

# SCUOLA DI ARTI MARZIALI KYU SHIN RYU

## Introduzione e consigli generali per i praticanti

**1) ARTI MARZIALI** Per Arti Marziali si intendono tutte le discipline in cui si acquisisce una capacità di difesa personale e di combattimento sia a mani nude che con l'utilizzo di armi. Le diverse Arti Marziali si differenziano per i tipi di tecniche e movimenti usati e per i concetti teorici e tecnici che ne stanno alla base. Alcune curano prevalentemente l'aspetto fisico e tecnico, altre basano la loro pratica su raffinati concetti teorici e filosofici.

**2) SIGNIFICATO DELLA PRATICA** Nella Scuola Kyu Shin Ryu le arti marziali vengono praticate per lo sviluppo e potenziamento delle capacità personali (fisiche, energetiche, mentali, spirituali, etc), come metodo di ricerca interiore e autodisciplina. Migliorare se stessi concorre a migliorare la società in cui si vive. Naturalmente possiamo utilizzarle come difesa personale o per difendere altre persone. Per quanto riguarda la difesa personale, la pratica delle discipline marziali deve portare l'adepto a sviluppare il proprio autocontrollo che consente, in caso di pericolo, il mantenimento della calma, la valutazione della situazione, e la capacità di reagire nella maniera più appropriata ed efficace. Il vero esperto, armato di buon senso oltre che di coraggio, deve acquisire la capacità di percepire le situazioni ed i luoghi pericolosi o in cui si instaurano stati di tensione, ed inoltre valutare le persone che ci stanno di fronte o che frequentano un determinato luogo, adottando, se necessario, la tecnica dell'allontanamento, che spesso è la migliore difesa.

Riassumendo, le arti marziali si praticano per:

- ≥ cercare l'armonia e l'equilibrio tra il corpo, energie, mente e spirito;
- ≥ sviluppare l'energia interiore;
- ≥ mantenere uno stato di salute;
- ≥ acquisire la capacità di difesa personale.

### **3) LA DIFESA PERSONALE E LA LEGGE**

La difesa personale è una azione legittima quando rientra entro i limiti posti dalla legge. In particolare sussiste il principio fondamentale secondo il quale l'azione di difesa deve essere proporzionato all'atto o alla manifestazione di offesa. Se una persona mi dà una spinta provocatoria, o mi minaccia con il pugno, io non posso rispondere attaccando con calci e pugni causando gravi lesioni fisiche. Più complessa è la situazione in caso di minaccia a mano armata, per la quale può diventare lecita una reazione preventiva.

Alcuni consigli sulla difesa personale:

- ≥ la reazione fisica, con l'uso di tecniche marziali, deve essere l'ultima possibilità in caso di pericolo: il "combattimento verbale" o l'allontanamento veloce (fuga) devono avere la precedenza assoluta;
- ≥ in caso di pericolo serio cercate, se possibile, di avvisare immediatamente le forze dell'ordine;
- ≥ intervenire in casi di risse, furti, rapine, etc, può diventare pericoloso per se stessi e per gli altri: forse bisognerebbe intervenire solo in casi di reale pericolo di vita;
- ≥ nella difesa personale vale il proverbio per cui "la prudenza non è mai troppa".

### **4) LA SCUOLA KYU SHIN RYU**

Il termine giapponese "Kyu Shin Ryu" può essere tradotto come "Scuola per dirigere lo Spirito". Lo Spirito è l'essenza del nostro essere: dirigere lo Spirito deve essere inteso nel senso di indirizzare e concentrare le nostre energie per cercare l'armonia in noi stessi, con gli altri, con la natura e l'universo intero. La Scuola è affiliata agli Enti di Promozione sportiva e alle Federazioni come associazione senza fini di lucro. Chi si associa deve avere un comportamento onorevole nei suoi

confronti, promuovendone lo sviluppo ed il buon nome. Gli associati sono tenuti a comunicare se praticano altre discipline marziali. Nel caso si intenda rinunciare ad essere associati e a frequentare i corsi è forma di rispetto comunicarlo. In caso di gravi scorrettezze o mancanze la Presidenza può decidere di vietare la frequenza e la riscrizione ai corsi.

## **5) IL SALUTO**

E' la forma di cortesia e rispetto alla base dei rapporti umani. Si esegue prima di entrare ed uscire dal luogo di pratica, all'inizio ed al termine della lezione, prima e dopo gli esercizi a coppie, prima di rivolgersi all'istruttore.

## **6) ABBIGLIAMENTO E PULIZIA**

Un buon praticante cura anche l'etichetta e l'estetica. L'abbigliamento deve essere in ordine e sufficientemente pulito (l'ideale è avere due divise). Le mani e i piedi devono essere in ordine (unghie corte). Prima della pratica bisogna togliersi eventuali anelli, catenine, orologio, e tutto ciò che potrebbe risultare pericoloso durante la pratica per se stessi e gli altri. Al termine dell'allenamento è consigliata la doccia per rimuovere il sudore e le tossine eliminate con la traspirazione.

