

Stefano Bresciani

# Come diventare Cintura nera di arti marziali in 5 anni





LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

[www.budoblog.it](http://www.budoblog.it)

## COME DIVENTARE CINTURA NERA DI ARTI MARZIALI IN 5 ANNI



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.**

Hai mai sognato di **diventare cintura nera** di... karate, judo, aikido o altra arte marziale? Io sì, perché circa 20 anni fa, quando stavo per decidere quale disciplina intraprendere (optando poi per il karate) ero convinto che la cintura nera potesse darmi qualcosa di speciale... ed effettivamente è stato così!

In questo articolo ti guiderò passo-passo sui punti, o meglio anni, chiave per ottenerla nel più breve tempo possibile (5 anni).

Anche tu puoi diventare cintura nera di un'arte marziale, nello specifico giapponese per quel che mi compete, al termine di un percorso mediamente lungo e difficile. Se quello è il tuo traguardo (per ora) benvenuto a bordo. Si parte!

## #Anno 0 – Cercare l'arte marziale e il dojo ideale

Come prima cosa devi ovviamente scoprire qual è l'arte marziale che incontra maggiormente i tuoi desideri, che ti affascina di più, che ti piacerebbe praticare. Questo è un passo FONDAMENTALE, perché ne va delle tue risorse (tempo, energie, denaro)!

Quindi trovati il tempo necessario per scoprire cosa vuoi fare veramente... dal canto mio posso aiutarti tramite il corso via mail (gratuito e senza impegno) che trovi nell'area free ->> [TROVA IL TUO "DO"](#)

Dopo di che devi scoprire se nella zona in cui abiti, lavori oppure studi vi sono dei dojo attivi (basta usare un buon motore di ricerca nel web) e quindi andare a visitarli, partendo dall'eventuale sito web, blog o pagina facebook. La prima impressione è quello che conta, certo, però sono dell'idea che sia sempre meglio appurare direttamente nel dojo l'aria che si respira, come spiega l'insegnante, che rapporto ha con gli allievi, ecc. ecc. Una rapida occhiata alle [quote per il tesseramento annuale e le lezioni...](#) et voilà! In genere puoi fare una o più lezioni di prova e scegliere se proseguire.

## #Anno 1 – I primi passi

Sei pronto a passare un anno di allenamenti faticosi, sia a livello fisico sia a livello mentale, in un posto completamente nuovo? Bene, ora che sei iscritto la parte fisica migliorerà col tempo, in relazione al numero di ore/lezioni settimanali proposte dall'insegnante e alle quali devi partecipare il più possibile. Meglio una frequenza costante (tipo due ore a settimana) che iniziare magari tutti i giorni e poi fermarsi per un mese perché la bolla sta per scoppiare!

Cerca di porre molta attenzione sulle regole di etichetta (rei-gi): dal rispetto di sé e degli altri, dall'arrivare in orario e possibilmente mai uscire prima, dal saluto alla cura della persona (ti sei lavato e odorato? il budogi è in ordine?). Ogni buon percorso deve partire col piede giusto: non serve correre, basta camminare con pazienza e determinazione.

## #Anno 2– I primi dubbi

Passato l'anno di "iniziazione" (e probabilmente passato il primo esame) inizi a scoprire le prime sfaccettature dell'arte intrapresa: scopri i vari livelli di cintura, inizi a conoscere (un pochino) meglio il Maestro (o maestro), cominci a prendere confidenza con il dojo e le tecniche apprese.

Continua a frequentare le lezioni regolarmente e magari inizia a praticare a casa, soprattutto se si tratta di una disciplina che puoi ripassare (attenzione: non ho detto "improvvisare") tra le mura domestiche. Qualche *kihon* per migliorare la stabilità delle posizioni, un *kata* di cui si conosce l'*embusen* (schema codificato) e il significato, esercizi per la respirazione e il potenziamento o l'allungamento muscolare. Inizi magari qualche ricerca nel web, a conoscere persone che frequentano altri dojo o praticano altre discipline. Magari partecipi a uno stage e scopri di non aver ancora imparato nulla, dopo "ben 2 anni di pratica"... e i primi dubbi ti assalgono.

