizia con esclusione quindi di tutto ciò che riguarda la gestione dell'Ordine pubblico (stadi, manifestazioni, ecc.).

Nell'intero 2014 le aggressioni alle divise su strada erano state in tutto 2.266. Nei primi sei mesi del 2015 in 243 casi, pari al 22,3% del totale (21,6% nel 2014), l'aggressore ha fatto uso di armi proprie o improprie (bastoni, coltelli, crick, in molti casi la stessa vettura per travolgere il poliziotto o qualsiasi strumento idoneo ad aumentare le conseguenze dell'aggressione).

I più colpiti dalla violenza sono stati i Carabinieri, che da soli hanno totalizzato il 50,8% delle aggressioni (in tutto 554). Seguono la Polizia di Stato con 344 episodi (31,5%), la Polizia Locale con 118 (10,8%) e gli altri corpi con 95 attacchi, l'8,7%. In 339 casi (31,1%) gli aggressori erano ubriachi o drogati (114 episodi per la sola droga).

Osservando questi dati ci si rende conto livello di esposizione alla violenza degli appartenenti alle nostre Forze dell'Ordine: mediamente circa l'1% di essi ogni anno subisce un'aggressione nel corso di controlli su strada. Quindi nel corso dell'intera carriera le nostre divise hanno una probabilità di circa 1 su 3 di subire un'aggressione su strada. Si tratta di un livello di probabilità tutt'altro che trascurabile, ancora più elevato se si considerano anche gli altri contesti di aggressione.

La rivista "*Rassegna dell'Arma dei Carabinieri*" (aprile-giugno 2014) identifica gli operatori di polizia e del soccorso come i gruppi professionali maggiormente esposti alle

conseguenze stressanti e traumatiche di eventi critici anche di carattere criminale in area metropolitana.

Tali categorie di persone si trovano a dover fronteggiare ogni giorno situazioni potenzialmente pericolose, nelle quali un atto di violenza può sempre esplodere, con conseguenze imprevedibili. Il lavoro svolto dalle Forze di Polizia è difficile e teso a proteggere e allontanare la violenza dal resto della comunità, ma spesso proprio nella comunità non si avverte quel senso di gratitudine nei loro confronti che dovrebbe essere invece percepito in modo diffuso.

Sarebbe importante garantire alle nostre Forze dell'Ordine, per lo meno al personale più esposto al verificarsi di aggressioni e collutazioni, una preparazione adeguata in tema di difesa personale, attraverso corsi di formazione gratuiti e periodici aggiornamenti.

L'insegnamento dei guerrieri moderni

"*L'esperienza nel dojo è l'esperienza nel dojo. L'esperienza sul ring è l'esperienza sul ring. L'esperienza della strada è l'esperienza della strada*". *Rory Miller*

Per comprendere meglio la mentalità di quelli che oggi svolgono l'attività di "guerrieri" per professione, possiamo rifarci al testo "*L'uomo contro l'uomo: Mentalità e strategie per l'autodifesa*" in cui il sergente Rory Miller, agente di custodia ed esperto artista marziale, riassume ciò che ha imparato dai tafferugli in prigione, dalle operazioni tattiche e dagli agguati, attraverso una cruda analisi di quel mondo che deve affrontare ogni giorno nel suo lavoro. Il suo scopo è quello di illustrare la psicologia, la mentalità e le strategie che permettono di sopravvivere in uno scontro in circostanze reali.

Rory Miller afferma di non aver molto da insegnare a chi riesce a passare da uno stato di paura, sorpresa e confusione ad un atteggiamento aggressivo. In altri termini, spesso un attacco improvviso (ma anche solo una minaccia o un'aggressione verbale) scatena una sensazione di paralisi: l'essenza dell'autodifesa consiste quindi nell'abituarsi a contrastare tale sensazione, attraverso un continuo addestramento mentale ed emozionale.

