

# JU JITSU E NON SOLO.....

## 1° EDIZIONE SAN ROSSORE "VILLA GIRAFFA" *Migliarino Pisa*

Lo scorso 2 giugno si è svolta, nella splendida cornice di Villa Giraffa all'interno della tenuta di San Rossore, un'interessante giornata dedicata al ju-jitsu, antica e nobile arte marziale ispirata al principio dell'autodifesa e della non violenza.

La giornata, che ha avuto un'ampia partecipazione di pubblico anche non specializzato, si è svolta in tre momenti distinti, seppur legati tra loro da un unico e importante filo conduttore: *il ju-jitsu* non tanto come semplice disciplina Marziale, ma come stile di vita diretto alla ricerca della maggior consapevolezza possibile della dimensione del sé, per poter affrontare con la dovuta serenità le mille sfide della società di oggi.

In un primo momento, si è svolta una seduta di esercizi finalizzati all'accrescimento delle abilità psico-motorie. Abbiamo assistito a una seduta ludico-sportiva durante la quale la Maestra Patrizia Cassoli, Direttrice Tecnica della Scuola di Ju Jitsu Wjff T. M. di Pisa Ass. Sportiva Athlantic Fitness, è riuscita a far emergere, anche per il pubblico non specializzato nella disciplina, il senso del ju-jitsu come attività non competitiva di rafforzamento delle capacità di autostima e di autocontrollo. I molti bambini partecipanti a questa sessione, buona parte dei quali non coinvolti abitualmente in questo tipo di attività, hanno sperimentato, con l'evidente soddisfazione dei loro genitori, alcuni aspetti del ju-jitsu che lo rendono una disciplina per certi versi non convenzionale nel panorama dello sport giovanile di oggi. La ricerca della consapevolezza di sé come elemento fondamentale per costruire una valida e pacifica interazione con gli altri costituisce uno degli aspetti caratterizzanti non solo di questa disciplina, ma anche delle modalità davvero gradevoli con le quali viene proposta.

In un secondo momento, l'ampia schiera dei partecipanti è stata divisa in tre gruppi piuttosto numerosi di ragazzi, uomini e donne, che si sono cimentati, sempre in un contesto di grande serenità e rilassatezza in una sorta di *stage*, con la guida del Maestro Claudio Rigacci 5° dan Commissario Tecnico Wjff T. Mancini Pisa, il Maestro Lanza Claudio 4° dan commissario Tecnico wjff T. Mancini Genova hanno svolto tecniche di Ju Jitsu, la M. Cassoli Patrizia 4° dan Resp. Nazionale FIMA ha presentato difesa personale per sole donne O.T.W., il tutto sotto la supervisione del Maestro Mancini Stefano 7° dan, Direttore Tecnico per l'Italia della World Ju-jitsu Federation T.M.. Lo scopo di questa sessione, che ha occupato la parte centrale della mattinata, è stato duplice. Da un lato, si intendeva presentare alcune tecniche di difesa personale e sottolinearne l'utilità nei casi di aggressione. Dall'altro, si mirava a consolidarne l'esecuzione tecnica e la velocità dei movimenti. In questo senso, la presenza del Maestro Mancini ha costituito il vero e proprio valore aggiunto di questa seduta, dato che i partecipanti hanno potuto avvalersi di uno dei massimi esponenti mondiali di quest'arte. La cosa davvero sorprendente, per lo meno agli occhi dei non addetti ai lavori, è stato il prendere atto della assoluta umiltà e semplicità con le quali un personaggio di indubbia rilevanza internazionale si poneva nei confronti di tutti i partecipanti e si prodigava nel fornire loro preziosi consigli di impostazione e di esecuzione tecnica. Questo aspetto ha suscitato non poca ammirata sorpresa da parte del pubblico presente che ha colto con immediatezza uno degli ulteriori elementi di specificità della disciplina. Infatti il rispetto verso gli altri è considerato elemento cruciale non solo nella disciplina in senso stretto ma soprattutto nello stile di vita che ne costituisce il fondamento.