## #Anno 3– Tieni viva la fiamma

Tieni vivo il motivo per cui hai iniziato quell'arte marziale: per *diventare cintura nera*. Il resto non importa a nessuno e non deve importare a te! Evita di farti condizionare dai consigli, esperienze, competenze di persone al di fuori del tuo dojo e del tuo Maestro. Pensa solo al tuo focus iniziale: **diventare cintura nera**.

La ricerca tramite libri e nel web può proseguire, ma con occhi critici. Se hai dei dubbi che non riesci a sciogliere, parlane col tuo Maestro. Se è un vero Maestro ti ascolterà, ti aiuterà, perché c'è passato prima di te e sa quanto è lungo e difficile il percorso. Più si cammina, più si incontrano ostacoli.

Trova un compagno di allenamento che ha il tuo stesso obiettivo, non importa se lo raggiungerà prima o dopo di te, allenati con lui per gli esercizi in coppia, esercitati senza però strafare, leggi e documentati senza eccessiva veemenza. Tener viva la fiamma significa mantenere accesa la passione che ti ha fatto iniziare quell'arte marziale... non credo tu voglia scottarti!

## #Anno 4 – Una luce all'orizzonte

Superato lo scoglio del 3° anno (per alcuni è il 2° come nel mio caso col Karate, per altri può essere il 4°) la strada è sempre in salita ma è più piacevole da percorrere. S'inizia a camminare con più fiducia in se stessi e negli altri, ci si esercita senza troppe preoccupazioni se non quella, superato un "tot" di esami (minimo 5 per ottenere la cintura marrone), di essere pronti per l'esame di cintura nera.

Alla fine del 4° anno e col superamento dell'ultima prova tecnica da "principianti" s'intravede negli occhi del Maestro una flebile luce, quella di chi inizia a pensare di prepararti all'esame, quello del famoso "salto".

Tu continui a praticare, al dojo come a casa, partecipi a stage e magari a tutte le attività del dojo, però non ti diverti più come prima, forse non sei più così sereno... Una vocina ti sussurra spesso all'orecchio: "non sei ancora pronto." Non è il tuo Maestro a dirtelo. Sei tu che ancora non credi di potercela fare, perché il tuo sogno sta diventando realtà!

## #Anno 5 – La fine è il tuo inizio

Ci siamo quasi, in questi 5 anni (mediamente, dipende da quanto hai praticato, quanto sei migliorato, quanti esami hai superato, se il tuo Maestro è buono o cattivo, ecc. ecc.) devi almeno aver imparato che:

- quella che hai scelto è l'arte marziale ideale per te (almeno per ora)
- le basi etiche e comportamentali sono fondamentali in un dojo (anche al di fuori)
- le tecniche base vanno eseguite correttamente e ormai fanno parte del tuo bagaglio marziale (altrimenti l'esame non lo faresti)

Ora non ti resta che dare il meglio di te nella prova finale di questo primo faticoso percorso, superare l'esame e... acquistare in un negozio specializzato la tua bella cintura nera (se per caso il tuo dojo non te ne regala una, magari col nome inciso sopra in kanji dorati).

## Conclusione?

Ho impiegato 5 anni (Settembre 1994-> Settembre 1999) per diventare cintura nera di Karate. E altri 5 anni per capire che non era l'arte marziale che stavo cercando.

Ho impiegato quasi 5 anni (Settembre 2003-> Giugno 2008) per diventare cintura nera di Aikido. E dopo 5 anni so di essere ancora all'inizio di uno splendido, lungo, difficile ma piacevole cammino.

Ho impiegato 4 anni e mezzo (Aprile 2006->Dicembre 2010) per diventare cintura nera di Iaido. Poi l'ho tolta, sostituendola con una obi bianco-violacea che si confà meglio alla mia Natura, a ciò che cerco (e sto trovando) grazie all'arte della spada giapponese. Ogni volta è la fine di un percorso e l'inizio di un altro.

E tu? Stai ancora sognando di diventare cintura nera di qualcosa? Oppure lo sei e magari ti senti già arrivato al traguardo?