A questo proposito, con un'allieva preoccupata di non essere comunque in grado di nuocere ad un uomo grande e grosso, l'autore risponde usando la metafora di un gattino in mano ad un uomo di 90 kg: l'uomo potrebbe senz'altro uccidere l'animale, ma se ad esempio tirassimo una secchiata d'acqua ai due, il gattino diventerebbe una furia, graffierebbe e si libererebbe. In altre parole, vincerebbe il gatto.

Parlando di arti marziali e autodifesa, Rory Miller sostiene che il rischio consiste nel fatto che, essendo mai o quasi mai messe in pratica in circostanze reali, per la maggiore parte dei loro praticanti la loro efficacia reale non conta davvero. Il combattimento praticato in palestra quasi mai si basa sull'esperienza reale: in molti casi si basa invece su ciò che ci piace credere o su come immaginiamo che il combattimento dovrebbe essere, piuttosto che come è realmente. In altri termini, è molto difficile liberarsi dalle proprie presunzioni in materia di scontri reali. Se uno stile viene trasmesso attraverso generazioni di istruttori che non hanno mai conosciuto il vero combattimento, il rischio è quello che le presunzioni e congetture di molti prevalgano sull'esperienza reale di pochi.

Il primo obiettivo di un praticante serio di sistemi di autodifesa deve invece essere proprio quello di liberarsi dalle presunzioni, attingere dall'esperienza reale propria e di altri, utilizzare metodi d'allenamento utili a comprendere quali tecniche possano risultare efficaci oppure no in situazioni reali.

Bisogna inoltre sottolineare il fatto che in palestra, per evitare che gli allievi finiscano tutte le settimane in ospedale, viene introdotto un vizio di fondo in nome della sicurezza: non è possibile mostrare in modo realistico un'aggressione, o la risposta ad un'aggressione, senza creare davvero danni all'altra persona. Spesso ci sia allena proprio a mancare il bersaglio (vietando i colpi sotto alla cintura o al viso durante l'allenamento). Viene insegnato a colpire con il calcio circolare il quadricipite dell'avversario, quando colpendo poco più in basso si crerebbero danni invalidanti, etc. E' importante, per istruttori e allievi, diventare consapevoli di questi vizi di fondo introdotti in allenamento e tenere conto che le aggressioni reali vengono attuate in modo rapido e brutale, da distanza ravvicinata e cogliendo alla sprovvista la vittima.

Lavorare sulla totale assenza di regole in palestra è davvero difficile: i colpi indirizzati alla gola o agli occhi possono ovviamente essere solo mimati, le ginocchiate ai genitali sono possibili solo con la conchiglia di protezione, etc. Insomma si costruiscono delle finzioni, che comunque hanno il pregio, se ben costruite e rese realistiche, di preparare l'allievo anche psicologicamente allo scenario psicologico dell'autodifesa.

L'importanza di comprendere le diverse forme di violenza

"*Meglio evitare che fuggire, meglio fuggire che discutere, meglio discutere che combattere, meglio combattere che morire*". *Rory Miller*

1) La danza della scimmia: il rituale dettato dall'orgoglio

Alla base di molti fenomeni di violenza c'è il tentativo di difendere il nostro status, l'immagine che (a nostro giudizio) gli altri hanno di noi. Molte risse nascono proprio dal desiderio di non vedere intaccata la nostra immagine, secondo rituali di scontro fisico ("danza della scimmia") analoghi a quelli che avvengono tra membri della stessa specie animale. Può nascere tutto da uno sguardo, uno scontro fortuito, una parola sbagliata, per arrivare progressivamente alla violenza fisica. Basterebbe interrompere questo rituale dicendo intelligentemente "Scusa, non era mia intenzione": torneremmo a casa indenni e, facendolo consapevolmente, si supererebbe qualunque sensazione di orgoglio ferito. Diventare esperti di autodifesa può poi portare ad accrescere la fiducia in sé in misura tale da emanare un'aura di sicurezza, calma e imperturbabilità che può avere come effetto quello di dissuadere i potenziali attaccabrighe.

2) Violenza predatoria

Diverso è il caso di una violenza dettata da un'azione criminale, volta ad ottenere qualcosa (rapina, violenza sessuale, etc.) e non a difendere il proprio status. In questo caso il criminale non vuole dimostrare la sua supremazia, il suo obiettivo è quello di ottenere qualcosa, e per questo qualcosa non esita ad infliggere danni alla vittima. Per questo tipo di violenza possiamo usare l'analogia di un rapporto preda-predatore, tra individui di diverse specie animali.

Il predatore vuole il denaro della vittima, oppure uno stupro, o realizzare una sua fantasia. Sceglierà come vittima qualcuno dall'aria debole, distratta e passiva, in un momento e in un luogo in cui tutto è a suo vantaggio, colpendo all'improvviso e con decisione.

Spesso accade che le vittime di violenza sessuale non oppongono strenua resistenza perché temono che l'aggressore le picchi selvaggiamente per punirle di aver sfidato la sua "virilità". Hanno questa sensazione e spesso il loro timore è fondato. Tuttavia è altrettanto vero che spesso un aggressore fugge se incontra una resistenza inattesa: il consiglio migliore dunque, per una donna che in tale frangente decide di combattere, è quello di farlo in maniera totale, usando tutta la sua energia e determinazione.

3) La violenza del branco

In questo caso è il gruppo che vuole mostrare il suo predominio a chi è estraneo al gruppo stesso. In questo caso la vittima viene considerata una non-persona e qualunque cosa farà (suppliche, passività, reazione) verrà interpretata come prova della sua diversità, giustificando un ulteriore aumento di violenza.

E' questa la modalità d'azione di movimenti politici estremisti, gruppi terroristici, etc.

Secondo lo stesso sergente Rory Miller, anche le forze dell'ordine non sono esenti dal rischio di trasformarsi in autori di atti di violenza di questo tipo: se un agente va oltre il consentito può succedere che altri agenti del gruppo (specie i novellini, desiderosi di dimostrare il proprio valore) possano seguirne l'esempio.

4) Minaccia di violenza

Tra violenza e minaccia di violenza c'è una profonda differenza: il tempo a nostro vantaggio per agire. Quando siamo minacciati con un coltello puntato, il malintenzionato non ci ha ancora attaccato con un atto violento, ci ha solo comunicato la sua intenzione di farlo. Cogliamo al volo questa opportunità e sfruttiamola a nostro vantaggio.

Usando l'intelligenza, se qualcuno ci minaccia dicendoci “Ti riempirò di botte” abbiamo alte probabilità di cavarcela, perché possiamo prepararci e decidere cosa fare: scappare, chiamare la polizia, procurarci un'arma, etc.

Il valore di un addestramento completo

- **Metodi d'allenamento realistici**

“*Più suderai in addestramento, meno sanguinerai in battaglia*” *George Patton*

“*Non può essere sconfitto chi continua a combattere*” *Napoleon Hill*

Possono risultare di estrema utilità molte delle pratiche adottate nella didattica del Krav Maga, tra cui ad esempio quella degli attacchi “sotto stress”: uno dei praticanti si pone al centro della palestra, circoandato dai compagni che, a turno ma senza tregua, lo attaccheranno e lui dovrà difendersi con le tecniche che in una fase precedente dell'allenamento si sono studiate con calma. Sicuramente sotto stress le tecniche che verranno eseguite all'inizio non saranno “pulite”, si commetteranno errori, ma, con il tempo il lavoro risulterà estremamente utile sia nel ridurre la perentuale di tali errori e imperfezioni, sia nell'acquisire autocontrollo e lucidità in situazioni di stress.

Altre pratiche estremamente utili sono le seguenti:

- l'allievo in posizione di svantaggio (a faccia in giù a terra, contro il muro, con una mano legata, bendato per simulare sangue negli occhi, etc) deve difendersi, senza particolari tecniche prestabilite;

- far attaccare gli allievi da un compagno armato in un momento di totale calma o distrazione.

E' importante proibire agli allievi di arrendersi, osservare la loro determinazione a combattere anche nelle situazioni in cui sono completamente indifesi e immobilizzati.

