

La difesa personale: cultura di prevenzione e sicurezza (3° parte)

↳ AZIONE

Durante un'aggressione l'azione più efficace è sicuramente quella con minor dispendio di energie psicofisiche. Quindi, sia che l'aggressore ci opponga una **resistenza attiva** (*attacca*) o **passiva** (*impedisce il libero agire*), dobbiamo sempre impiegare la minima forza necessaria per risolvere la situazione.

Siamo soltanto noi che, osservando, ragionando e decidendo, metteremo in campo l'azione che riteniamo più congrua, dimostrando ciò che realmente siamo in grado di fare.

A ciò non è sufficiente velocità, forza e ottima tecnica se non sono accompagnate da tattica e strategia: **bisogna essere in grado di dare risposte commisurate ad ogni situazione**, al fine di non trovarci dinanzi all'eterno problema di avere un aggressore che identifichi l'agredito come una vittima passiva o un agredito che reagisce sconsideratamente all'aggressione subita.

Ciò risulterà più facile avendo allenato prima la capacità di anticipare l'azione strategica (**velocità di pensiero**) e quindi la capacità di anticipare l'azione dello spostamento (**velocità di movimento**). L'azione che ne deve risultare deve essere proiettata a destabilizzare la forza e l'equilibrio dell'aggressore, al fine di consentire la neutralizzazione della sua tecnica.

↳ APPLICAZIONE DELLE TECNICHE DI SELF DEFENCE

Questo è il momento in cui si deve mostrare tutto il bagaglio tecnico acquisito, nonché la reale capacità d'azione di cui si è capaci. Tutto dovrà tendere a dare la miglior risposta oppositiva all'azione posta in atto dall'aggressore.

Ormai si è davanti ad un bivio che ci renderà realmente consci se si è oppure no ciò che si pensa. È il momento in cui la teoria diviene pratica, tutta la strategia precedente all'azione sortirà effetto se si riusciranno a dominare le proprie emozioni, è il momento in cui sarà indispensabile l'unica modalità davvero efficace per una vera self defence: **la spontaneità**.

Solo la spontaneità infatti consentirà di tirare fuori ciò che realmente si "ha dentro", tutta la pratica pregressa avrà un reale significato mostrando tutta la sua validità. Se quanto praticato

è veramente divenuto parte di noi stessi la visione dell'azione sarà chiara, vedremo l'aggressore muoversi come rallentato e la tecnica da noi espressa risulterà sciolta e leggera.

In poche parole saremo riusciti a far scorrere il nostro Ki *simpateticamente* con quello dell'aggressore riuscendo, di fatto, ad annullando il conflitto. Durante l'azione tecnica ricordiamo sempre quello che ammonisce Lao Tsu:

Non cercare di splendere come la giada, ma sii semplice come la pietra.

Ciò insegna che durante un comportamento difensivo bisogna far sì che, al fine di prevenire efficacemente una situazione di pericolo, la reazione divenga azione per riuscire a frapporre tra noi e l'aggressore una risposta fisica tanto semplice quanto efficace.

La difesa personale è quindi cultura di prevenzione e sicurezza come punto di convergenza di: prevenzione, intuizione, rispetto delle regole, capacità tecnica, equilibrio psichico, equilibrato atteggiamento psicologico, moderazione ... e perché no, "rispetto" dell'altro!

Il **KI JUTSU DO** è adeguata espressione di ciò, insegnando principalmente ad essere pronti ed a saper reagire ad un attacco attraverso una neutralizzazione che causi il minor danno possibile all'aggressore.

Il **KI JUTSU DO** è un'arte da combattimento codificata sulla base delle tecniche di diverse scuole di combattimento, orientali e occidentali, sia a mani nude che armate. La sua attenzione da sempre rivolta al sociale lo rende insegnamento preferenziale per tutti gli appartenenti alle Forze dell'Ordine e Militari, poiché mira fortemente ad una preparazione tanto professionale quanto globale dell'individuo.

HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

(Astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo)