



## [Mente & Corpo] Si vis pacem, Para bellum

### Descrizione

In questo articolo tratteremo come allenare il corpo e la mente a prepararsi ad ogni evenienza pericolosa al fine di non permettere che niente precluda la nostra serenità.

Si vis pacem, Para bellum

*Publio Flavio Vegezio Renato*

È un celebre motto latino che ricalca perfettamente la filosofia di chi studia la difesa personale vitale, se vuoi non dover combattere, meglio e conoscere il combattimento e secondo la scuola italiana, meglio conoscere quanti inganni, frodi e provocazioni di cui può servirsi un nemico per poterlo meglio contrastare o anticipare.

---

### Se vuoi la pace devi essere pronto a:

- Riconoscere i segnali di allarme (*red flags*);
  - Fuggire quando è possibile;
  - Utilizzare l'ambiente circostante a tuo favore;
  - Servirsi di oggetti disponibili come strumenti da difesa;
  - Muovere il tuo corpo e la tua mente per contrastare l'attacco.
- 

Vediamo insieme le strategie possibili sulle quali è possibile lavorare.

## FASE UNO: ACQUISIRE INFORMAZIONI

Acquisire informazioni è necessario, qualunque sia l'ambiente nel quale ci troviamo, lo facciamo costantemente a nostra insaputa costantemente e si può imparare a farlo in maniera selettiva quando ci troviamo in contesti o situazioni che "a naso ci puzzano".

---

Allora in questo caso i migliori sono gli addetti alla sicurezza professionisti e i reparti speciali operativi di polizia e militari che operano in contesti red zone, da questo si possono ricavare alcuni utili consigli e suggerimenti che possiamo comunque adattare alla nostra vita, per cominciare impariamo a guardare le cose e gli oggetti in maniera definita ed esercitiamo il nostro sistema sensoriale per percepire, vedere, sentire in maniera selettiva.

Il trucco è quello di fare le cose come un gioco, si evita così il pericolo di diventare paranoici e ritrovarsi a strisciare con il passo del leopardo verso casa.

## ANALISI EVENTO-CONTESTO-CIRCOSTANZE

ogni situazione che da origine ad un evento, si realizza in un contesto e attraverso diverse circostanze, la valutazione che possiamo dare di questi tre fattori influisce notevolmente sulle risposte che a nostra volta forniremo e nel modo in cui ci relazioneremo con l'evento.

Una situazione potenzialmente pericolosa che si svolge di giorno in mezzo alla gente presenta più opportunità difensive da una che si realizza in un luogo poco illuminato e lontano dal via vai di persone?

A prima vista sembra scontata la risposta e banale il quesito, ma pensateci bene e vedrete che in entrambe troverete i punti di forza e debolezze alle quali potresti ricorrere per sopravvivere, tutto, ritorno a dire è legato ai tre fattori precedenti e al modo nel quale percepiamo e riusciamo a ricavare informazioni da questi fattori.

## ARMI-ARMATO-REAZIONI

**Devi sapere in anticipo quali sono le reazioni del tuo corpo**, non voglio tediare nessuno con la descrizione delle diverse sostanze chimiche prodotte dal corpo in questi frangenti, è il loro risultato o meglio quello che senti che può essere utile conoscere, aumento del battito cardiaco, restrizione del campo visivo, parziale sordità, frammentazione del movimento avverso (si vede come al rallentatore), accaloramento (vampate di calore al viso) o sudorazione fredda, salivazione bloccata, tremolio nella voce, tremito alle gambe (ginocchia), alle mani ecc...

Con questa situazione in atto è ben difficile orchestrare una difesa, verrebbe da pensare "eliminiamo la paura e quindi le reazioni di cui prima", questo è l'errore più grave e più pericoloso in assoluto, quello che veramente può farci perdere la vita, perché non è possibile bloccare il lavoro del guardiano arcaico.