Il terzo momento della giornata ha rappresentato l'aspetto forse più rilevante dell'incontro. Infatti, nell'ambito di una conferenza-dibattito aperta al numeroso pubblico, è stato presentato dal Team il progetto - *Over the Wall : la piena essenza del sé* - che costituisce un interessante tentativo di stabilire un terreno comune tra il ju-jitsu come arte marziale e la psicologia. La presenza dei massimi esponenti della Wjff e del Mo.P.I. , di un funzionario di Pubblica Sicurezza Ispettore Capo Pino D'Addio ( Livorno)-

il tutto in un contesto avvalorato dalla presenza di un avvocato, la dott. ssa Sara Gonnelli – ha conferito ulteriore valore a un approccio già di per se stesso estremamente interessante. Fin dalle prime parole della dott.ssa Claudia Nepi ( docente Mo.P.I.), psicologa e psicoterapeuta, è emerso il particolare legame che unisce la psicologia e la tecnica di autodifesa. Infatti, entrambi gli approcci considerano, seppur da prospettive storiche e culturali differenti, l'individuo e l'ambiente come un unico ecosistema interagente, che si autoregola e cresce in funzione di ogni elemento che ne fa parte. Da questo punto di vista, l'approccio gestaltico (utilizzato nei gruppi di *Over the Wall* dalla dott.ssa Nepi) considera importante l'intera esperienza di vita di una persona, nell' acquisizione di una maggiore consapevolezza delle sue molteplici componenti - comportamentali, cognitive ed emotive – per rielaborare difese e paure irrisolte.

Proprio questo elemento costituisce lo specifico del progetto *Over the Wall* che si rivolge non solamente a soggetti che hanno subito situazioni di violenza fisica o psichica, ma anche a coloro che hanno da difendersi da paure interne, rispetto alle quali non hanno ancora compiuto un percorso di pieno affrancamento. Si tratta di un progetto che, seppur delineato e strutturato a livello locale, ha visto l'immediato coinvolgimento del Mo.P.I. (Movimento Italiano degli Psicologi Indipendenti) per una sua rapida estensione al livello nazionale. Il progetto prevede una serie di sessioni durante le quali si presentano di volta in volta le più elementari ed efficaci tecniche di difesa personale ( Mutuate dal Ju Jitsu e codificate dalla M. Cassoli Patrizia) e si cerca di far acquisire ai partecipanti la consapevolezza che una loro corretta esecuzione può essere elemento risolutivo in situazioni di pericolo. In parallelo, sono previsti incontri di gruppo ad orientamento psicologico per lavorare e rielaborare il significato personale dei due termini : Difesa e Paura. Si tratta, in altri termini, di analizzare il percorso di risposta a una stimolazione pericolosa dell'ambiente, esterno o interno, da parte di un soggetto che, forte di una più approfondita consapevolezza del proprio sé, riesce ad affrontare il pericolo in virtù di un acquisito maggiore equilibrio tra livello fisico, emozionale e mentale. Ed è proprio questo l'elemento che permette di andare *Oltre il muro* della paura paralizzante: la consapevolezza di sé come fucina di risposte efficaci e possibili agli imprevisti e ai pericoli potenziali della vita di tutti i giorni.

Infine, il progetto prevede un ulteriore approfondimento specialistico con incontri sugli aspetti normativo-giuridici del concetto di difesa e di difesa lecita e di analisi di casi pratici di disturbi continuati da parte di soggetti molestatori reiterati (c.d. reato di *stalking*).

Quindi, in conclusione, non si può non sottolineare il successo di una giornata di così intenso significato, con la speranza che il ju-jitsu come arte marziale e, soprattutto, come stile di vita possa avere una diffusione sempre maggiore nella nostra società tra giovani e meno giovani.

Responsabile Rassegna Stampa  
Arianna Veroni