



La Costanza A. Massucchi
Fondata nel 1884
stella d'oro del CONI



Mortara Martial Arts
TEAM

A SCUOLA COME NEL DOJO MORTARA 13 GIUGNO 2012



hana wa sakura gi, hito wa samurai

(Il migliore dei fiori è il ciliegio, il migliore degli uomini è il Samurai.)

NEL DOJO COME A SCUOLA

Si consiglia ai partecipanti abbigliamento comodo le lezioni si svolgeranno in palestra senza scarpe

9.00 Registrazione partecipanti

LAVORO NEL DOJO

- 9.15** **Arti Marziali e Mission**
Presentazione della disciplina: Tradizioni, regole, strumenti e skills mentali coinvolti nella prestazione.
- Esercizi di acquisizione delle basi tecniche ed equilibrio**
Saluto
Riscaldamento
Esercizi di equilibrio
Tecniche con arti superiori e inferiori
Mentalità
- 11.15** **I fondamenti delle arti marziali: velocità, tempo e misura. Valutazione della situazione, presa di decisioni in tempi rapidi, capacità di concentrazione.**
APPLICAZIONE TECNICHE BASE A COPPIE
ANTICIPAZIONE E ADATTAMENTO
- 12.15** **Anallsi delle prestazioni.**
Parallelismi specifici tra l'esperienza in campo e le realtà Scolastiche.
Confronto tra le acquisizioni specifiche.
- 12.30** **Saluto**
Schede di auto valutazione e conclusione dei lavori.

Dojo

DOJO significa "Luogo del risveglio", o "Luogo dove si pratica la via".

Entrando nel Dojo ci si dovrebbe predisporre ad abbandonare se stessi, le proprie preoccupazioni ed i propri desideri buoni o cattivi che siano, le passioni, le tensioni e gli attaccamenti (anche alle proprie idee). Tutto ciò per poter praticare con spirito "Mushotoku" (senza idea di profitto per se e /o per uno scopo).

Armonia nel Dojo

Il rispetto verso il proprio Maestro (Sensei) e gli allievi più anziani (Sempai), la pratica concentrata senza troppe parole, l'accettazione dei consigli di chi conduce la lezione, non insegnare, presentarsi sempre con il Keikogi, con le unghie corte e curato nella propria pulizia personale, sono i principi fondamentali per raggiungere una buona armonia nel Dojo.

L'allenamento nel Dojo

La lezione incomincia con il saluto, e termina con il saluto. Ogni volta che si invita un compagno o all'insegnante ci si dovrebbe rivolgere con un saluto e quindi incominciare. La pratica concentrata espande la capacità di controllo su di sé e gli altri, nello stesso modo l'attenzione allo spazio di pratica utilizzato, ci permette di non creare danni agli altri ed a se stessi. Il silenzio ci permette di mantenere questa concentrazione alla pratica a lungo.

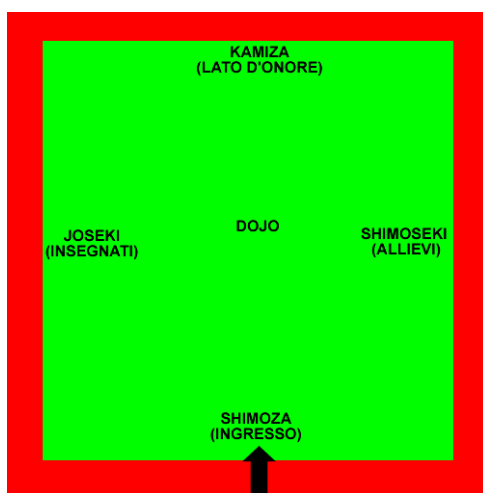
L'atteggiamento del praticante

L'atteggiamento del praticante serio e sincero dovrebbe: essere libero da giudizi, sforzarsi di fare quello che gli viene consigliato (anche se non ne capisce il senso, poi comunque viene spiegato), sforzarsi di non "fare" quello che gli viene così in modo spontaneo ma di "studiarlo",. Se ci si deve assentare dal tatami per un qualsiasi motivo si chiede il permesso di chi sta facendo lezione, se si arriva in ritardo si aspetta a salire sul tatami fino a che non arriva dal Maestro o da chi conduce la lezione, l'invito a farlo..

