

Perché studiare una disciplina di Difesa Personale come il WingTsun?

Quando si parla di Difesa Personale, la prima cosa che ci viene in mente sono tutte quelle situazioni estreme che la strada ci palesa tutti i giorni attraverso i media o più sfortunatamente tramite esperienze di vita vissuta.

La paura che una di queste situazioni capitino a noi o ai nostri cari, ci porta quindi a scegliere un percorso marziale incentrato sulla risoluzione di tali situazioni.

Tuttavia, molto spesso dimentichiamo quelli che sono gli altri vantaggi di una pratica effettiva di questa disciplina. Come alcuni pensano e come altri propongono, la difesa personale non è solo risoluzione brutta di un problema o come preferiamo dire noi la neutralizzazione di una minaccia.

Imparare a difendersi significa anche:

1. Comprendere quali sono i propri spazi e diritti e le strategie migliori per proteggerli.

Ben di rado infatti conosciamo e comprendiamo quali sono i nostri spazi nell'ambiente quanto nella vita. Saper proteggere quella zona sicura, dove il nostro corpo e la nostra mente vivono serenamente è sempre la prima cosa da fare. I Prepotenti infatti, cercano sempre di invadere gli spazi degli altri per legittimare il loro potere e sottomettere psicologicamente la loro vittima. Da lì per l'aggressore, il passo alla violenza fisica è questione di poco.

2. Capire qual'è la vera entità di ogni pericolo che si possa presentare.

Il pericolo di quello che può accadere in un'aggressione sulla strada è cosa molto spesso di cui si ha una visione distorta. Distorsione effettuata da una mancanza di esperienza sulla cosa, fomentata spesso dalle proprie fantasie o da i condizionamenti che i media ci pongono. Un buon insegnante, tramite un percorso graduale sa invece portare l'allievo a maturare una visione realistica di una situazione critica come un'aggressione.

3. Comprendere le proprie potenzialità per sfruttarle al meglio, ma anche i propri limiti e punti deboli.

Riprendendo il punto 2, molto spesso per Ego, Paura, fantasie o condizionamento non siamo consapevoli di quello che siamo in grado o meno di affrontare e tantomeno da dove iniziare. A volte sopravvalutiamo certe nostre capacità mentre altre volte non siamo consapevoli di quello che possiamo imparare a fare, di come il nostro corpo e la nostra mente possano rafforzarsi per affrontare un problema. Imparare ad avere un giudizio equo di se stessi è un equilibrio interiore che può solo che rafforzare il Praticante.

4. Capire come lavorare in armonia e nel rispetto degli altri.

Imparare a difendere i propri spazi e a giudicare equamente le proprie capacità significa in una sola frase Imparare a rispettare se stessi. E' rispettando se stessi che si acquisisce anche la capacità di rispettare gli altri, comprendendo attraverso l'interazione con il compagno quanto utile possa essere il confronto e l'interazione per il proprio sviluppo nella pratica quanto nella propria crescita personale. Anche una persona che si rapporta con noi in modo sgradevole può diventare un Maestro di pazienza!

5. Sviluppare capacità biodinamiche e tenersi in forma.

Una pratica costante del WingTsun porterà il praticante a sviluppare abilità motorie e una consapevolezza muscolare che prima non immaginava neppure di poter mai possedere. Attraverso il WingTsun infatti, è possibile mantenersi in forma senza entrare nell'agonismo fisico e al contempo migliorare moltissimo le nostre capacità biodinamiche, cosa che tutelerà il nostro corpo in qualunque altra attività motoria.

6. Imparare dei principi utili tanto nella pratica quanto nella vita di tutti i giorni.

Nella pratica del WingTsun, sono inseriti principi del Taoismo, Buddismo e Confucianesimo. La logica di questi insegnamenti secolari è applicabile tanto alla comprensione della natura delle cose quanto alla loro applicazione nella pratica e nella vita di tutti i giorni. A volte il praticante può imparare e metabolizzare delle tecniche attraverso il semplice apprendimento di alcuni di questi principi o anche inversamente, attraverso la pratica si possono imparare e comprendere gli insegnamenti e a renderli propri.

Concludendo, nella pratica della Difesa Personale come il WingTsun i vantaggi sono molti e consiglio vivamente a tutti i lettori di prendere in considerazione anche questi punti che vi ho elencato se è vostra intenzione o desiderio intraprendere un percorso di questo tipo. Mentre per tutti i praticanti, invito a verificare se quello che ho elencato è vero, per poter maturare un Maggiore Riconoscimento alla pratica che state effettuando, aggiungendone più valore in ogni suo aspetto.

Matteo Passalacqua