

SPORT

Ho provato un'arte marziale diversa

di Alessia Cogliati - @alessia.cogliati

È poco conosciuta e ancor meno praticata. E invece ha tanto da offrire alle donne perché insegna a mantenere il sangue freddo e regala glutei e cosce definite. Lo ha scoperto la nostra giornalista seguendo una lezione. Qui ci spiega come è andata.

Curiosità ed entusiasmo: ecco le due caratteristiche che negli anni mi hanno messo più volte nei guai, facendomi provare lanci con il paracadute e rafting su fiumi in piena. Eppure, quando un'amica mi ha invitato a fare una lezione di scherma di bastone con lei, ho avuto qualche perplessità. Cosa c'entra un'arte marziale occidentale (viene dalla Francia) con me, che da tempo pratico Tai Chi, disciplina cinese volta all'evoluzione spirituale? Ci ho pensato un po' su, poi, come sempre, la voglia di novità ha prevalso. E mi sono detta: «Proviamoci!».

IL PRIMO INCONTRO

Solo per lo sforzo di aver messo piede in palestra, vengo ripagata da un sorriso, è quello di Lorenzo Ravazzani Manusardi, istruttore, campione di canne italiana e nipote di Italo Manusardi, uno dei padri di questa disciplina nel nostro Paese.



Per prima cosa mi consegna quello che sembra un ramo di legno levigato e io, poco abituata a brandire un'arma, mi ci appoggio come fosse un bastone da passeggio. «Proprio a quello serviva» mi spiega Lorenzo. «Così, a fine Settecento, gli uomini camuffavano il fatto di portare con sé un'arma che li mettesse al sicuro dai malintenzionati». Si accende una lampadina nella mia testa: quindi questo è un corso di difesa personale? «Sì, ma la capacità di proteggersi non sta nell'aver un bastone sempre con sé» continua. «La canne italiana insegna a stare all'erta, a usare i cinque sensi per percepire cosa accade intorno a te, per prevedere le mosse di un eventuale avversario e agire in risposta. Non solo: ti abitua anche a ricevere colpi e a non rimanere "congelata" dalla paura quando qualcuno ti coglie di sorpresa. In una parola, ti addestra a mantenere il sangue freddo».

I VANTAGGI SUL CORPO

Quello della difesa personale mi sembra un buon motivo perché tante donne scelgano questa disciplina. E non è l'unico: Lorenzo mi spiega che le posizioni con il peso equilibrato su entrambe le gambe, gli scatti in avanti e indietro, il movimento rotatorio dei polsi e la velocità dei cambi

DOVE TROVI I CORSI

1. Puoi scoprire tutto sullo stile Manusardi digitando schermamanusardi.com. I corsi si tengono a **Milano** (in via Beato Angelico 2 e in via Simone Schiaffino 3); a **Brescia** (in via Federico Balesrieri 6); a **Lodi Vecchie** (La, via Cavour 1); a **Pavia** (via Vercelli, 2); a **Roccafluvione** (Ap, via Nenni 3).

2. La palestra Shodan di **Reggio Emilia** (via Manari 21) propone lezioni di scherma di bastone e coltello pugliese (sk-budo.com), così come la Palestra Magnum di via Di Vittorio 59 a **Manfredonia**.

3. Per le palestre in Lombardia, Piemonte e Sicilia dove provare il bastone siciliano clicca sul sito bastone-siciliano.com/palestre.

regalano glutei e cosce definite, braccia toniche, addominali disegnati. Tre vantaggi che da soli potrebbero convincermi a iscrivermi all'istante. Ma vediamo come va la lezione: mi metto nella classica posizione da schermidore e abbozzo i primi movimenti che consistono nel far roteare il bastone avanti e poi indietro, ai due lati del corpo, eseguendo rotazioni continue del polso. Una volta presa dimestichezza, arriva il momento di provare una mossa d'attacco e una di parata e qui viene il bello: entra in campo una componente più fisica, ma non violenta, che mi entusiasma e mi diverte perché ogni colpo è preceduto da un elegante giro del polso. Mi sento una novella Lady Oscar che, al posto del fioretto, impugna una stecca da biliardo.

I BENEFICI SULLA VITA QUOTIDIANA

Al di là degli effetti sul corpo e sull'umore, come in tante arti marziali, ce ne sono altri ancor più interessanti che influiscono su mente e psiche. «La scherma non è uno sport che insegna a usare un'arma, anche se molti pensano sia così» prosegue Lorenzo. «È uno studio dell'equilibrio tra azione e reazione, è un allenamento continuo a gestire le distanze con l'altro, a scegliere il momento giusto per fare qualcosa. È uno sport di premeditazione che prepara a valutare gli ostacoli, mettere a punto una strategia per superarli e raggiungere gli obiettivi». Qualità indispensabili anche quando si è seduti a una scrivania. In più, la capacità di avere la mente "avanti" avvicina l'occidentale scherma di bastone al mio amato Tai Chi. E devo dire che, nonostante i primi tentennamenti, mi ha convinto. Ora devo solo spiegare a mio marito perché avrà un'altra sera occupata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