Questo vorrebbe dire forse che qualunque cosa uno indipendentemente dalla sua preparazione fisica, dallo stile di vita, da chi è il proprio maestro, nel momento del pericolo si proverà paura? Ebbene sì, si proverà paura, paura, paura.

Lo dico perché essere sinceri non costa niente, e così nel frattempo lo ricordo anche a me.

Ralleghiamoci, comunque, se proviamo paura vuol dire che siamo umani, perché la paura la provano tutti i sani di mente ed è l'alleato più prezioso che possiamo avere, a patto di imparare piano piano a

cavalcarla, è come un'onda non puoi domarla a collaborare con lei e ad utilizzare le risorse che ti mette a disposizione, ci sono molti modi di agire e collaborare con la paura addosso, questo agire tremando lo chiamerò LA SALVAZIONE.

## **LA SALVAZIONE NON È UN COMBATTIMENTO**

La salvazione è un corpo che vuole fortemente sopravvivere, fattore, pensandoci bene, naturale.

intrinseco nella natura di ogni essere umano, la salvazione ha lo scopo di farci uscire fuori, il più possibile simili a quando siamo entrati nel vortice di un evento pericoloso per il nostro vivere.

Corrisponde al riuscire a tornare a casa a leccarsi le ferite, lasciando se necessario qualcosa di noi indietro, portando fuori il necessario del nostro corpo per continuare a vivere, ecco in ordine d'importanza da cosa è costituita LA SALVAZIONE.

## **FUGGIRE**

Fuggire è la mirabile capacità guerriera di lasciare l'aggressore ad urlare la frase pre-attacco o inteso a far volteggiare il coltello, mentre noi siamo lanciati in una corsa da centometristi, irraggiungibili anche per il povero Mennea dei tempi migliori, la sorpresa è l'elemento determinante, la velocità di reazione di scatto e la progressione (ali ai piedi) sono necessarie.

Prova a voltarti ed a correre con un compagno che tenta di prenderti partendo da 2,3,4,6,8, metri di distanza, se riesce a toccarti anche solo di poco alla schiena, sei fatto, prova a partire da seduto su una sedia, rialzarti da schiena a terra e scattare, ecc..., prova a correre salendo e scendendo le scale, scansando oggetti, persone, saltando ostacoli ecc..., puoi farlo diventare tra le altre cose anche un ottimo allenamento aerobico e di forza esplosiva.

## **FRAPPORRE OSTACOLI**

A meno che non ci troviamo nel deserto del Sahara o in qualche situazione limite dovremmo poter contare su ostacoli naturali, costruiti o posati che possiamo utilizzare per proteggerci o difenderci da un attacco.

Un aggredito una volta ebbe una mirabile idea, si lanciò sotto un furgoncino parcheggiato e iniziò a urlare da sotto il mezzo facendo fuggire l'aggressore.

Anche un cassonetto rappresenta una barriera, un albero, se siete buoni arrampicatori, il carrello della spesa ecc..., provate a valutare l'ambiente come alleato, se hai un'auto vecchia o la possiede un tuo amico, prova a rotolare sul cofano a salire sul tetto, a girarci in tondo con qualcuno che cerca di prenderti o colpirti, ancora, quanto tempo ci metti ad uscire dal tavolo fisso di un locale pubblico? quanto ci metti ad uscire da una macchina ferma magari dalla parte opposta del posto dove ti trovi?

## **UTILIZZARE OGGETTI DEL LUOGO O OGGETTI PROPRI**

Utilizzare per difenderci oggetti del luogo in cui ci troviamo e gli oggetti propri, è un insieme di strategie

e tattiche per sorprendere chi ci attacca, lanci di cappello, sciarpe, frustare con la giacca, cinture, bicchieri, posate, bottiglie, tappeti, scopini del wc (oltretutto fanno schifo) , sputi, sabbia, monete, macchina fotografica, cellulare, attaccapanni, portatovaglioli ecc... Il limite è nel vedere ed individuare **l'alleato** nel contesto e nel saperlo utilizzare, non dobbiamo comunque diventare dei funamboli del già citato scopino, bisogna acquisire abilità sui materiali, una giacca ha il potere e strategie diverse da una cintura anche se sono entrambi flessibili e costruire la capacità di vedere gli oggetti nell'ambiente.

