

Stefano Bresciani

Come diventare
Maestro di arti marziali
in 10 passi



道



LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it

COME DIVENTARE MAESTRO DI ARTI MARZIALI IN 10 PASSI



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

Si può **iniziare da zero e diventare Maestro di arti marziali**?

Sì, perché ogni Maestro ha iniziato così, nessuno è nato con la cintura nera legata in vita e un diploma di insegnante.

Chi fa arti marziali e vuole insegnarle ha seguito un percorso, lungo, anzi doverosamente lungo! Che in questo post ti riassumo come una sorta di mini-guida.

Diventare Maestri con la M maiuscola significa secondo me essere in grado di avere le idee chiare sin dall'inizio. Quando si comprende la propria volontà si e comincia ad agire sul serio. Quando si è pronti a mettersi in gioco e accettare critiche, fallimenti, nuove sfide, ricerche, esperimenti, si inizia il cammino di Maestro. Non si diventa tali dopo "tot" anni di anzianità o dopo un corso per l'abilitazione all'insegnamento.

Si diventa Maestro quando si viene considerati tali, in primis dalla propria coscienza. In questo articolo ho pensato a una mini-guida generica per diventare Maestri: dieci passi, gradualmente più lunghi... ma la strada non può essere breve, altrimenti che soddisfazione ci sarebbe?

#1 – Essere Maestri e non presunti tali

Sono convinto che molti non sono maestri ma credono di esserlo. Insegnare un'arte marziale, avere un diploma di istruttore non implica essere Maestri. Quando una persona prende questa strada deve essere consapevole dell'impegno, l'etica, la responsabilità che vanno assunte sin dal primo giorno di lezione. Anche se raramente diventa un vero e proprio lavoro, bisogna considerarsi dei professionisti.

Il vero Maestro è colui che crede nelle proprie potenzialità ma è anche colui che sa dare valore all'arte che insegna, onorandone i principi sia dentro sia fuori dal dojo, conduce una vita possibilmente d'esempio e sa riconoscere da solo un errore, una falla nella conoscenza e per questo s'impegna a colmarla senza mostrarsi superiore a tutto e a tutti.

#2 – Le basi delle arti marziali

Studiare, sperimentare, sbagliare, sudare. Le 4 S fondamentali che distinguono la persona che vuole seguire una disciplina perché lo appassiona, lo fa stare bene, lo fa sentire migliore. Ma questo richiede tempo, anni. È pretenzioso voler insegnare a 15 anni, perché non si è ancora maturi, si ha la testa altrove, non si hanno abbastanza esperienze di vita. Altresì è difficile insegnare dopo due anni che si frequenta un dojo.

Le basi teoriche e tecniche dell'arte marziale insegnata devono essere solide, altrimenti il castello del Maestro crollerà al primo soffio di vento, al primo dubbio espresso dall'allievo di turno.

#3 – L'importanza di una mente elastica

In questo terzo passo parlo di atteggiamento mentale. Un Maestro deve avere un costante e specifico **atteggiamento nei confronti delle arti marziali**: va conosciuta appieno quella che ha scelto di trasmettere, approfondendola e perfezionandola instancabilmente.

Altresì è importante conoscere e quantomeno sapere di cosa si sta parlando quando si fa un confronto aperto con altre discipline, soprattutto marziali. Nessuna critica offensiva o denigrazione di ciò che non si pratica o insegna, magari non la si conosce neppure. L'ideale sarebbe avvicinarsi tiepidamente alle altre arti marziali, con rispetto, per il puro piacere del confronto unito alla bellezza di trovare punti in comune con ciò che ci appassiona e ci fa stare veramente bene (uno dei motivi principali per cui si insegna).

#4 – Insegnare per uno scopo

Perché vuoi insegnare? Questa è la prima domanda che devi porti. Se vuoi diventare Maestro al puro scopo di trovare un lavoro o senza alcun obiettivo, la vedo veramente dura.

Se invece vuoi insegnare per amore dell'arte marziale che nel tempo hai apprezzato, perché ti ha fatto migliorare come persona (non solo come atleta), perché è quella giusta per te... allora potrai farcela, anche se sarà comunque dura. Però sarà appassionante, gratificante, coinvolgente e il Maestro crescerà dentro di te.

#5 – Accettare le proprie paure

Il Maestro, quello vero, è una persona come tante altre. Solo che a un certo punto della sua vita ha fatto una scelta: continuare a fare nonostante il timore di non farcela, di non essere all'altezza, di fallire, di essere criticato, di dire agli altri "questo non lo so".

Il Maestro, quello vero, non resta nell'ombra, non fugge dalla paura di mettersi in gioco, la accetta e continua a insegnare, nonostante le possibili critiche, fallimenti. Accetta anche il "*sapere di non sapere*".

#6 – Aggiornarsi costantemente

Aggiornarsi significa tenersi al corrente per quanto riguarda la propria preparazione, significa quindi frequentare corsi, studiare, crescere culturalmente e tecnicamente.

