## Arti marziali a San Severo, arriva il Systema

Articolo di A.P. Cristino pubblicato su "San Severo Sport", 18/12/2012

Il mondo delle arti marziali sanseveresi si arricchisce di un nuovo capitolo.
Il 'Systema' infatti entra a far parte delle discipline che saranno insegnate nella nostra città grazie a Paolo Verrone.

**Paolo Verrone, sei il primo istruttore di 'Systema' della nostra città. Spiegaci i fondamenti di questa disciplina marziale.**
"Il Systema è un'arte marziale di mentalità occidentale, un po' come pugilato, scherma e lotta Greco-Romana. Esso deriva dalla tradizione guerriera dell'antica Russia, una immensa nazione dalla storia militare molto lunga e complessa, che ha combattuto con invasori provenienti da ogni parte del continente. Di conseguenza, i russi hanno dovuto sviluppare, testare ed evolvere un insieme di concetti, tattiche e strategie per essere efficacemente utilizzati da qualsiasi tipo di combattente, contro qualunque avversario e in qualunque situazione di scontro. Per via del suo legame con le tradizioni culturali della Russia Zarista, in epoca Sovietica questo corpus di conoscenze venne reso segreto al popolo russo, ed utilizzato esclusivamente per l'addestramento delle forze speciali, gli 'Spetsnaz'. Esso differisce dagli altri stili perché non ha forme, rituali, cinture, uniformi o tecniche prefissate. Per via della sua origine militare comprende anche l'addestramento alla sopravvivenza in ambienti ostili. Il nome 'Systema' si riferisce all'insieme dei sistemi biologici, psicosomatici e biomeccanici che regolano e permettono la sopravvivenza dell'essere umano: sistema muscolo-scheletrico, nervoso, cardio-circolatorio, endocrino, respiratorio ecc".

**Oltre all'aspetto puramente sportivo, ti stai occupando di coordinare l'organizzazione di questa disciplina in Italia e nel Meridione in particolare. In cosa consiste la tua attività a riguardo?**
"Come socio della ASD RMA Systema Italy, la mia attività consiste nell'interazione (mediatica e non) con praticanti di altre discipline, e non ultimo nel gestire il nostro sito web nazionale (http://rmasystemaitaly.it/), e il profilo facebook RMA Systema San Severo".

**Come s'inserisce il 'Systema' nel contesto delle arti marziali presenti a San Severo?**
"Direi alla perfezione, dato che nel Systema viene da sempre incoraggiata l'umiltà, il rispetto e il confronto costruttivo verso gli altri praticanti di altri stili di combattimento. Trovandomi a rappresentarlo personalmente a San Severo, aggiungerei che ho avuto la fortuna di relazionarmi (sia in palestra che nella vita) con campioni del ring e professionisti della sicurezza personale come Ciro Del Vecchio e Massimo Russo, dai quali ho sempre cercato di imparare il più possibile".

**Terrai qualche corso dal 2013?**
"Sembra di si, finalmente. Dopo aver partecipato a numerosi stage fin dal 2009, nell'ultimo anno sono stato ammesso a frequentare una serie di allenamenti intensivi tenuti da Luca Chiarato, principale istruttore di Systema in Italia, in modo da poter essere qualificato a coordinare e gestire dei gruppi di studio. Da maggio scorso ho quindi lavorato più o meno regolarmente con alcuni miei amici qui a San Severo e con altri a Manfredonia, Lecce e Bari, ma per vari motivi indipendenti da me l'ho sempre fatto fuori dal circuito delle palestre. Solo nel novembre scorso, in occasione dello stage tenuto da Vladimir Vasiliev e Mihail Ryabko al Festival Dell'Oriente di Marina di Carrara, insieme ai miei compagni di pratica sono stato riconosciuto istruttore-in-training, ovvero autorizzato ad insegnare ma tenuto a continuare ad approfondire la disciplina, prima di diventare istruttore a tutti gli effetti. Avendo finalmente un 'titolo' in mano, ho così provato a riproporre meglio la cosa in giro, e la direzione della palestra 'Body Art' di San

Severo mi ha gentilmente dato la sua piena disponibilità, quindi stiamo programmando per l'inizio del 2013 una lezione di prova seguita, se tutto va bene, dal primo corso 'ufficiale' di Systema in Puglia".

**Perché i giovani sanseveresi dovrebbero scegliere il 'Systema'?**

"Per molti motivi. Innanzitutto, posso dire che la cultura russa ha molte similitudini con la nostra, quindi c'è anche la stessa attitudine verso la difesa personale e la prevenzione del pericolo, e questo si riflette nella maniera informale, divertente ma concreta nella quale ci si allena. Non ci sono neanche limiti d'età, sesso o preparazione fisica, l'unica cosa necessaria è essere seri, corretti e ben intenzionati. Parte dell'allenamento è costituito anche da pratiche salutistiche di respirazione, stretching e massaggi, finalizzate a ridurre lo stress psicofisico della vita quotidiana ed essere quindi meglio preparati all'eventualità dello scontro. Infine, cosa più importante, tramite il suo particolare addestramento il Systema aiuta il praticante a capire i propri punti di forza e debolezza, le paure e il coraggio, la vanità e l'umiltà. Chi pratica seriamente Systema cerca quindi di evitare sia il pericolo di diventare una vittima, sia quello ancor peggiore di trasformarsi a sua volta in aggressore. E questo, specialmente se riferito ai giovani, mi sembra un ottimo motivo per cui scegliere di praticare questa affascinante disciplina, da me umilmente rappresentata nella nostra città".

Link all'articolo originale:

http://www.sanseverosport.com/news/arti_marziali_san_severo_arriva_il_systema