Qualcuno ben conosciuto e famoso nel mondo delle arti marziali, una volta si difese da un aggressore con il cappello e i guanti che portava, un modo senza dubbio elegante e raffinato per uscire fuori da una sgradevole situazione.

Prova a vedere quanto tempo ci metti a sfilarti la cintura, prova a lanciare un cappello contro un bersaglio variando la distanza e muovendoti, prova a vedere quanto tempo ci vuole a sganciare il marsupio ed impugnarlo e fino a dove riesci a colpire, prova a sfilarti il giubbotto, basta una manica, la sinistra lasciala pure infilata, usalo avvolto al braccio come uno scudo, o a baffo, trattenendolo con un lembo ed usato per colpire. In entrambi i casi si può svolgere e utilizzare per legare e strappare l'arma catturata dalle mani dell'aggressore o per fare soffocamenti con portata a terra dell'aggressore, togliendogli la visuale con l'indumento e rendendogli difficile anche la respirazione.

**Riesci a centrare un bersaglio con una moneta e a che distanza?**

## UTILIZZARE IL CORPO

Supponiamo che non si possa fuggire, anche che l'ambiente non abbia ostacoli che possiamo frapporre fra noi e chi ci vuole fare del male, supponiamo di non avere a portata di mano o nelle immediate vicinanze niente che possa assomigliare ad uno strumento di difesa, nemmeno un chiodo, supponiamo ancora di non aver con noi nessun oggetto da utilizzare per rafforzare la nostra azione difensiva, nemmeno le chiavi di casa.

Possiamo supporre di essere all'ultima spiaggia, non ci resta che utilizzare noi stessi, a questo punto purtroppo è necessario utilizzare le armi del nostro corpo per tamponare l'aggressione, l'errore imperdonabile sarebbe farlo come prima opzione, ma dobbiamo a quel punto soddisfare il bisogno principale che sentiamo impellente, riuscire a cavarsela.

L'unica cosa che può aiutarci in questo caso è l'esperienza acquisita in un allenamento specifico di autodifesa ed il controllo della paura.

Tutto è valido, dai morsi alle strizzate in punti sensibili, dai colpi bassi alle gomitate, l'istinto di sopravvivenza ci porterà a riportare a galla anche tecniche dimenticate e a valutazioni delle situazioni venutasi a creare.

## NOSCE TE IPSUM – CONOSCI TE STESSO

È il motto che potrebbe accompagnare chi si dedica sinceramente allo studio della difesa personale e ancor di più chi ricerca e sperimenta metodi protettivi vitali per la tutela della vita contro attacchi d'arma da botta o bianca, conoscere se stessi non è un'impresa da poco.

Un approccio potrebbe essere quello di salutare l'immagine che vedi riflessa nello specchio quando ti trucchi (se sei una donna) o quando ti fai la barba (in questo caso dovresti essere un uomo), non è una perdita di tempo ed è un inizio di presa di contatto visivo con il tuo esterno, inoltre esiste la possibilità che ti osservi con occhi nuovi e forse potresti anche piacerti.

In ogni caso quello che vedi nello specchio al mattino è la stessa cosa che porterai in giro per il resto della giornata e siccome stiamo parlando di difesa personale vitale, è proprio quella persona lì che tu desideri proteggere, sei in altre parole la guardia del corpo di un personale molto importante al quale tieni molto e a cui non fai mancare niente: tu, quindi vale la pena spendere un po' di tempo per conoscerti meglio, propongo alcuni sentieri di autoconoscenza da percorrere.

## COGITA RENS COGITA EXTENSA

Praticare con la mente praticare con il corpo significa vivere la pratica anche fuori dall'allevamento, significa mantenere l'unità tra il centro direzionale di controllo ed i distretti operativi e farlo ricavandone benessere.