REI – Il Saluto

Il primo gesto che viene insegnato ad un principiante in un DOJO è il saluto. Questa particolare forma cerimoniale, che a noi occidentali può risultare poco familiare, ed alle volte anche ridicola, ha invece nei paesi dell'estremo oriente, un ruolo basilare nelle relazioni sociali, ed una tradizione millenaria. Il Giappone, patria del JIJITSU, non si sottrae a questo civilissimo costume, e di conseguenza neanche il JIJITSU . Per questo motivo, le forme cerimoniali di saluto, rivestono una particolare importanza nel JIJITSU. Il saluto non è un gesto formale, ma un atto di rispetto nei confronti del nostro compagno d'allenamento, dell'avversario in combattimento, del DOJO, del Maestro e di noi stessi. Il rispetto si manifesta attraverso una pratica attenta e corretta, ottenuta mediante il raggiungimento di un giusto stato mentale e spirituale. Il saluto è quindi il rito che celebra, con un atto esteriore, un avvenimento interiore: il cambiamento di atteggiamento mentale. Il JIJITSU può essere visto come la conquista di progressivi stati dell'essere: entrando in palestra e preparandosi alla pratica il JIJITSUKA è nelle condizioni mentali del mondo esterno, ma entrando nel DOJO si fissa nello stato di attenzione, in cui esegue il riscaldamento, i primi esercizi, assiste alle spiegazioni e partecipa alla lezione nel suo complesso. Al momento del RANDORI (esercizio libero) muta la condizione mentale in ragione del maggior impegno di quest'esercizio: si concentra sull'unica idea di applicare la tecnica; una serena concentrazione non dura a lungo e il saluto di fine RANDORI segnerà il ritorno alla semplice attenzione. Lo stato mentale più avanzato (meditazione, o MUSHIN. cioè mente vuota, eseguita in MUSHOTOKU cioè senza scopo dell'ego) è messo a punto nell'esercizio dello SHIAI (combattimento) e riportato nella pratica (non nello studio) dei KATA. Il saluto scandisce l'inizio e la fine di ogni attività nel DOJO, e deve essere eseguito correttamente. La fretta dei movimenti, il rilassamento nella posizione sono segni di una superficialità priva di significato.

Il saluto si esegue in due maniere: RITSUREI (saluto in piedi), ZAREI (saluto in ginocchio).



DISPOSIZIONE NEL DOJO

IL - KI

Un dizionario giapponese definisce KI come mente, spirito o cuore. Vi sono elencate centinaia d'espressioni in cui è usata la parola KI, per la maggior parte modi correnti per esprimere stati d'animo, tipi d'atteggiamento o carattere. Nelle discipline e medicina orientali, la parola Ki sta ad indicare una forma sottile d'energia.

KI è la forza vitale, una fonte interna d'energia. Come ZEN e SATORI il termine Ki è diventato negli ultimi tempi d'uso comune nelle lingue occidentali.

IL -KIAI

La parola giapponese KIAI viene tradotta a volte come grido o urlo. Il KIAI non implica un'emissione di voce, così come invece i film orientali di arti marziali hanno reso popolare. La parola KIAI significa letteralmente congiungimento o unione del KI (con il KI). In questo senso è possibile anche un KIAI silenzioso. Ogni emissione di voce con il KI è KIAI, sia alta che bassa, sia parlando che gridando

Il segreto del KIAI è di estendere il KI con forza prima di parlare e non interferire con la voce producendo tensione nella gola. Alcuni genitori ed insegnanti rimproverano ripetutamente i bambini e poi si lamentano che le loro parole "entrano da un orecchio ed escono dall'altro". Per la verità, nella maggior parte dei casi le loro parole non entrano affatto. Se non c'è KI a dare alle parole un potere penetrante, queste non hanno impatto. Non è di alcun beneficio reagire al comportamento di un bambino con una mente superficiale e irritata. Incapaci di controllare se stessi, molti adulti non riescono a controllare i bambini o i giovani e a guadagnarsi il loro rispetto. Sia che sgridiate un bambino, sia che raccontiate una storia ad un amico o facciate un discorso in pubblico, coordinate mente e corpo prima di aprire la bocca. Allora le vostre parole avranno il massimo impatto.

È tradizione ricordare la leggendaria capacità detenuta dai samurai, che con il KIAI potevano bloccare una persona sul loro cammino

EQUILIBRIO

Il principio fondamentale per eseguire una tecnica con la massima efficacia e il minimo sforzo è quello di porre in squilibrio il corpo dell'avversario.

