

ESPERIENZE E CONSIDERAZIONI PERSONALI NEL KRAV MAGA

Raggiunta e superata, ahimè, la soglia dei quarant'anni, “credi e pensi” di essere giunto in un momento della vita in cui bisogna soltanto, e quasi esclusivamente, consolidare le esperienze di vita vissute, facendone tesoro personale, cercando di infonderle alle persone più amate. Cerchi ancora di “custodire e salvaguardare” il corpo e la mente applicandoti in attività esclusivamente ricreative e cosiddette di sviluppo ed accrescimento intellettuale, quali la lettura, lo studio, la ricerca, limitando lo sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico ed il relativo consumo di energie, quest'ultimo superiore certamente a quello in condizione di riposo, ed in generale qualsiasi, seppur controllata, competizione.

Ed invece, un casuale incontro, in una calda sera d'estate, ti investe e ti avvolge subito di entusiasmo, invogliandoti senza alcun indugio a “stravolgere” i tuoi pensieri e tuoi propositi, a rimetterti in gioco e intraprendere una nuova attività, una disciplina che si mostra in poco tempo prorompente, difficoltosa, ma estremamente piacevole, facilitata fin dalle prime fasi dalla conoscenza e condivisione con i “membri del gruppo” di passioni e argomenti comuni.

Ti addentri in **nuovo mondo**, quasi del tutto sconosciuto fino ad allora, che se da un lato ti soddisfa, rivelando nei suoi aspetti concreti e reali tutte le teoriche applicazioni di difesa personale fino ad allora pensate e demandate al quasi esclusivo uso delle armi, e dall'altro ti sottopone ad un sacrificio fisico e mentale, un solido addestramento anche nella difesa dalle quelle stesse armi, sia esse propri o improprie, palesando delle capacità di apprendimento ed applicazione che pensavi non avere e che invece, con il costante impegno e precisa attuazione concettuale, scopri con immensa soddisfazione di dominare. Problematicità, come anzidetto, perlopiù corporale dovendo migliorare le capacità motorie e coordinative, progressivamente crescenti tali da sottoporli ad un lavoro muscolare “insolito e supplementare” rispetto alle capacità possedute (*precedentemente espresse nell'espletamento di altre limitate e “libere” attività*), al fine di potenziare gradualmente la propria resistenza, la velocità, la rapidità articolare e l'efficacia, ovvero tutti quei criteri essenziali nella pratica del Krav Maga.

Certo la combattività interna tra l'andare avanti e non mollare piuttosto che smettere e lasciar perdere, è stata più volte vissuta forse anche, anzi probabilmente, per poca fiducia nelle proprie possibilità che oggi, mi vien da dire, non attendevano altro che essere stimulate e sollecitate.

Ma la serietà, l'armonia e l'evoluzione certamente positiva del "gruppo" magistralmente "diretto ed orientato" in modo assolutamente "democratico" da quella figura emblematica e carismatica del Maestro (*lo stesso dell'estate pocanzi menzionata*), ti coinvolgono interamente al punto di rendere piacevole e certamente proficua una disciplina personalmente dura ed estenuante, spesso dolorosa e traumatica.

Questo è quello che ho maggiormente e direttamente percepito in questi pochi anni di attività, il sacrificio, l'apprendimento, l'applicazione, ma anche e soprattutto l'immensa umanità, la coesione, il clima ottimale, l'egregio orientamento della leadership in una disciplina che "si fa sentire" in modo particolare in chi ha deciso di intraprenderla in una particolare fase della propria vita quando invece, così come fan in tanti, e forse a questo punto mi viene da dire in modo quanto meno discutibile, cercare di preservare la propria persona da eventuali danni fisici e mentali, consolidando le proprie conoscenze che fino ad oggi non includevano certamente la difesa a "mani nude", a "corpo a corpo".

Scelta che mi entusiasma e mi crea la giusta apprensione essendo forte in desiderio di fare ed ottenere sempre il meglio, consapevole che le tecniche e nozioni mirabilmente "dirette ed insegnate", accrescono considerevolmente e completano le conoscenze dottrinali del proprio status, impreziosite sicuramente da quelle complementari come le "esercitazioni esterne", in primis quella con le armi in cui il rischio e l'apprensione si saldano magicamente con lo "stare insieme", con la giusta e "condivisa passione".

Sono personalmente convinto e credo di non sbagliarmi affermando che solo l'addestramento, l'ascolto non generico e l'impegno possono sviluppare le fondamentali ragioni costituenti un sistema di combattimento adatto per affrontare i pericoli della vita quotidiana, la difesa personale e quella della collettività che si pongono senz'altro in una posizione centrale e fondamentale per l'apprendimento del Krav Maga così come dettato dal fondatore IMIRICH Lichtenfeld-

Seppur brevemente ho voluto esprimere qualcosa di personale, qualcosa "di mio" e non nozioni ed argomentazioni prive di quell'indispensabile "parametro" che è il "rapporto umano" e la "competenza" dell'insegnante, oggi purtroppo non sempre presente nelle società e nelle associazioni, dove sempre di più, ormai, si inseguono bisogni e traguardi personali, individuali e soprattutto economici .

Con stima e riconoscenza Nicolò Di Marzo