

Un training che mixa gesti e posizioni delle arti marziali orientali e dello yoga. Per imparare a reagire con lucidità ed efficacia alle aggressioni

È la nuova tendenza nella difesa personale femminile. Si chiama Zen warrior (a volte è indicata anche come Yoga zen warrior) ed è una disciplina che mescola yoga e arti marziali orientali, messa a punto da Roberto Milletti, cofondatore della scuola internazionale Odaka Yoga insieme a Francesca Cassia. L'avvio di collaborazioni con associazioni da tempo impegnate nella difesa delle donne vittime di violenza, come il Cadmi di Milano, è la conferma dell'efficacia di questo allenamento nel caso in cui ci si trovi faccia a faccia con un aggressore.

DIFENDITI CON LO zen warrior

l'uso della katana

Alcune sequenze di movimenti si effettuano impugnando una katana di legno, la spada tipica della tradizione orientale, simbolo della destrezza e del dominio sulla mente tipici di un guerriero. Non serve a colpire o a ferire, ma aiuta a sentire, a creare consapevolezza delle distanze, del timing giusto per muoversi, della direzione da scegliere, del modo in cui trovare maggiore stabilità, dell'intenzione da mostrare. L'uso della katana obbliga chi la muove intorno a sé alla presenza, al controllo, all'autoascolto.

foto di Valentina Verdecchi by Margherita Canni

NON AVERE *paura*

Quando si è di fronte a una persona minacciosa o pericolosa, la paura rende spesso incapaci di reagire correttamente e, in preda a emozioni che non si riesce a gestire, si perde il controllo della situazione e si commettono errori di valutazione. Non ci si difende come sarebbe possibile fare.

PIÙ CONSAPEVOLI

«La difesa personale non è "fare male" all'aggressore, ma non lasciarsi sopraffare dal panico: è restare presenti anche quando la pressione sale, in modo da percepire i segnali di pericolo, è rimanere lucide, per anticipare le mosse di chi si ha di fronte, per scegliere la risposta giusta, per trasmettere determinazione anche con la postura» spiega Roberto Milletti, che è anche campione nazionale di karate, addestratore di corpi di sicurezza italiani e antiterrorismo in USA e Austria, formatore nella difesa personale e nello stress operativo.

MAI PREDE

«I report sulle aggressioni rivelano che le donne più prese di mira sono quelle distratte o impaurite che, sotto minaccia, tendono a dissociarsi, a perdere il contatto con il loro corpo e la prontezza di riflessi. La prima mossa è trasmettere all'avversario la sensazione che non gli si darà spazio per avvicinarsi. Usare la propria energia senza "perdersi", trasformare l'adrenalina in precisione e reagire usando il corpo in modo adeguato e deciso» aggiunge Francesca Cassia, insegnante di yoga e di Zen warrior.

DIVERSE MA MOLTO SIMILI

Lo Zen warrior si basa su un mix di movimenti, posizioni e sequenze ispirato allo yoga e alle arti marziali orientali, che vengono da culture e tradizioni diverse ma hanno molti punti in comune. I maestri di arti marziali dell'Estremo Oriente, ad esempio quelli di Tai Chi, insegnano che la flessibilità vince la durezza, che contro l'avversario conta la capacità di concentrarsi e di usare l'energia interiore piuttosto che la forza fisica. In modo simile nella pratica yoga la concentrazione e la meditazione sono uno strumento per staccarsi dalle cose materiali e dalle preoccupazioni esterne. Unire le due tradizioni significa sviluppare la capacità di flettersi senza

spezzarsi, acquisire un approccio agli eventi consapevole, ma morbido e distaccato, sfruttare le proprie potenzialità.

MENTE E GESTI

Lo Zen warrior rappresenta dunque un'opportunità di training ideale per le donne, che possono imparare a gestire meglio situazioni di prevaricazione, di aggressione, di violenza. «La disciplina non insegna tecniche di difesa, mosse o colpi da mettere in atto nel momento del bisogno. Insegna a legare la mente ai gesti con la concentrazione, un modo per sviluppare l'autocontrollo che nei momenti di paura e di pericolo si perde» racconta Milletti.

la ripetizione aiuta

La pratica dello Zen warrior prevede la ripetizione di brevi sequenze di movimenti e spostamenti nelle varie direzioni, armoniosi e simili a una danza, che vengono eseguiti molte volte, fino a diventare automatici, quasi ipnotici. «Arrivare a gestire il proprio corpo e a controllare lo spazio intorno a sé in modo automatico, senza dover pensare a come farlo, si rivelerà utile nel momento di pericolo» chiarisce Cassia. E Roberto Milletti spiega: «Le neuroscienze e gli studi sui traumi mostrano che la ripetitività dei gesti riorganizza gli stimoli del sistema nervoso, rendendo più chiari i confini fra sé e gli altri».

