

Stefano Bresciani

Arti marziali: quale scegliere?





LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it



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.**

Oggi iniziamo a sviscerare le risposte al primo interrogativo (che ti sarai posto anche tu) nel settore arti marziali: quale scegliere?

Prendo spunto da un articolo tratto dal portale www.newbushido.it (omonimo del mio [corso multimediale](#)), per introdurti il vasto argomento che spesso annebbia un aspirante praticante prima di entrare nel nostro affascinante mondo...

“La scelta dell’arte marziale a cui dedicarsi è sempre complicata, questo perché il panorama è talmente variegato che se non si hanno le idee chiare su cosa si vuole cercare si rischia spesso di capitare nella palestra sotto casa, dove magari si pratica anche in maniera eccellente un validissimo stile, ma se non è quello che fa per noi si rischia di scoraggiarsi rapidamente e pensare che tutte le arti marziali siano da evitare.

Per questo abbiamo voluto riportare un piccolo elenco (sicuramente non esaustivo) delle principali arti marziali riportando per ciascuna una breve descrizione delle principali caratteristiche in modo da dare qualche elemento in più per poter fare la propria scelta, tenendo presente che **l’ideale sarebbe non fare mai scelte drastiche all’inizio**, ovvero provare magari 2-3 stili prima di scegliere quello che è più adatto alle nostre esigenze.

L’elenco è stato suddiviso in due macro categorie, Arti Marziali e Sport da combattimento, anche se questa è una distinzione abbastanza flebile, in quanto molte arti marziali oggi vengono insegnate anche con un’accezione sportiva, ma nel nostro elenco abbiamo messo tra gli sport da combattimento tutti quegli stili che NASCONO come sport; e a sua volta la categoria Arti marziali è stata suddivisa in nazionalità in quanto per capire un Arte marziale è particolarmente importante conoscere il contesto storico-culturale nel quale si è sviluppata.”

Dopo questa premessa, voglio unire per te la mia ventennale esperienza nel settore con quella degli amici di newbushido.it, e condire il tutto con l’essenza tratta dai numerosi libri e siti web che cercano di rispondere da sempre all’interrogativo numero 1 nelle arti marziali...

quale scegliere?

#1° fattore: l'età

Il primo consiglio pratico per iniziare a rispondere alla domanda "arti marziali quale scegliere?" riguarda il fattore età.

Qualsiasi disciplina in genere può essere praticata dai 5, 6 anni in poi ma non tutte ti permettono di arrivare fino a cent'anni e oltre... contrariamente a quanto affermano in certi volantini pubblicitari di dubbia sincerità. Magari si può ancora indossare la veste d'allenamento ma salvo in rari casi si può "praticare come si deve" oltre una certa età. Ho un esempio vivente incarnato dall'amico aikidoka Franco (85enne) che cade ancora e si rialza quasi come un ragazzino, e mi auguro di avere la sua stessa capacità quando (e se) raggiungerò la sua età!

L'età giusta per iniziare non esiste: anche vero però che un bambino è una "tazza vuota" ovvero una spugna sotto l'aspetto mentale, è estremamente flessibile a livello fisico, non ha condizionamenti sotto il profilo filosofico e di certo non sceglie (anzi spesso sono i genitori a scegliere per lui) un'arte marziale per il fascino della "via" o per vincere lo stress quotidiano... Da un punto di vista psicofisico iniziare da piccoli è l'ideale poiché il carattere non si è ancora formato e probabilmente il praticante costruirà sia il suo corpo che la sua mente su quella specifica arte/stile intrapreso (naturalmente se è portato e si diverte, altrimenti abbandonerà presto) mentre per un adulto questo fattore è assai più complicato... vediamo perché.

In età adulta devi trovare una disciplina che sia adatta alla tua struttura, ai tuoi ritmi, aspirazioni e comodità (in termini di distanza da dove abiti o lavori per esempio, ma anche sotto il profilo economico e gestionale). La regola fondamentale è che NON è mai troppo tardi per iniziare, anzi per certe arti del Budo (ad esempio Aikido, Iaido, Kyudo) è MOLTO MEGLIO cominciare in età matura, quando ciò che si vuole dalla vita è già abbastanza delineato e l'aspetto filosofico/spirituale inizia a prendere il sopravvento. In età adulta si viene ammaliati dal fascino rivestito dall'arte che migliora la propria esistenza, il proprio benessere, il proprio "essere".

Io ho iniziato a 17 anni semplicemente per imparare a difendermi e vent'anni fa non c'erano tutte le scuole di oggi, non c'era soprattutto internet e le uniche fonti di informazione erano il passaparola o il volantino dal fornaio.... ma questo è un altro fattore e ne parleremo tra 7 giorni.

Intanto se vuoi lasciare un commento, tipo uno spunto per arricchire questa prima puntata o semplicemente dire quando hai iniziato tu, o meglio ancora se non hai ancora iniziato un'arte marziale e non sai quale scegliere... sono tutt'orecchi!

#2° fattore: lo scopo

Ci sono essenzialmente due ragioni per cui si decide di praticare un'arte marziale:

- 1) imparare a difendersi
- 2) intraprendere una disciplina che possa farci crescere a 360 gradi

Raramente questa distinzione è così netta, spesso lo si fa per entrambe le ragioni ma a lungo andare una delle due prenderà il sopravvento sull'altra motivazione, spingendoci a perseguire l'arte "finché morti non ci separi" oppure a cambiare rotta, se l'arte marziale intrapresa non segue il nostro scopo più profondo, la nostra "mission marziale", il nostro vero "do" (o "tao" per quelle cinesi).