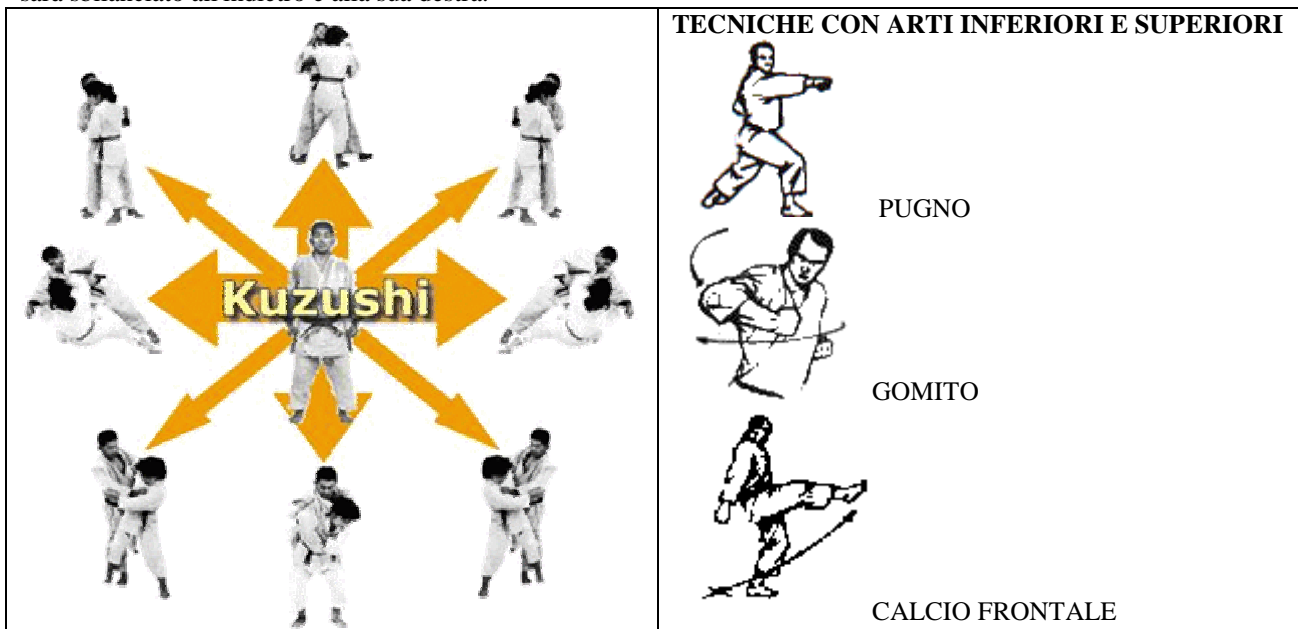
Le fasi che consentono di mettere in pratica una tecnica di proiezione sono:

KUZUSHI rottura di posizione e disequilibrio
TSUKURI squilibrio e migliore preparazione alla proiezione
KAKE proiezione

Questi tre momenti sono contemporanei ma si differenziano nella didattica per una migliore comprensione.

KUZUSHI - rottura di posizione e disequilibrio

Il termine KUZUSHI significa "rompere" o "deformare la posizione". Poiché si possa manovrare con un minimo di forza l'avversario e farlo oggetto di una proiezione (ma anche di una lussazione e uno strangolamento) è necessario rompere la sua posizione naturale e porlo in una condizione di disequilibrio che, attraverso lo TSUKURI, giungerà allo squilibrio. I KUZUSHI, rispetto al corpo nello spazio, sono infiniti come i punti di una sfera che circonda una persona; se ne ha comunque una classificazione convenzionale, detta HAPPO NO KUZUSHI, con otto direzioni fondamentali di squilibrio che corrispondono agli otto punti cardinali e ordinali di un'ipotetica "rosa dei venti" del KUZUSHI. Per applicare efficacemente una proiezione su un avversario, questi dovrà essere perfettamente squilibrato nella direzione giusta. Ogni tecnica necessita del suo KUZUSHI specifico. Le otto direzioni principali del HAPPO-NO-KUZUSHI sono: Avanti, Dietro, Destro, Sinistro, Avanti Destro, Avanti Sinistro, Dietro Destro, Dietro Sinistro. Nel linguaggio tecnico il KUZUSHI è sempre riferito All'avversario, quindi uno squilibrio indietro a destra vorrà dire che l'avversario sarà sbilanciato all'indietro e alla sua destra.