- **Aspetti legali dell'autodifesa**

Un quadro di riferimento importante da tenere sempre presente in un contesto di autodifesa è rappresentato dalla necessità di non violare la legge: la difesa personale dev'essere commisurata all'aggressione subita. Dobbiamo essere in grado di provare che il pericolo di un'aggressione nei nostri riguardi era reale tenuto conto dei mezzi a disposizione dell'aggressore (eventuali armi, oggetti pericolosi,...) e delle sue intenzioni (che si possono palesare ad esempio attraverso minacce e comportamenti aggressivi).

- **Prevenzione e teoria dell'autodifesa**

Possono risultare molto utili le indicazioni riportate di seguito.

- In una situazione di violenza reale, l'allenamento fisico che si è fatto in palestra conta al massimo per un 30-35%, l'altro 65-70% dipende dalla preparazione psicologica. La preparazione psicologica costituisce una parte fondamentale dell'autodifesa: quest'ultima comincia prima ancora che sia stato sferrato qualunque colpo.
- Cerchiamo di evitare le situazioni potenzialmente pericolose, le strade buie e deserte, i luoghi mal frequentati, evitiamo di stare vicino ad individui sospetti. Cerchiamo di tenere sempre molto alto il livello di attenzione riguardo tutto ciò che abbiamo intorno, in particolare in luoghi isolati. Osserviamo e cerchiamo intorno a noi sempre nascondigli e vie di fuga.

  L'uso del terreno è il massimo livello di difesa: se non ti trovi nemmeno lì non puoi essere ferito.
- L'incontro/scontro con un aggressore si decide nel giro di pochi secondi: e non è detto che si arrivi ad uno scontro fisico. Questo dipende anche da noi (purtroppo non solo da noi): dobbiamo far di tutto per non arrivarci neanche allo scontro fisico, anche giocando d'astuzia. Il vincitore in strada non è quello che stende l'avversario, ma quello che esce illeso: devo cercare di fare in modo che l'avversario non attacchi nemmeno, usando il linguaggio del corpo e la postura.
- Dobbiamo inviare all'aggressore un messaggio importante: non siamo un obiettivo facile, nessuno ha il diritto di aggredire noi o i nostri cari.
- Regole fondamentali: 1) Evita la minaccia (con la psicologia, con la schivata, con la

parata), 2) Contrattacca, 3) Scappa. Il solo caso in cui diventa fondamentale contrattaccare con una forza tale da mettere completamente fuori combattimento l'aggressore è quello in cui sono aggredite (o rischiano di esserlo) anche altre persone oltre a noi. In altri casi può essere invece sufficiente un contrattacco tale da consentirci di fuggire.

- In certi casi l'autodifesa può, se possibile, limitarsi alla fuga: se hai la possibilità di scappare, scappa. In strada se esci illeso, hai vinto. In TV gli eroi non scappano mai, ma in realtà il vero eroe è quello che torna a casa sano e salvo e riabbraccia i suoi cari. Scappare non è da codardi, né da vigliacchi, né disonorevole. Per una buona fuga, dovremmo essere in grado di correre per almeno 800 metri al fine di trovare un posto sicuro o nascosto: è utile per questo allenare la resistenza e la velocità con corsa, bici, nuoto.
- Se capiamo che l'aggressore da noi vuole solo dei soldi, può essere molto intelligente limitarci a darglieli. Meglio tornare a casa con 80 € o un cellulare in meno che portarci addosso tutta la vita i segni (fisici, psicologici, legali) di uno scontro che potevamo evitare.
- Prima di uno scontro, non so ancora se si arriverà allo scontro stesso o meno: bravo chi para un colpo, ma ancora più bravo chi induce l'avversario a non attaccare. Se possibile proseguo per la mia strada e fingo di essere molto impegnato a fare altro e di non prestare attenzione al potenziale aggressore (tecnica dello scudo energetico, con cui creo una barriera che devia le intenzioni dell'aggressore). Ciò potrebbe non essere sufficiente, lui potrebbe comunque imporsi con un una discussione o un atteggiamento verbalmente (e poi magari fisicamente) violento. Talvolta, si riesce a bloccare sul nascere una situazione potenzialmente pericolosa cercando di parlare con tono pacato, assumendo un atteggiamento conciliante.
- E' importante fare attenzione a:
    - sguardo, postura e voce: mantenere un atteggiamento equilibrato, calmo e sereno senza mostrarci né spaventati né al contrario spavaldi (è sbagliato tenere lo sguardo basso ma anche fissare continuamente negli occhi, è da evitare una postura dimessa o al contrario troppo aperta, la voce non deve essere fioca e spaventata ma nemmeno aggressiva);
    - posizione delle mani: devono stare sempre davanti a me (gesticolare,