Sperimentare modi nuovi di camminare e spostarsi, sai farlo in modo silenzioso, deciso, su una gamba sola ecc..., utilizzare ciò che ci circonda per calibrare le nostre capacità, osservare i movimenti e le posture delle altre persone, un gioco senza fine ti attende, un gioco nel quale puoi utilizzare mente e corpo in modo diverso dal solito.

## RISORSE DEL RETTILE

Per conoscerci davvero non possiamo escludere la parte arcaica con la quale poco riusciamo a dialogare e questa parte è anche lei disposta a giocare, ma sempre occupata a tempo pieno nel difficile compito di farci sopravvivere è più difficile da interessare, si chiama **paleoencefalo** (cervello antico), per distinguersi dal **neoencefalo** (corteccia celebrale la parte del cervello più recente), e per completezza di informazione va citato anche un certo **sistema limbico** che è una sorta di collegamento tra i due cervelli.

### Paleoencefalo, neoencefalo e sistema limbico

Ora il fatto molto interessante in tutta la vicenda, a noi interessano gli aspetti marziali, la difesa personale vitale, è che il nostro benedetto cervello pensante (neoencefalo può funzionare solo una volta che siano soddisfatti i bisogni di base del rettile (paleoencefalo+sistema limbico).

Adesso anche se non siamo scienziati ne medici proviamo ad avventurarci in una specie di spiegazione scientifica per capire meglio (speriamo) l'assunto, ora il nostro organismo è mosso da una rete composta da due sistemi nervosi: il sistema parasimpatico che governa il riposo, la digestione ed altri processi autonomi, sistema simpatico che subentra nei casi d'allarme e in corso e blocca tutti i processi in corso del parasimpatico finché il pericolo non è passato.

## **Quindi in caso di immediato e vero pericolo la mia prima risposta sarebbe dettata dal rettile**

Quindi in caso di immediato e vero pericolo se la minaccia e l'azione fossero contemporanee (esempio girato l'angolo mi attaccano) la mia prima risposta sarebbe dettata dal rettile.

Un altro curioso aneddoto: alcuni anni fa un indiano Nativo d'America (pellerossa per quelli che guardano i film di Cowboy) condusse un seminario ai boschi degli Appennini e durante uno degli esercizi condusse i partecipanti nel fitto degli alberi e li fece urlare con quanto fiato ed energia avevano in corpo.

Perché vedi quando urli davvero è il rettile che urla e si sente un ruggito, ma quel giorno gli urli sembravano belati o tentativi di prendere il do di petto, ci volle un po' perché i partecipanti imparassero ad urlare di nuovo come mamma natura aveva disposto per loro.

Se vuoi scoprire il potere arcaica del tuo corpo devi aprire dei canali e concederti delle possibilità: una possibilità te la offre la deambulazione in quadrupedia con movimenti aggiuntivi come raccogliere oggetti, bastoni e colpire il suolo o lanciaarli, oppure trovati un bosco, il greto di un fiume e verificare il tuo urlo vitale, se pensi di provare fallo in ambiente sicuro per non essere portato via con la camicia di forza.

## **STATI D'ANIMO**

Altra strada da percorrere è quella degli stati d'animo, in realtà tutto quello che percepiamo dal mondo, anche quello che stai provando in questo momento mentre leggi queste righe, dipende dallo stato d'animo nel quale ti trovi, il che vuol dire da quello che i tuoi sensi ti inviano e dalle manipolazioni che tu operi sulle informazioni, i sensi sono cinque e sono le nostre guide perennemente in azione, antenne protese nell'ambiente che ci circonda per captare e decodificare segnali, suoni, odori, consistenze e ogni altra cosa si trovi nello spazio nel quale ci muoviamo.

