

## Sull'autodifesa

Non mi hanno mai appassionato le dispute correnti negli "ambienti marziali" . Tipico esempio, ciò che funziona o non funziona "per strada". Personalmente credo che il tema dell' autodifesa richieda in primis uno sguardo a come si è messi dentro. E una volontà d' acciaio nel saper affrontare le proprie magagne. La volontà si accompagna al coraggio, perché il sapersi affrontare e mettere in discussione lo richiede. In genere, se si va a fondo a viso aperto, non si incontrano (solo) rose e fiori. Se si è predisposti a emozioni negative soverchianti come paura, rabbia, invidia, meschinità d' animo...in un modo o nell'altro ci si predispone ad essere manipolato, o aggredito.

Per strada, o dal sistema sociale in cui si vive. Pensare ossessivamente a ciò che può aggredirci esternamente: un malintenzionato, un virus, il vicino di casa, il diverso ecc. rende semplicemente deboli, reattivi in modo automatico (non controllabile dal sé profondo) agli stimoli/attacchi esterni. E non ci saranno mai abbastanza muscoli, mascherine o vaccini a salvarvi!

In questo senso chi si occupa professionalmente del tema dell' autodifesa, come il sottoscritto, (mi ostino a dire che le arti tradizionali come il kungfu includono questo aspetto) può decidere di proporre corazze esterne, stili super cazzuti ecc di fatto alimentando il giochino della paura, che tra l' altro fa guadagno, preparando le persone al gioco di voler controllare l' imprevedibile.

L' altra strada è quella di condividere percorsi in cui disciplinatamente e con un coraggio da leoni si cammina insieme, con lo sguardo a costruirsi da dentro, da come si sente, dalle percezioni che si provano, dal senso di appartenenza alla natura che si coltiva, da come si sta con se stessi e poi con i propri compagni. Più complicato campare con questa seconda strada in un sistema socioculturale non predisposto alla ricerca interiore e tutta basata sul bombardamento dell' effimero. Un cazzotto sul naso richiede pochi attimi ma saper disciplinare un intento incrollabile e un cuore abbastanza grande da saper dare e ricevere dal prossimo è il lavoro di una vita. Ma la differenza negli approcci ha conseguenze molto diverse. In un caso, chi sfrutta la paura a proprio vantaggio produce guerrieri di plastica, fuori duri e tosti come spartani, ma deboli e manipolabili interiormente, servi nella vita di tutti i giorni grazie anche ai condizionamenti dei propri "invincibili super maestri". L' altra strada lavora per la libertà vera, che comincia dal saper vedere le proprie zavorre e buttare a mare i propri meccanismi reattivi che ci fanno zompettare come i famosi "cani di Pavlov" ad ogni stimolo esterno. In questo ultimo caso, chi insegna indica solo alcune possibili strade, ma il Lavoro, tosto e disciplinato, spetta unicamente al praticante, Maestro di se stesso.

Allenare solo i muscoli o solo la testa non produce risultati che mi interessano. Allenare i muscoli, il livello emozionale e quello mentale (che include anche la conoscenza intellettuale tanto cara in occidente e che non disprezzo affatto!) come si scambia questo con i propri compagni di viaggio (umani e animali) è la mia palestra di vita.

Davide Milazzo, Scuola Libertaio, Arti del Corpo per Spiriti Liberi.