grattarsi, sfregarle, mettersi in “guardia nascosta” con avambraccio sinistro davanti al petto, gomito destro sul polso sinistro, mano destra che gratta la mascella); se il potenziale aggressore è vicino e davanti a me e io tengo le braccia stese lungo i fianchi sono troppo esposto ad un potenziale attacco da parte sua;

- se avverto che la discussione sta per degenerare e si sta passando alla lite fisica mi metto in guardia a mani aperte, pronte all'azione senza dare l'impressione di aggressività e senza dare informazioni circa la nostra capacità di combattere, con la possibilità comunque di proteggerci e attaccare velocemente.

- Attaccare i punti sensibili principali (zone più vulnerabili del corpo): genitali, occhi e gola. Inoltre: ginocchia, plesso solare, costole, naso, mandibola, dita, ...
- Regola fondamentale a livello legale: usare una risposta ragionevole e proporzionale alla minaccia subita. Prima dello scontro, se ci sono testimoni, usiamo parole come “Sta calmo, non voglio litigare”. Cerchiamo testimoni in grado di provare che noi non siamo stati gli istigatori dello scontro.
- Attacco preventivo: quando hai capito che il “cattivo” sta per nuocerti o attaccarti, ad esempio sta estraendo l'arma da dietro la cintura, attaccalo prima tu con decisione. E' la difesa più efficace, ma richiede abilità per essere attuata e giustificata. In ogni caso se ti accorgi che *sta per* succedere qualcosa, agisci: muoviti, grida, fuggi o combatti ma fai qualcosa. In generale è inoltre importante colpire continuamente, senza prendere l'abitudine di sferrare un paio di colpi e poi fermarsi per valutarne l'effetto.
- “*C’è un unico principio nell’autodifesa: devi utilizzare l’arma più efficace contro il punto più vulnerabile del tuo nemico*”. *Bruce Lee*

  Utilizzare un oggetto qualsiasi come arma può rivelarsi fondamentale: un'arma aumenta potenza, portata e forza d'urto.
- LA SPERANZA E' DI NON USARE MAI QUANTO SI APPRENDE IN PALESTRA, MA ESSERE PRONTI A FARLO, SE INEVITABILE.

- **Trovare le motivazioni che giustificano il combattimento**

E' importante riflettere su tutto ciò per cui siamo disposti a combattere con

determinazione: tale riflessione va fatta subito, non al presentarsi della situazione critica. Farsi domande su cosa è giusto e sbagliato mentre ci troviamo un coltello puntato alla gola non è il momento opportuno. Dovremmo già aver chiaro dentro di noi le nostre opinioni in merito, perchè di certo in tale frangente non avremo il tempo per riflettere.

In un momento di calma possiamo ad esempio passare in rassegna diverse situazioni immaginarie e stabilire che saremo sempre disposti a reagire:

- se qualcuno cerca di legarci;
- se qualcuno minaccia un bambino con un'arma;
- se il criminale posa la sua arma un istante;
- …

Se si è riflettuto abbastanza in tempi di "pace", durante il combattimento si avranno maggiori possibilità di agire con il giusto tempismo. Se il cattivo distoglie lo sguardo, depone l'arma o allunga le mani verso un bicchiere, lo attaccheremo con decisione.

E' davvero importante sviluppare una propria profonda conoscenza interiore di ciò per cui vale la pena combattere, uccidere o morire, molto prima che se ne presenti l'occasione.

