

Giulianova. Stage a Giulianova dell'Istruttore nazionale Luca Chiarato

"Systema , l'arte marziale russa, adatta a tutti.

Migliora l'autostima, la postura e aiuta a vivere meglio"

Stage a Giulianova dell'Istruttore nazionale Luca Chiarato



La città di Giulianova ha avuto l'onore di ospitare Luca Chiarato, Istruttore nazionale di Systema - l'arte marziale russa - della scuola Scuola Vladimir Vasiliev. In Italia si sta diffondendo da due anni, a Giulianova il punto di riferimento è l'Associazione Ilmas. Presso il Palacastrum di Via Treviso si è svolto lo stage molto partecipato ed anche chi scrive, per testimoniare la praticabilità, ha deciso di coinvolgersi in prima persona. Dopo i saluti informali, si è dato il via al riscaldamento con una serie di esercizi di respirazione che avevano l'obiettivo di rilassare il corpo, ripetizioni a corpo libero e poi il combattimento a coppia e a tre, in ginocchio e in piedi. La parte del corpo che veniva colpita doveva rilassarsi, schivare e sfruttare la forza dell'avversario per atterrarlo. Quasi quattro ore di allenamento intenso e molto soddisfacente.

Al termine l'intervista con il maestro Luca Chiarato. Cosa distingue questa disciplina rispetto alle altre più famose e praticate?

Tutte le discipline di arti marziali hanno sempre delle basi: il Systema lavora sulla respirazione, sul corpo e sulla psicologia. Ci impara a conoscere il proprio corpo. La differenza sta nelle origini: nata dai monaci ortodossi è stata tramandata ai militari russi e, dopo la caduta del muro di Berlino, divulgata in tutto il mondo.

Quali sono i benefici per chi pratica Systema?

Il Systema non è solo combattimento: porta dei benefici al corpo poiché si lavora sulla respirazione e sulla postura. Poi c'è l'aspetto psicologico: rafforzandolo una persona può sconfiggere gli aspetti negativi della vita, far crescere la propria autostima. In altre parole, aiuta a vivere meglio. Se qualcuno ci provoca inopportuno, Systema ci insegna a mantenere la calma e non avere reazioni inopportune.

Ogni disciplina ha i suoi pro e contro. Quali sono quelli di Systema?

Io ho praticato altre arti marziali, ma devono essere valutati da chi li pratica. Il Systema lavora in modo da rafforzare il fisico e non distruggerlo; aiuta a trovare una condizione del proprio corpo per adattarla al meglio, con degli esercizi di respirazione e stretching per i muscoli e altri che vanno svolti lentamente in modo da rafforzare i tendini.

Un arte marziale senza regole, né principi, adatta a tutti anche a chi non ha mai praticato alcuno sport...

Una regola esiste ed è il rispetto della persona, dell'avversario o del nemico. Non sono regole da sport da combattimento,

dove interviene l'arbitro. Per i civili c'è un certo tipo di lavoro, ossia sopravvivere; per le forze dell'ordine quello di fermare un'aggressione; per i militari...

Nel Systema è improvvisare, adattarsi e raggiungere lo scopo. Dai bambini agli anziani, chiunque può praticarlo senza controindicazioni, l'importante che ci sia il cuore.