--	--

UN' OCCHIO ALLA REALTA'

In una situazione di diverbio che può portare ad una reazione violenta, la differenza principale tra una persona esperta (non di combattimento) e una persona "normale", è che quest'ultima cederà immediatamente alla violenza in maniera istintiva, o quasi. Il professionista valuta la violenza come prima opzione, ma la tiene come ultima scelta. Se si esaminano la maggior parte delle liti che si scatenano fra due persone è facile suddividere gli eventi in corso in varie fasi:

Innesco

Escalation

Conclusione

L'innesco è la fase in cui il diverbio muta in una situazione che non permette ai due individui di interrompere l'evento in corso. Segue immediatamente l'escalation, più che altro una questione di conflitti di Ego tra i contendenti. In questa fase la persona saggia riesce verbalmente a sedare la situazione e a bloccare lo sbocco alla violenza, che è una conclusione più che auspicabile, sempre. Altrimenti l'altra conclusione è ovviamente l'uso della violenza. Chi scatta per primo dei due individui è colui che sente l'impulso di dimostrare che "ha ragione". Deve dimostrare al proprio ego ed a eventuali persone che assistono al litigio che deve "vincere". Di solito il non-professionista cede all'opzione della violenza per uno o più dei seguenti motivi:

Non ha valutato le conseguenze che la reazione violenta può portare (fisiche e/o morali)

E' certo che non si ferirà nello scontro

E' convinto che è il modo migliore per impartire una "lezione" a qualcuno

E' in preda agli effetti di sostanze stupefacenti e/o alterazioni psichiche

In compenso il professionista deve sapere riconoscere sempre per tempo i segnali premonitori di uno scontro e una volta coinvolto deve reagire nella maniera più rapida e definitiva possibile; non tanto per applicare la logica del "vincere" e "dimostrare" qualcosa a qualcuno, ma per limitare al massimo i danni dello scontro. In generale lo screening ci suggerisce che quando siamo in piena escalation l'individuo non professionista prima di scattare all'attacco aumenta il ritmo respiratorio e ha un brivido, un tremito, più o meno ampio su tutto il corpo, oppure limitato a degli arti.

A questa categoria di segnali appartengono le persone che non abituati alla violenza, ma stanno sfogando una grande collera. Telegrafando in maniera così vistosa le loro intenzioni, sono gli individui relativamente più semplici da gestire. Una situazione un po' più ostica la possono creare coloro che sono abituati all'opzione violenza, anche se non sono dei combattenti professionisti, in quanto hanno imparato il concetto di non "trasmettere" le proprie intenzioni, ma piuttosto, prima di attaccare, tendono ad appiattire le loro emozioni. In ogni caso la reazione chimica della adrenalina nel corpo di chi ha deciso di attaccare è spesso evidente: aumento del respiro, cambiamento di colore repentino del viso, e il già citato tremore corporeo. L'esperto sarà in grado di mascherare in maniera efficace uno o più di questi segnali in modo da sfruttare al massimo la sorpresa.

La reazione di massima efficacia si ha quando, avendo interpretato correttamente il linguaggio del corpo, si riesce ad eseguire una tecnica di anticipo. Il concetto è espresso nelle arti marziali giapponesi con il termine **Sen-no-sen**. Per anticipo si intende una tecnica mirata a bloccare un arto che si carica per sferrare un attacco. Essendo in fase di caricamento il colpo non ha ancora espresso la massima forza, quindi le possibilità di immobilizzazione e di reazione sono molto alte.

Un altro dettaglio da esaminare in questa fase è il fatto che il non-professionista, nel suo attacco (per quanto pericoloso che sia), sicuramente dimentica di proteggere alcune parti del suo corpo. Il corpo umano si può suddividere in quattro settori (alto dx, alto sx, basso dx, basso sx). Avendo solo due braccia possiamo coprire solo due settori alla volta. L'inesperto non si preoccuperà di coprirne nemmeno una in maniera efficace. Ecco che quando scatta l'attacco, probabilmente si è in grado, se non si riesce ad anticiparlo, almeno ad evitarlo e ad eseguire una tecnica percuotente su un settore scoperto.

Queste che seguono sono situazioni di base che hanno origini e moventi diversi e che di conseguenza determinano strategie di reazione differenziate.