Agire è fondamentale. Dall'osservazione di molti casi di persone con conseguenze post traumatiche legate ad atti di violenza è emerso che è di gran lunga preferibile agire, anche se con minime probabilità di successo e di sopravvivenza, piuttosto che vivere il resto della vita accompagnati dal rimpianto di non aver fatto nulla.

Spesso il problema è che la vittima "non si autorizza" a reagire, resistere e combattere. Questo è quello che emerge dall'articolo "*Tradita dall'angelo: cosa succede quando la violenza bussa e la gentilezza risponde*?" di Debra Anne Davis, che parla del proprio stupro, e di come, in quei drammatici momenti, qualcosa dentro di lei le impedì di essere "scortese" e di usare tutta la propria aggressività per resistere e lottare.

Ciò che è importante comprendere è che "siamo autorizzati" a difenderci e, per farlo, abbiamo tutte le ragioni per essere scorretti e aggressivi.

Una donna esile è in grado di colpire con forza sufficiente a rompere qualche costola, ma è più una questione di decidere di nuocere e farlo, piuttosto che di conoscere la tecnica adatta.

- **Pratica meditativa e visualizzazione**

La meditazione è, in generale, una pratica che si utilizza per raggiungere un maggior controllo e disciplina delle attività della mente, in modo che essa smetta il suo usuale chiacchierio di sottofondo e divenga assolutamente acquietata, pacifica. Lo stato di meditazione viene raggiunto con la totale concentrazione dell'attenzione nel momento presente (qui e ora).

La pratica meditativa n passato rivestiva un ruolo centrale nell'addetramento di un guerriero. Oggi invece è in generale piuttosto trascurata nei corsi di arti marziali e difesa personale, mentre costituisce un'attività estremamente utile per migliorare le capacità di focalizzazione, consapevolezza e attenzione al momento presente.

Le vittime di un'aggressione vengono in genere scelte dal predatore in particolare tra chi ha un atteggiamento assorto nei propri pensieri, e passeggia o si muove con un'aria “assente”. Chi vuole diventare un vero combattente o più semplecemente chi è interessato ad imparare l'arte di difendersi, dovrebbe innanzitutto comprendere l'importanza di essere sempre presente, qui e ora. La mente ha una fortissima tendenza a vagare continuamente, ma il rendersi conto di questo turbinio di pensieri, osservarli, è già un primo passo per placarli e riportare l'ordine nella propria mente.

Un esercizio semplicissimo consiste nell'osservare il proprio respiro (per alcune inspirazioni ed espirazioni): visualizziamo l'addome che si allarga durante l'inspirazione e che si stringe durante l'espirazione. Possiamo fare questo esercizio per 2-4 cicli respiratori (quindi meno di mezzo minuto) diverse volte al giorno, facendolo diventare nostra abitudine, sempre più frequentemente. Questa è la base della meditazione e del controllo mentale. Ci accorgeremo, con il tempo, che ciò che era iniziato come esercizio autoimposto è diventato un abitudine: saremo diventati più presenti nella realtà, più vivi e reattivi, in grado di controllare l'ambiente che ci circonda, i nostri pensieri, le nostre emozioni e reazioni. Questo rappresenta un vantaggio enorme in ogni frangente della vita quotidiana, in una discussione con il capo ufficio così come in un possibile agguato o scontro.

Esercizi di meditazione, di focalizzazione sul proprio respiro dovrebbero essere inseriti nell'attività svolta in palestra, anche se purtroppo spesso i tempi ristretti costringono a sacrificare o ridurre al minimo tali attività. Si tratta comunque di abitudini che ogni allievo potrebbe svolgere tranquillamente e autonomamente a casa, magari anche sviluppando l'abitudine di praticare 15 minuti continuativi di meditazione la mattina presto o la sera, per

ottenere benefici ancora maggiori. Un rapporto più profondo con se stessi porta ad una maggiore forza e calama interiore, ad una più elevata capacità di distinguere le questioni banali da quelle per cui vale la pena combattere.