Nello specifico ciò che intendo io comprende:

- **frequentare seminari:** praticare con i propri allievi giovani e anziani è meraviglioso ma alla lunga riduttivo. Un Maestro che non partecipa a seminari e stage è semplicemente un Maestro che invecchierà in fretta... e non solo come età!
- **frequentare il web:** ormai è il futuro e offre tante possibilità di crescita per chi sa coglierle. Sfruttare le risorse online è utile sia dal punto di vista della metodologia tecnica (in primis grazie ai video) sia sotto l'aspetto del marketing, inteso come farsi conoscere (che senso avrebbe essere un bravo Maestro ma nessuno sa che esisti?)
- **frequentare Maestri:** perché hanno diversi punti di vista, esperienze, metodi. Non parlo solo di chi insegna la stessa arte marziale in altri dojo, intendo che andrebbero frequentati anche Maestri di altre discipline, magari partecipando o assistendo alle loro lezioni, tornando principianti oppure da semplici osservatori.

#7 – La formazione del Maestro

La prima volta che ho insegnato mi sentivo impreparato, buttato nella mischia a sorpresa per gestire un gruppo di karateka nella fase comunemente (ed erroneamente) detta "riscaldamento". Ero consapevole di aver fatto mille volte quegli esercizi, ma spiegarli, dare i comandi, motivare e correggere gli allievi è tutt'altra cosa. Così ho iniziato a studiare.

Qualsiasi esercizio, sia esso di preparazione atletica (neuro-muscolari, cardio-vascolari) sia di pura tecnica s'impara con l'esercizio ma occorre uno studio approfondito della materia per poterlo insegnare come si deve. Occorre piano piano "formare" la propria figura di Maestro per essere sempre più preparato, sicuro di sé, per dare il meglio di sé mediante l'arte trasmessa sotto forma di tecniche, consigli, esercizi. Non ci si deve mai accontentare, non ci si ferma mai, si cerca sempre di migliorare e la formazione continua è un passo chiave per potere diventare un vero Maestro.

#8 – Organizzare il proprio tempo

Il tempo a disposizione è sempre limitato per chi ama insegnare come hobby, quindi in genere ha un altro lavoro e probabilmente anche una famiglia a cui pensare. Se fare il Maestro fosse la mia principale occupazione, cercherei comunque di conciliare i tempi e le energie da dedicare ai miei cari, a forme di svago e alla cura della casa. Non è affatto semplice, infatti ho detto nel precedente articolo che diventare Maestro è lungo e difficile.

L'insegnamento va pianificato come si deve. Il Maestro solitamente crea un piano di lavoro ogni stagione di pratica, con degli orari e giorni settimanali ben precisi, accanto a una calendarizzazione indicativa degli eventi da gestire in prima persona. Organizzarsi, come in qualsiasi altro lavoro, è fondamentale per dare il giusto equilibrio alla propria attività, ottimizzando sempre il proprio tempo conciliandolo con quello degli altri.

#9 – Mostrarsi persone e non divinità

Diventare Maestro, a mio avviso, non va inteso con l'aver raggiunto la maestria. Essere estremamente abili in campo marziale, così come in qualsiasi arte (musica, teatro, ecc.) non fa di noi dei Maestri. Tale identità va intesa come persona in grado di insegnare qualcosa nel miglior modo possibile, significa saper comunicare, trasmettere l'arte tanto amata, studiata e sudata. Il Maestro non è una divinità, sono ormai finiti i tempi del piedistallo sul quale il caposcuola comandava tutti i suoi fedeli adepti.

Ora il Maestro si mette di fronte a ogni singolo allievo e lo guarda negli occhi, lo sprona, lo ascolta, lo aiuta. L'arte marziale non deve separare due individui della stessa specie, li deve unire. Ogni ruolo va conservato, Maestro e allievo non sono la stessa cosa però talvolta il primo prende il posto del secondo per insegnargli, magari attraverso una bella caduta o un colpo ben assestato che il Maestro riceve con estrema gioia e soddisfazione. Nessuno è divino però tutti possono mostrare la parte divina che hanno dentro di sé, comportandosi semplicemente come persone.

#10 – Essere sempre S.P.A.

Il vero Maestro a lungo andare non deve smettere di una S.P.A. Tranquillo, non sto alludendo né a un centro benessere né a una società per azioni, mi riferisco a tre semplici azioni quotidiane: Sperimentare, Praticare, Aiutare.

Essere un sperimentatore significa uscire dal proprio "comfort", provando a percepire e provare concretamente ciò che la realtà ci offre ogni giorno. Significa fare anche qualcos'altro non per forza legato alle arti marziali, magari quel qualcosa un giorno collegherà due sinapsi e ci darà un'illuminazione degna di essere condivisa coi nostri allievi. Degna perché a volte certe idee sono così strampalate che non le rivelo neppure a mia moglie!

Praticare è inutile ripeterlo ma lo farò: **è fondamentale!** Di vitale importanza per il buon Maestro, è fondersi con gli allievi e praticare con loro: durante gli stage, le lezioni, ovunque e con chiunque.

Il **Maestro aiuta**: mette in pratica ciò che sa nella vita di ogni giorno. Non è un duro, è sensibile, spesso si emoziona, si commuove, si diverte. Il Maestro comunica senza timore ciò che ha dentro e il buon allievo sceglie di aprirsi perché trova una porta aperta nel comunicare con lui. Solo così può veramente aiutarlo, non solo nell'arte marziale.

Conclusione?

Ti è piaciuta questa mini-guida?

C'è qualcosa che vorresti aggiungere o magari chiedere?

C'è per caso un punto su cui non sei d'accordo in qualità di Maestro o aspirante tale?