

# La realtà

**U**n buon sistema di autodifesa dovrebbe garantire a chi lo pratica un graduale aumento della sicurezza interna. Le liti in genere e le aggressioni avvengono molte volte sotto la naturale e apparente pacifica luce della normalità.

Il wingsun fornisce a chi lo pratica i mezzi per sviluppare la capacità di riconoscimento delle suddette situazioni, dando così al praticante un ottimo strumento di prevenzione e riconoscimento del pericolo quotidiano.

Quando si parla di difesa personale, quindi si fa riferimento a uno specifico addestramento personale, legato alla spontaneità di azione. In ogni luogo, nazione, città o piccolo paese che sia, esistono consuetudini e modi di fare diversi, che impegnano seriamente la capacità di discernimento dell'individuo. Una federazione che si occupa di difesa personale dovrebbe potersi adeguare a tutti i

cambiamenti sociali, cercando di offrire ai propri praticanti, anche la possibilità di assimilare i principi derivanti dall'uso di armi come bastoni, e o armi di fortuna. Come badare alla propria incolumità quindi? Come gestire una situazione che da semplice diverbio degenera in scontro? Il diverbio o semplice discussione in atto può degenerare facilmente in uno scontro in seguito a parole, gesti e atteggiamenti corporei che invitano, chi già ha sentito il crescere inesorabile della rabbia e o tensione interna. L'attimo da non perdersi è proprio da riconoscere in questi momenti di apparente calma.

L'intenzione di aggredire, si manifesta spesso attraverso lo sguardo fisso, poi l'azione prosegue con il tentativo, più o meno evidente, di chiudere la distanza con successivo attacco.

Perdersi l'attimo sopra descritto, subendo

l'azione di chi avanza, instaura nel corpo dell'aggredito una serie di reazioni incondizionate, volte alla sola e mera difesa pressoché incosciente, con azione corporea errata di arretramento.

Importante in casi come quello sopra descritto, se non a volte anche risolutivo, è mantenere una adeguata e continua comunicazione verbale e comportamentale atta a monitorare e gestire l'evolversi della situazione. Una cosa di vitale importanza è mantenere una distanza adeguata e sufficiente a svelarci l'inizio dell'azione. Lo spazio è tempo, di conseguenza non riconoscere lo sconfinamento altrui nel nostro spazio vitale equivale a violentare il proprio corpo, che infatti lo vive come un forte disagio.

La distanza ben gestita fornisce all'individuo sicurezza, prontezza e giusto atteggiamento mentale atto ad affrontare con tutta freddezza l'evolversi della situazione. La lettura del linguaggio del corpo ci aiuta poi a isolare e riconoscere il vero momento per poter agire!

***il maestro Filippo Cuciuffo con il suo assistente Paolo Bachini***