I CONFINI

«Quando il corpo sente i confini intorno a sé, acquistando padronanza delle direzioni e dei movimenti, il cervello smette di andare in allarme». Si prende coscienza del giusto "spazio di sicurezza" oltre il quale non si deve permettere all'estraneo

di avvicinarsi, ci si rende conto della giusta distanza da interporre fra sé e un aggressore, si sperimentano le potenzialità motorie da sfruttare consapevolmente, per destreggiarsi anche nel momento del bisogno.

come si svolge la lezione

La lezione è scandita da momenti diversi, che vanno dall'autoascolto iniziale al riscaldamento, per arrivare alle sequenze di gesti concatenati e fluidi, un po' yoga e un po' zen. «Molte sequenze yoga, con opportune rielaborazioni, possono trasformarsi in gesti tipici delle arti marziali e viceversa. I movimenti includono passaggi più yogici e gesti mutuati dalle tecniche delle arti marziali come calci, schivate, flessioni» descrive Milletti. Tutto si svolge in piedi, mai a terra, e questo rende la disciplina accessibile a tutte e a qualsiasi età.

LA PASSEGGIATA INIZIALE

La fase iniziale della lezione serve sempre a cercare la tranquillità e a calmare la mente, per prepararsi a muoversi con leggerezza e con minore sforzo negli esercizi successivi. Prevede una "passeggiata zen", una

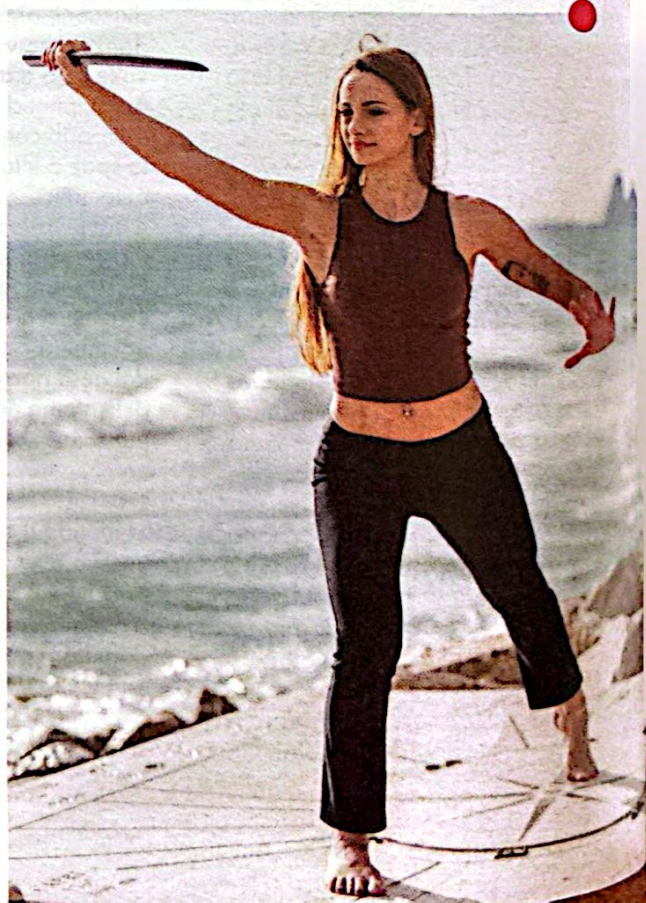
pratica abituale nei monasteri orientali, prima dell'alba: consiste nell'acquistare consapevolezza di sé ascoltandosi qui-e ora, mentre si cammina con passi leggeri, e nel lasciare che l'energia scorra in tutto l'organismo.

la *sequenza*

Gli esperti propongono una sequenza-tipo, in cui ogni fase può corrispondere a un ipotetico momento di faccia-a-faccia con un aggressore e offre un insegnamento preciso per quel momento.

1 colpo diagonale ascendente **IN POSIZIONE FRONTALE**

In piedi, stabili, con lo sguardo aperto e diretto in avanti. Il colpo sale in diagonale dal centro del corpo, attraversando lo spazio con continuità. «Questo gesto aiuta a sentire il proprio spazio, a occuparlo con naturalezza e fermezza: sentirsi più consapevoli e sicure aiuta a calmare le tensioni, i pensieri e le emozioni. La postura frontale comunica calma e sicurezza: è il riflesso di una donna centrata e stabile, che non cerca lo scontro ma che difficilmente può essere aggredita» commenta Milletti.