Aggressione da parte di teppisti

E' il caso di due o più individui che attaccano una persona per motivi futili, più che altro per dimostrare qualcosa. Minaccia di alta pericolosità. Si dividono in due categorie: liti tra conoscenti e tra sconosciuti.

Occorre possedere una precisa autocoscienza di sé stessi e dei propri diritti e del concetto del rispetto di sé stessi e del prossimo.

Aggressione da parte di soggetti in stato di alterazione mentale

Situazione di estrema pericolosità. L'individuo soggetto all'influenza di sostanze stupefacenti e/o alcool è da considerare estremamente violento e non risponde alle tecniche di dialogo. Inoltre la sua percezione del dolore è distorta dalle sostanze che ha assunto, quindi normali tecniche di autodifesa rivolte al solo controllo dell'avversario potrebbero non essere efficaci. L'unica cosa che potrebbe andare a vantaggio di chi si difende è la possibile mancanza di coordinazione e di equilibrio dell'aggressore, se ha molto abusato di certe sostanze. Nel caso di persone psicolabili, e quindi con il pieno possesso delle proprie capacità motorie, bisogna sempre valutare la fuga, oppure in mancanza di altre opzioni di una difesa con tutti i mezzi possibili.

I quattro tipi di violenza

Tutti i vari comportamenti violenti che portano ad uno scontro fisico sono stati raccolti in quattro categorie:

Paura

Violenza sprigionata dalla persona che si sente minacciata da una situazione, da un gruppo di persone e/o singolo

Delirio

Violenza di chi non percepisce limiti di alcuna natura (fisica, morale, sociale...). In questa sezione rientrano chi è sotto l'effetto di sostanze stupefacenti e/o alcool

Capriccio irragionevole

Violenza basata su comportamento irragionevole auto-alimentante (possibile sindrome psicotica di rabbia cronica da manifestare all'esterno).

Criminale

Violenza usata a livello coercitivo per ottenere qualcosa da qualcuno (soldi, potere...).

I colori della consapevolezza

Quello di cui sto per parlare è il famoso Uovo di Colombo cotto nella ancora più famosa acqua calda appena scoperta. Si tratta di concetti elementari, alla portata di tutti, e decisamente stupidi a pensarci sopra. Ma siamo sempre lì, finché tutte le cose sono ovvie, dopo che ci si è arrivati...

L'argomento di questa sezione è la base della Difesa Personale: la consapevolezza della situazione. Se non badiamo a ciò che ci sta attorno molto probabilmente verremo sempre presi di sorpresa da eventi improvvisi e violenti quali aggressioni, oppure non siamo in grado di percepire per tempo i segnali, i dettagli, premonitori di una situazione che può degenerare in un'aggressione, tutto questo senza diventare dei paranoici che girano con gli occhi sbarrati per strada. Per sapere reagire da minacce esterne dobbiamo essere svegli e dobbiamo imparare ad esserlo. Il metodo insegnato è diviso in quattro colori, che rappresentano quattro stadi di allerta mentale.

Condizione Bianca:

Rilassati. Ignoriamo totalmente ciò che ci circonda. Se siamo per strada a piedi e urtiamo qualcuno per sbaglio perché pensavamo ad altro siamo in Condizione Bianca. Se siamo in auto e facciamo il classico incidente all'incrocio perché "soprappensiero" abbiamo varcato l'incrocio senza dare la precedenza, siamo in Condizione Bianca. Se ci aggrediscono "dal nulla" siamo in Condizione Bianca. Molta gente muore nella Condizione Bianca. Basta pensare agli incidenti stradali. Quanta gente vediamo che è al volante ma ha la testa chissà immersa in quali pensieri, ben lontani dal concentrarsi dalla guida. Condizione Bianca.

Condizione Gialla:

Rilassati, ma consapevoli di dove siamo e cosa stiamo facendo. Se siamo in auto prestiamo attenzione a cosa fa l'auto davanti a noi e quella dietro, agli incroci prima di partire controlliamo sempre a destra e sinistra prima di attraversarlo, al parcheggio controlliamo brevemente chi c'è intorno a noi prima di salire in auto. A piedi riusciamo a districarci tra la folla senza investire nessuno. Questa dovrebbe essere la perenne condizione in cui dovremmo essere quando siamo in luoghi affollati. Non è affatto paranoia, semplicemente prestiamo limitatamente attenzione a ciò che accade intorno a noi a breve distanza.