## **7) COMPORTAMENTO IN PALESTRA E DURANTE LA PRATICA**

- ≥ In ogni circostanza l'allievo deve mantenere un comportamento dignitoso; l'umiltà e la pazienza sono grandi virtù;
- ≥ evitare di conversare a voce alta per mantenere un clima di concentrazione;
- ≥ non eseguire tecniche pericolose, utilizzare attrezzi senza la presenza di un istruttore e senza un riscaldamento preliminare;
- ≥ prima di uscire dalla palestra avvisare sempre l'istruttore o chi per esso;
- ≥ in ogni circostanza, anche nei momenti di pausa o se si è affaticati, assumere una posizione dignitosa ed un atteggiamento di attenzione;
- ≥ la disciplina è fondamentale in quanto utilizziamo tecniche che, se usate scorrettamente potrebbero diventare pericolose per la salute dei praticanti;
- ≥ in caso di incidenti gravi avvisare prontamente il pronto soccorso.

## **8) PROGRAMMA TECNICO ED ESAMI**

Il programma generale, tecnico e teorico, è incentrato sul rispetto della tradizione ma allo stesso tempo è aperto alle innovazioni introdotte dagli studi scientifici (biomeccanica, psicologia, fisiologia, metodologia dell'allenamento, etc). Gli esami ed i passaggi di grado vengono stabiliti dal Maestro. Nel rispetto delle tradizioni vengono mantenuti i programmi di ogni singola arte. Gli allievi, dopo aver appreso il programma, su consenso dell'Istruttore, potranno sostenere gli esami con i maestri caposcuola, o responsabili degli stili. Gli allievi di grado superiore possono insegnare agli allievi di grado inferiore solamente se autorizzati dal Maestro o dall'Istruttore. Quando manca l'Istruttore l'allievo più anziano deve prendere il suo posto. Gli insegnamenti e le tecniche apprese non vanno insegnate ad estranei e tanto meno esibite in luoghi impropri e per semplice vanità.

Gli stili attualmente seguiti sono i seguenti:

Stili cinesi:

- ≥ Arti Marziali cinesi Interne della scuola del M° Dott. Xu Xin
- ≥ Kung Fu cinese stile della mantide religiosa: capo scuola M°Angelo D'Aria

## **9) ORARI E FREQUENZA DELLE LEZIONI**

La puntualità è molto importante in quanto sinonimo di programmazione. E' buona regola arrivare almeno dieci minuti prima dell'inizio della lezione iniziando il riscaldamento. Quando si arriva con un certo ritardo si deve eseguire autonomamente il saluto, un riscaldamento preliminare e poi, dopo

averlo chiesto all'istruttore, ci si inserisce nella lezione. Se si deve uscire prima del termine della lezione avvisare preventivamente l'Istruttore.

## **10) RAPPORTO TRA I PRATICANTI**

Nello spirito tradizionale la scuola di arti marziali è come una famiglia. Tra Maestro, Istruttore ed allievi si deve instaurare un rapporto di fiducia e rispetto reciproco, come tra padre e figli. I novizi vanno accolti con ospitalità e amicizia. Gli allievi più anziani devono essere d'esempio per i principianti, dimostrando disponibilità e pazienza. Tutti i praticanti di arti marziali dovrebbero comportarsi come fratelli, rispettandosi ed aiutandosi reciprocamente.

## **11) INSEGNANTE E ALLIEVI**

Le motivazioni che spingono alla pratica sono molto differenti da allievo ad allievo, condizionando le aspirazioni e l'impegno personali. Gli allievi vengono pertanto suddivisi in diverse categorie.

A) **ALLIEVI AMATORI**:; si intendono gli allievi che praticano per mantenere una sufficiente forma fisica e per acquisire capacità di difesa personale, etc; si allenano prevalentemente in palestra.

Inizialmente si è tutti allievi amatori.

B) **ALLIEVI INTERMEDI**: si intendono gli allievi che praticano con frequenza regolare; hanno predisposizione mentale e fisica alla pratica; si allenano anche a casa;

C) **ALLIEVI AVANZATI**: si intendono gli allievi che praticano assiduamente; hanno una spiccata predisposizione mentale, fisica e spirituale alla pratica e talvolta all'insegnamento; si allenano frequentemente anche a casa; sono disposti a seguire l'insegnante (entro i propri limiti di tempo disponibile) lungo il percorso di studio e pratica, con esercizi da effettuare anche a casa ed allenamenti suppletivi con l'insegnante.