### **Quello che tocchi o che tocca il tuo corpo (cinestesi) ti invia informazioni, ma è quello che tu elabori di queste informazioni a fare la differenza**

La cosa notevole, quella importante per noi è che sono questi i primi strumenti che ci mettono in relazione con l'evento, in particolare vista, tatto, udito, quello che vedi, quello che senti, quello che tocchi o che tocca il tuo corpo (cinestesi) ti invia informazioni, ma è quello che tu elabori di queste informazioni a fare la differenza.

Un tipo che parla tra sé, dallo sguardo in tralice, tatuato e sudato che incroci per strada, potrebbe farti pensare che potrebbe trattarsi di un tossico, psicopatico: hai visto che tipo è, senti che parla da solo, passando ti ha urtato e hai percepito l'odore del suo corpo e su questo hai elaborato un identikit.

Invece potrebbe essere chiunque, anche un medico dentista che fa giornalmente jogging e che ascolta la radio con l'auricolare.

La cosa ancora più importante è che sulla base di quello che noi percepiamo, bada bene non del fatto

in se stante, quindi concreto, si innescheranno opportune reazioni biochimiche nel nostro corpo.

## **Per quanto ne sappiamo non esiste una vera realtà, o meglio esiste quello che ognuno di noi percepisce in questa realtà**

Guardare e vedere sono due aspetti legati alla percezione visiva che non necessariamente convivono, avete mai cercato qualcosa che avevate sotto gli occhi magari dicendovi “proprio non riesco a vederla“, prova a guardare qualcosa che vi preoccupa sfocando l'immagine, agite sulla messa a fuoco dell'immagine, si può fare anche con i film dell'orrore sembrando assolutamente impavidi di fronte alle scene più crude.

Prova a farlo con un compagno d'allenamento che funge da aggressore, sfocate l'immagine e agite in quello stato.

Guardare senza giudicare o secondo le scuole orientali creare il vuoto nella visione è proprio questo: agire sui sensi per ottimizzare lo stato d'animo, non giudicare l'evento ma muoversi nell'evento, lasciando all'istinto marziale la capacità piena di interagire con l'avverso, riuscire a fare questo è una delle piccole conquiste sulla strada del Graal, pietra filosofale e percorso di ogni scuola marziale.

Un viaggio che punta all'unione delle tre forze attraverso **un cosciente alterato addestramento dei sensi e degli stati d'animo** fino a raggiungere l'unione, l'equilibrio e l'interazione tra interno ed esterno.

Omne Trinum Est Perfectum, per gli antichi ogni triade è perfetta, tre cerchi per comprendere uno in alto, uno in basso, uno al centro, non è detto che ci si arrivi, ma è certo che alcune strade si conoscono e si possono percorrere, il lavoro è possibile e gratificante.

## **FISIOLOGIA & ATTITUDINI RINFORZATE**

Sulla fisiologia del tuo corpo puoi agire in molti modi, prova ad abbassare le spalle e assumere un'espressione avvilita, ora prova a farlo raddrizzando le spalle, sollevando gli occhi e guardandoti attorno, vedrai come cambia la prospettiva del mondo che ti circonda.

Nella situazione di pericolo lo sconforto, l'abbattimento nasce anche dalla postura che è atteggiamento fisico espressione di uno stato mentale, una strategia semplice ed economica come ho già detto è imparare a respirare, non solo è importantissimo per la difesa personale vitale, è anche un investimento in salute.

Prova in allenamento a difenderti trattenendo il fiato per alcuni secondi, difficile vero? Questa è la situazione in cui ti potresti trovare in una vera aggressione, si va in apnea e la mancanza anche parziale di ossigeno tra le altre cose taglia le gambe (movimento) ed ingessa le braccia.

Chi ha combattuto sa bene che il nemico peggiore, prima dei colpi dell'avversario è il fatto di trovarsi senza fiato.

## Note

- Foto di copertina [File \(Wikimedia Commons\)](#)
  - Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA
- 

### Data

03/05/2025

### Data di creazione

20/09/2022

### Autore

paolo-algisi