Sta ovviamente al praticante capire, a un certo punto del cammino, quale aspetto è preponderante, in quanto le arti marziali più tradizionali includono aspetti di difesa personale ma questi passano in secondo piano rispetto all'essenza per il quale una persona continua a praticarle. Col tempo il budoka si sente crescere in maniera armoniosa, anche solo dopo pochi anni, mentre per apprendere tecniche di autodifesa in maniera sinceramente efficace, spesso non bastano decine di anni e questo può scoraggiare chi persegue la prima delle due ragioni citate in incipit a questo post.

Tanto vale abbandonare il percorso tradizionale per avvalersi di nozioni più moderne, psicologiche tattiche e tecniche, studiate appositamente da chi insegna metodi di difesa personale e/o sport da combattimento, in cui la filosofia e la crescita personale/spirituale passano in secondo piano (attenzione non ho detto che vengano escluse, non sono così importanti tutto qui).

Quindi, prima di iniziare una disciplina, cerca di riflettere con attenzione su cosa vuoi esattamente in questa fase della vita, quale il tuo scopo principale e quale beneficio primario vuoi ottenere:

- 1) imparare a difenderti?
- 2) crescere a livello caratteriale, spirituale, ecc. ecc.?

A te l'ardua risposta...

#3° fattore: il Maestro

Sai qual è il terzo fattore, legato all'annosa domanda "arti marziali quale scegliere?" Si chiama... Maestro.

Al pari del fattore età (quando iniziare) e dei consigli legati al tuo scopo principale per ora (perché iniziare), dobbiamo considerare con chi iniziare. Uno o più amici si trovano bene e si sentono migliorati sotto la guida di un Maestro? Proviamo anche noi a seguirlo, ci costa solo un po' di tempo e poche decine di euro tanto per cominciare. Poi si è sempre in tempo a cambiare, l'ho fatto pure io diverse volte ai tempi del Karate e non me ne sono mai pentito, anzi.

Non fare di tutta l'erba un fascio è il consiglio numero tre degli amici di newbushido.it che corrisponde esattamente al mio pensiero in merito all'insegnamento, difficile e mai banale, di una disciplina marziale qualunque.

"Le arti marziali sono una cosa molto personale, quindi è improbabile trovare due persone che insegnino esattamente la stessa cosa, e allo stesso tempo è impossibile che due allievi di uno stesso Maestro imparino esattamente la stessa cosa, quindi se siamo interessati a un particolare stile cerchiamo di capire che potremmo incappare nell'insegnante giusto o in quello sbagliato e per scoprirlo l'unica cosa veramente utile è 'fare un po di giri' prima di scegliere la palestra/scuola che fa per noi, considerando anche che spesso un insegnante non insegna un solo stile, e questo comporta il fatto che tutto il suo sistema deve essere conforme a quello che stiamo cercando."

Cosa si può dedurre dalle conclusioni sopra riportate? Molto semplice, il tuo successo personale nel campo marziale dipende non solo da te stesso, dal tuo impegno e determinazione, ma da chi te lo trasmette. Difficile all'inizio cogliere chi fa esattamente per noi, ci vuole anche una buona dose di fortuna associata a delle ricerche accurate...

Puoi consultare liberamente [il mio articolo sulla figura del Maestro](#), guardarti un po' in giro per conoscere, almeno sulla carta (o meglio nel web) chi insegna cosa. E se dopo qualche lezione non dovesse ispirarti fiducia... beh ci sei già arrivato: cambia scuola o addirittura disciplina, ce ne sono tante così belle in giro!

Esattamente tra 7 giorni arriva il gran finale, sarò la tua personale mini-guida per scegliere l'arte marziale che fa per te, con una piccola sorpresa finale!

#4° fattore: provare

Qualora non avessi già preso una decisione, voglio ulteriormente e gratuitamente aiutarti con un ultimo, pratico, consiglio: **PROVA!** Hai capito bene, se hai la possibilità di valutare diverse discipline marziali, per comodità di distanza, tempo e quant'altro, partecipa a qualche lezione, assistendo o meglio provando di persona.

A mio avviso non esiste miglior verbo che "sperimentare" nel vasto mondo orientale, tutto è così dannatamente affascinante che verrebbe voglia di praticare qualsiasi cosa per il puro gusto di averla provata!

Molte sono le arti che ho sommariamente conosciuto, prima sui libri e poi sul campo, da quelle marziali a quelle meditative, da quelle olistiche a quelle più filosofiche e legati alla tradizione e cultura, prettamente nipponica.

Restando nel tema di questa serie di articoli, puoi spaziare (a patto che tu abbia la voglia e possibilità di spostarti se necessario) dalle discipline coreane a quelle cinesi, dalle arti giapponesi a quelle del sud-est asiatico... oppure cambiare totalmente rotta e orientarti sui metodi "misti" che studiano autodifesa e combattimento, agonistico oppure no.

A questo link puoi trovare una serie di discipline divise per nazionalità, egregiamente riassunte dagli autori di newbushido.it col quale collaborerò mediante una mia rubrica a partire dall'imminente estate --> [mini-guida arti marziali](#)

Dulcis in fundo, ecco il mio piccolo regalo per te, anzi due qualora uno non l'avessi già scartato prima d'oggi:

1. mini-guida gratuita "arti marziali quale scegliere" formato PDF che puoi trovare da oggi nell'area "[dojo online](#)"
2. mail seminar gratuito "trova il tuo DO" al quale puoi iscriverti sin da ora cliccando qui --> "[mail seminar](#)" (inoltre hai la possibilità di chiedermi informazioni e sciogliere gli ultimi dubbi contattandomi privatamente via mail)

Mi auguro che la carrellata ti sia piaciuta, aiutandoti a decidere quale arte marziale scegliere... magari vuoi convivere con noi questa tua scelta scrivendo giusto due righe qui sotto nei commenti? Ne sarei veramente felice!