## **12) INIZIATIVE DELLA SCUOLA**

Nel limite delle proprie possibilità e disponibilità gli allievi devono cercare di promuovere e di partecipare alle iniziative della Scuola: stage, competizioni, corsi, conferenze, etc.

## **13) ALIMENTAZIONE**

Noi siamo anche quello che mangiamo. L'alimentazione è un fattore fondamentale per il mantenimento della salute. Cercate di scoprire i cibi compatibili con la vostra costituzione e quelli da evitare o da usare con moderazione. Prima della lezione, come regola generale, evitate il consumo di cibi a lunga digestione (carne, formaggio, insaccati, frittura, etc). Un pasto leggero (pasta o riso, verdura, frutta) può essere consumato un'ora e mezza prima, uno completo almeno tre, quattro ore prima. Prima, durante e al termine della attività potete assumere acqua o bevande specifiche non gassate e troppo fredde, a piccoli sorsi.

## **14) SALUTE E MALATTIA**

Imparate ad ascoltare i messaggi che il vostro corpo vi invia. Quando avete febbre, malessere o siete indisposti evitate di fare attività fisica. Quando non vi sentite in piena forma allenatevi a ritmi più blandi senza forzare eccessivamente. Non confondete però la malattia con una leggera stanchezza mentale o con un po' di apatia. Superate l'inerzia con un atto di volontà e al termine dell'allenamento potrete sentirvi molto meglio. Leggeri dolori muscolari, piccoli stiramenti, indolenzimenti in varie parti del corpo sono normali al termine di una attività fisica di una certa intensità, specie agli inizi. Non interrompete gli allenamenti, ma praticate senza forzare. Se un forte dolore persiste, ed in caso di traumi seri, bisogna sospendere immediatamente e prendere opportuni provvedimenti. Di norma su contusioni, ematomi e stiramenti, per le prime 24 ore applicate il freddo.

## **15) EFFICIENZA FISICA**

Cercate di mantenervi sempre in uno stato di efficienza psicofisica. Quando non potete frequentare

una palestra e durante i mesi estivi fate esercizio da soli o con amici, programmando due o tre allenamenti durante la settimana. Allungamenti, addominali, piegamenti e trazioni per le braccia, corsa leggera o bicicletta, salti con la funicella sono gli esercizi fondamentali.

Ricordatevi che:

- i risultati migliori si ottengono con allenamenti costanti nel tempo, frequenti (almeno tre volte la settimana) e di intensità variabile;
- esercizi troppo blandi servono a poco, mentre esercizi troppo intensi e protratti possono essere dannosi;
- dopo un periodo di inattività completa bisogna riprendere l'allenamento in modo progressivo. Inizialmente non prendete come riferimento chi si è mantenuto in forma in quanto potrà indurvi a fare esercizi e a sostenere ritmi troppo intensi.
- l'alimentazione, le fasi di recupero durante l'allenamento ed il riposo notturno sono componenti fondamentali per evitare sovraccarichi fisici e psichici spesso deleteri;
- mantenere in forma il corpo concorre a mantenere anche un certo equilibrio psichico ed emotivo.

## **16) CONSIGLI PER L'APPRENDIMENTO**

- Preferibilmente non iniziate la pratica di una arte o disciplina se non siete pienamente consapevoli di poterla praticare assiduamente per un certo tempo. Prima di iniziare dovete programmare la vostra settimana in modo preciso per consentirvi di partecipare e praticare con una certa tranquillità.
- L'arte richiede passione, costanza, concentrazione, ripetizione.
- La pratica personale è fondamentale ed insostituibile, ed il suo valore deve essere sperimentato. Il giorno seguente all'allenamento (e a seconda della passione il più spesso possibile) ripassate, anche mentalmente, il programma tecnico appreso.
- Cercate di apprendere le tecniche ed i concetti pensando di doverle successivamente insegnare ad un' altro;
- Le tecniche si apprendono guardando e provando. Concentrarsi significa guardare con interesse ed attenzione; prima guardate il movimento complessivamente poi curate i particolari;
- eseguite le tecniche prima lentamente, poi velocemente, poi con velocità e potenza;
- progressivamente, man mano che acquistate abilità in una tecnica prestate attenzione anche alla respirazione che deve essere addominale diaframmatica;
- Il movimento, di norma, deve nascere da una base di rilassamento fisico e mentale;

## **17) SILENZIO - RILASSAMENTO - CONCENTRAZIONE - MEDITAZIONE**

Nei ritmi della vita quotidiana il silenzio è spesso una dimensione poco frequente. Il silenzio esterno ed interiore è importante per ottenere rilassamento e quindi per dedicarsi alla concentrazione e alla meditazione. In questo caso concentrazione significa volgere l'attenzione verso se stessi, interiormente. Meditazione significa anche rallentare progressivamente il flusso dei pensieri coscienti per permettere al subcosciente (o inconscio), e alle "energie" interiori, di svolgere una azione riequilibrante.