In palestra si possono eseguire anche esercizi di visualizzazione a occhi chiusi delle tecniche apprese. In generale la visualizzazione (o allenamento ideomotorio) fa parte del mental training di un atleta, finalizzato all'apprendimento di un gesto sportivo o al suo perfezionamento. Consiste nel ripetersi mentalmente il gesto (senza cioè eseguire realmente il movimento) – in condizione di rilassamento e di concentrazione – "percependosi" molto vividamente attraverso tutti i canali sensitivi: visivo interno, uditivo (ritmico) e cinestesico. Dopo una fase di visualizzazione rilassata delle tecniche di difesa apprese è possibile fare seguire una fase di applicazione sotto stress delle medesime tecniche, verificando i migliormenti delle esecuzioni e soprattutto, arrivando ad una miglior gestione delle emozioni e dei pensieri durante l'azione. Quest'aspetto, in particolare in relazione al sapersi mantenere freddi e controllare la propria paura, risulta basilare nello studio dell'autodifesa.

Conclusioni

In questo breve lavoro abbiamo provato ad affrontare diverse questioni. L'obiettivo non era quello di trovare risposte univoche, ma stimolare una riflessione su alcuni temi normalmente trascurati nell'ambito dei sistemi di autodifesa quali il Krav Maga. In particolare abbiamo proposto i valori che dovrebbero costituire le fondamenta della pratica di questa disciplina: miglioramento costante e disciplinato delle proprie capacità, umiltà, equilibrio, consapevolezza di sé e dell'ambiente circostante, attenzione, lucidità mentale per cercare di evitare in ogni modo il conflitto, determinazione anche nell'utilizzare la propria aggressività, tempismo nello sfruttare occasioni e mezzi a disposizione, rapidità di decisione e d'azione, controllo della violenza altrui, della propria forza e della propria emotività. Inoltre abbiamo sottolineato la necessità di realizzare un allenamento completo, che prenda in esame a 360° tutti gli aspetti che ne massimizzano l'efficacia, sottolineando in particolare l'importanza della prevenzione e della necessità di riflettere, in momenti di calma, circa le motivazioni che per ognuno di noi giustificano il combattimento.

Oggi si assiste al proliferare di corsi di autodifesa che non poggiano sulle solide fondamenta dei valori sopra citati, ma piuttosto cercano di cavalcare l'onda di un fenomeno in espansione. E' molto diffusa in questo settore la tendenza a perdere di vista il

quadro generale di ciò per cui ci si allena: da una parte c'è il rischio di non tenere più come riferimento il principio fondamentale dell'efficacia nelle situazioni reali, dall'altra parte spesso è facile incontrare istruttori che, inconsapevolmente o più spesso come strategia promozionale, cercano in vari modi di solleticare l'istinto dell'odio, della violenza o della paura, spesso mascherati da un senso di ingiustizia subita che reclama vendetta, ad esempio attraverso la condivisione di immagini su social network che spesso a loro volta sono state create ad hoc per ottenere elevati numeri di visualizzazioni. E' vero che viviamo in un mondo in cui gli episodi di violenza sono all'ordine del giorno e che essere preparati ad affrontarli è assolutamente importante, ma dovremmo basare questa preparazione sull'equilibrio e la forza interiore, piuttosto che su sentimenti incontrollati di rabbia ed esaltazione.

Per fare in modo che la pratica dei sistemi di autodifesa sia un'esperienza ricca di senso e significato occorrerebbe tornare agli obiettivi prioritari di cui abbiamo parlato inizialmente e al percorso di autorealizzazione che dovrebbe accompagnare tale pratica: l'allenamento dovrebbe servire innanzitutto a infondere sicurezza e stima di sé negli allievi e a fare in modo che non abbiano paura di vivere la vita di tutti i giorni, uscire e camminare per strada. Ciascuno dovrebbe aiutare il proprio compagno di allenamento a realizzare questo benessere interiore, fargli sentire che non è e non sarà mai solo e che potrà sempre affrontare qualunque combattimento, e qualunque sfida della vita, senza paura.