Condizione Arancione:

Allarme specifico. L'auto di fronte a te ha inchiodato: o freni immediatamente o sterzi. Quella dietro si avvicina troppo velocemente. Un tizio sconosciuto ci sta seguendo fin dove abbiamo parcheggiato l'auto. Tra la folla notate una persona sconosciuta che sta dirigendosi energicamente verso di noi, oppure una discussione sta degenerando in un alterco vero e proprio. Questa condizione è quella che ci prepara ad amministrare situazioni di pericolo vero e proprio. In questa situazione stiamo valutando attivamente le opzioni di fuga.

Condizione Rossa:

Attacco in corso. Scappa o combatti. L'auto di fronte a noi non ha solo inchiodato, ha messo pure la retromarcia! Il tizio che ci ha seguito fino al parcheggio estrae un coltello e ci vuole derubare, il tizio della folla è un ubriaco che ci ha scelto come bersaglio preferenziale per smaltire il suo alcol, il tizio dell'alterco ci ha spintonato.

E' praticamente impossibile passare dalla Condizione Bianca a quella Rossa istantaneamente, ma è invece facile passare dalla Gialla alla Rossa senza troppi ritardi.

Questa guida cromatica all'atteggiamento mentale è talmente generale e flessibile che si può applicare a qualsiasi attività quotidiana. Se siamo ben consapevoli di ciò che accade intorno a noi riduciamo drasticamente le possibilità di essere colti di sorpresa, e si sa, la sorpresa è fondamentale per la riuscita di qualsiasi tipo di aggressione.

EMOTIVITA' DOMINARE LA PAURA

Di fronte a una situazione di grave pericolo, sicuramente avremo paura. Questo è un dato assodato. Dobbiamo “accettare” il sentimento della paura, perché in sé non è affatto negativo.

Il problema è come si reagisce a questo sentimento. Molto spesso, purtroppo, la paura ci impedisce di pensare freddamente per analizzare la situazione, e talvolta ci paralizza bloccando tutti i muscoli (ad eccezione del muscolo cardiaco, che comincia a battere all'impazzata!). Capirete che, se ci troviamo confusi e paralizzati di fronte al pericolo, non abbiamo molte probabilità di reagire nel modo giusto. Dobbiamo far sì che la paura diventi per noi un sentimento positivo. La paura è in grado di produrre un effetto opposto a quello della “paralisi”

fisica e mentale: la scarica di adrenalina che susciterà in noi può velocizzare i nostri tempi di reazione, alzare la nostra soglia del dolore, aumentare la nostra determinazione e la volontà di sopravvivere.

COME RIUSCIRCI

In alcuni centri anti-violenza degli Stati Uniti d'America, in cui si insegna la difesa personale, i partecipanti vengono avvisati che durante i corsi saranno coinvolti (quando meno se l'aspettano) in simulazioni di aggressioni “improvvisate”: viene loro raccomandato di non reagire assolutamente a queste aggressioni, ma di limitarsi a viverle fino in fondo dal punto di vista emotivo, per poi pensare e ripensare alla paura provata.

Certo: vivere in anticipo una situazione (che per giunta si sa simulata) non ci toglierà la paura quando la situazione si verificherà davvero. Ma ci toglierà almeno in parte la sorpresa. Non la sorpresa dell'evento, ma la sorpresa che ci coglie di fronte alla nostra stessa paura. Il “trucco” funziona. Di fronte al pericolo, la paura sarà sempre lì con noi; ma non ci coglierà impreparati; ci aiuterà, anzi, a reagire nel modo più giusto.

OGGETTI COMUNI CHE DIVENTANO ARMI

Responsabile del progetto:



Trainer Sportivo M° Eraldo Livieri

Responsabile settore Arti Marziali AGD La Costanza A. Massucchi

Qualifica di Istruttore Ju Jitsu CSEN - CONI

Qualifica CN 3° Dan Maestro Ju Jitsu presso TRJJ - CSEN - CONI

Qualifica Federale CN 2° Dan Allenatore FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali)

Dal 2009 Direttore Tecnico presso la scuola KBR 2

Formatore corsi di difesa personale

Istruttore di Difesa Personale e Police Trainig presso ASD Esercito

Membro della commissione tecnica Mortara Martial Arts

Trainer Sportivo in collaborazione con la Dott.ssa Verena BOSCOLO

Psicologa dello sport nell'ambito dei progetti “Lo Sport come Metafora educativa”