## **18) LA RESPIRAZIONE**

La respirazione è l'unica funzione vitale che normalmente può funzionare autonomamente ed allo stesso tempo può essere controllata coscientemente dall'essere umano. Anche per questo motivo è la funzione più intimamente legata alla capacità di vivere. Infatti si può sopravvivere per un determinato tempo, quantificabile in ore o giorni, senza mangiare, evacuare le scorie metaboliche e ingerire liquidi, mentre si può sopravvivere senza respirare al massimo per alcuni minuti. Respirazione, benessere, forza e flusso delle energie interne sono strettamente interdipendenti. Generalizzando si può dire che respirare bene significa vivere bene. L'aria è quindi il nostro "alimento" più importante e necessario. Il nostro modo di respirare influenza globalmente la nostra qualità di vita. E' fondamentale imparare a respirare correttamente, utilizzando prevalentemente la respirazione diaframmatica addominale, il naso per la inspirazione ed espirazione e solo se

necessario la bocca per l'espiazione.

## 19) TEORIA E PRATICA

Ogni praticante, se vuole allargare il suo livello di coscienza e le sue capacità di discriminare e scegliere, non deve fermarsi solamente alla pratica ma deve anche approfondire la storia, la teoria e la filosofia. L'ignoranza intesa come livello di coscienza, può essere considerata una delle condizioni più gravi dell'essere umano. Per combatterla sono utili lo studio, la pratica e l'esperienza. Un maestro Sufi ha affermato che non si diventa saggi con il solo leggere, ma mettendo in pratica ciò che si è letto ed imparato.

## 20) L'ATTEGGIAMENTO MENTALE

Le motivazioni che portano a praticare Arti Marziali sono molteplici e condizionano l'approccio, l'atteggiamento mentale ed il comportamento. Alcuni concetti devono però essere considerati ed assimilati da tutti i praticanti:

- ≥ non si deve praticare per scopi negativi;
- ≥ non si devono utilizzare le tecniche per vantarsi o per dimostrare superiorità;
- ≥ esprimere sempre il massimo rispetto verso l'insegnante accettandone i pregi ed i limiti;
- ≥ bisogna essere orgogliosi della propria scuola e degli insegnamenti in essa impartiti, rispettando anche le altre scuole senza criticarle o screditarle pubblicamente;
- ≥ quando si entra nel luogo di pratica bisogna liberare la mente da interessi ed atteggiamenti negativi predisponendosi con grande umiltà all'apprendimento;
- ≥ quando parlate o vi interrogano sulla Vostra Arte siate sinceri, discreti e riservati. Non parlate di quello che non conoscete. **Le Arti Marziali si comprendono pienamente solo attraverso la pratica.**

## 21) LA TRADIZIONE L'ARTE LA VIA

La tradizione è un insieme di fili invisibili che ci legano al passato, alla ricerca e alla saggezza di grandi Maestri che con la loro opera hanno saputo creare e tramandare queste arti. E' anche una nostra responsabilità apprenderle per non spezzare quei fili. A qualcuno inoltre, l'impegno di proseguirne lo studio ed il loro perfezionamento, senza stravolgerne i valori. L'arte è bellezza, armonia, eleganza, comunicazione, nel nostro caso attraverso il corpo ed i suoi movimenti. Ognuno, a seconda delle proprie capacità deve aspirare al raggiungimento di un buon livello artistico marziale. Al virtuoso andrà il nostro rispetto e la nostra ammirazione.

Le vie sono molte, ma molto spesso la meta è una. Metodi diversi convergono spesso allo stesso fine. Molti artisti hanno sviluppato doti e capacità molto simili attraverso esperienze e pratiche completamente diverse. Danzatori, pittori, musicisti, poeti, praticanti di arti marziali, artigiani, etc. Qual è questa meta. E' uno stato di coscienza, la "liberazione" o "illuminazione". Non si tratta di evadere o di vivere al di fuori della società, ma di acquisire una visione serena ed equilibrata dell'esistenza umana. In ogni caso è una condizione soggettiva solo parzialmente descrivibile tramite le normali modalità di comunicazione e relazione. Il risultato non è scontato e tantomeno raggiungibile da chiunque. Durante il cammino molti altri risultati ed acquisizioni portano comunque ad uno sviluppo e maturazione interiore. **La dedizione e la pratica costante sono la chiave di accesso, lo Spirito l'energia trascendente che ci permette di elevarci verso mete superiori. Un maestro disse: "vi indico una via, ma non ho nulla da insegnarvi perchè quello che cercate è già dentro di voi".**

**"La pratica in questa scuola è consigliata a chi nutre un sincero interesse per l'arte marziale e per i diversi aspetti culturali ad essa collegati"**