colpo diagonale discendente ²

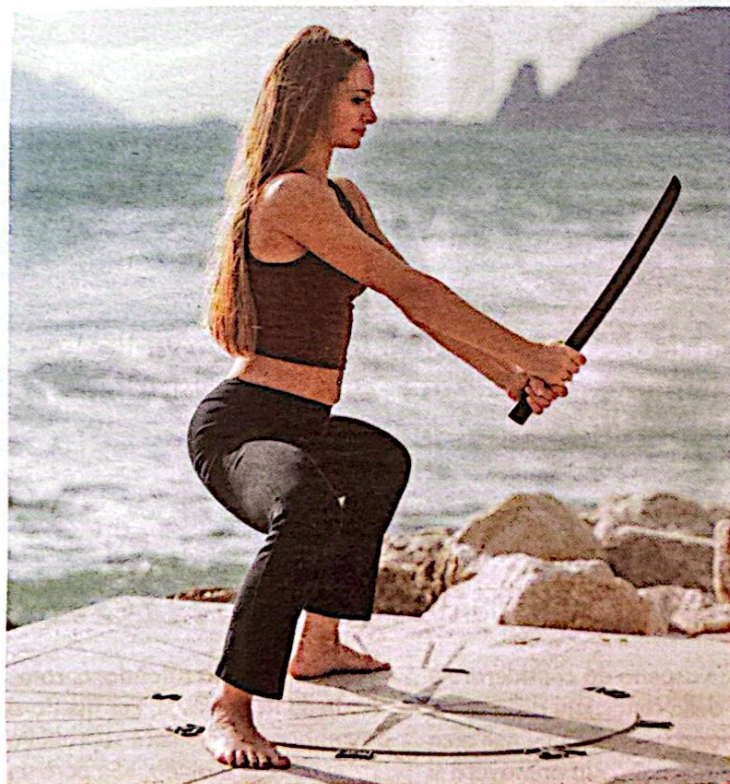
CON IL CORPO CHE SI ABBASSA

Una gamba si piega, il bacino scende, il movimento delle braccia scivola fluido e controllato. Mentre la spada viene abbassata, si rimane in buon equilibrio. «Il sistema neuromuscolare impara che si può essere presenti anche quando la pressione aumenta. **Abbassarsi non significa perdere forza, ma trovare radicamento e solidità.** Il corpo diventa più stabile, la mente rallenta, le emozioni non prendono il sopravvento e calma, controllo e lucidità risultano percepibili anche dall'esterno» spiega Milletti.

3 colpo orizzontale

CON SPOSTAMENTO LATERALE DEL CORPO

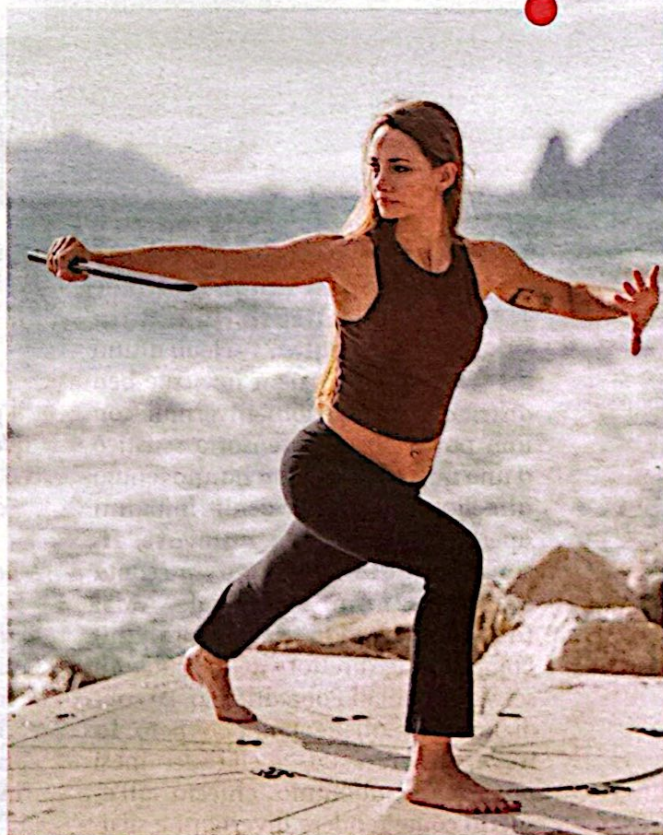
Il corpo si rialza e ruota lateralmente, nella direzione opposta, con continuità e senza rigidità. La katana accompagna lo spostamento, arrivando a proteggere il fianco. «È un movimento che **educa a non irrigidirsi e a non mostrarsi all'aggressore incerte e istintive**, ma controllate e determinate: un atteggiamento che rende difficile trovare un punto di attacco e che può essere sufficiente a prevenire un'escalation» precisa Milletti.



4 colpo discendente

CON GAMBE DIVARICATE

È un gesto essenziale e deciso, che riporta la katana verso il basso e che si accompagna a un piegamento delle gambe: i piedi sono radicati a terra, in posa simmetrica, e la postura è aperta. «Questa posizione esprime una presenza completa. Il corpo è stabile, la mente centrata, le emozioni contenute: **non c'è aggressività, ma è come se si volesse mostrare silenziosamente il confine da non superare.** Difficilmente si può essere attaccate» conclude Milletti.



Emanuela Bruno