La via breve per la conoscenza
Articolo di K. Komarov pubblicato dalla newsletter di RMA Systema Headquarters.
Traduzione: Paolo Verrone

Per me, l'essenza del Systema consiste nell'imparare a rapportarsi ad ogni ambiente sfavorevole, cioè aumentare le proprie possibilità di sopravvivenza. Uno non può pensare ad ogni possibile scenario negativo che può incontrare. Quindi, non ci si può preparare per ogni singola possibilità. Di converso, bisogna prepararsi per tutte una volta sola. Perciò, nel Systema, le tecniche specifiche e i metodi di lavoro non sono importanti come i cambiamenti che avvengono nel corpo e nella psiche del praticante.

Il mio servizio nell'esercito mi ha insegnato a superare ogni impatto negativo. Il punto è che ho dovuto imparare in maniera differente, padroneggiando me stesso. Nel corso dei quattro anni di studio alla scuola militare, correndo, ho probabilmente fatto il giro del mondo. Correvamo così tanto ogni giorno, al mattino, di sera o di notte, al gelo o con caldo, sempre con anfibi e uniforme, spesso con le armi e tutto l'equipaggiamento, su sci, attraverso percorsi ad ostacoli, foreste, sia su strada che fuori. Odiavo correre, con tutto me stesso. Mi chiedevo: ma nell'era delle auto, delle jeep e dei mezzi blindati di ogni tipo, perché mai dobbiamo stare a correre e marciare così tanto? All'epoca, non trovavo una risposta.

Oltre a questo, l'addestramento fisico era anche parte di altre discipline come tattiche, armi da fuoco, topografia, difesa da armi di distruzione di massa, o guida militare. Questa componente includeva molte miglia da percorrere camminando o correndo con armi ed equipaggiamento, spesso con materiale per la protezione personale; essere cronometrati nell'uscire ed entrare dai veicoli, caricare e scaricare le munizioni, montare e smontare le armi e altre "piacevolezze" simili. In breve, durante i primi due anni mi sono mosso quasi esclusivamente marciando o correndo. Continuavo a chiedermi "perché facciamo questo?" perfino quando sognavo!

Improvvisamente, dopo la fine del corso e durante il mio primo incarico, lo capii. Seppi perché avevo sofferto. I miei comandanti ed istruttori mi avevano aiutato a sviluppare una psiche e una resistenza stabili, le due qualità che determinano la prontezza nell'affrontare eventi negativi e quindi sopravvivere. Come dice anche un vecchio detto militare, "quello che non ti uccide ti rende più forte". Infatti, padroneggiando sé stessi, si può scoprire di avere delle potenzialità incredibili! Mi accorsi di avere questa forza interiore, e lo stesso avevano fatto le persone che comandavo. Altrimenti, essi non avrebbero mai eseguito i miei ordini.

Quindi, l'esercito mi insegnò per bene come padroneggiare me stesso, mentre il Systema insegna a comprendere sé stessi. Nell'esercito mi sono formato attraverso molti esercizi, e nel Systema ho sviluppato direttamente me stesso. **Sotto un buon istruttore di Systema, questo è un percorso molto più breve.** Si, ci sono esercizi, ma so esattamente come ognuno mi cambia, e perché. Mi posso costruire dalla base,

scoprire e correggere i miei sbagli e rafforzare le mie qualità. Il Systema è un meraviglioso, sottile strumento di auto miglioramento, che aiuta a costruire una solida fondamenta per ogni movimento, ogni attività. E non tanto attraverso il padroneggiare, quanto lo scoprire sé stessi. Fidatevi, questo processo è ancora più veloce e sicuramente più piacevole.

Provate un piccolo esperimento. Guardate un video di un relativamente semplice ballo (moderno o folk) e provate a copiare le mosse per un minuto. Se funziona, siete sul giusto cammino del Systema. Vedete, l'addestramento del Systema dà al vostro corpo la libertà di ripetere ogni movimento atipico e complesso.

Volete raccogliere la sfida del padroneggiare voi stessi e raccoglierne il frutto? Provate a strisciare senza l'uso delle braccia e delle gambe, senza fermarvi, per 20 minuti o anche fino a 90, in base al vostro livello di allenamento. Quindi, a lezione, fate un po' di lotta o praticate un po' di semplici colpi, prese e liberazioni in movimento. Quelli che riescono a padroneggiare sé stessi ne otterranno un incredibile e eccellente risultato a lungo termine. Questo capita perché facciamo la maggior parte delle cose con le gambe e le braccia, ma il tronco è meno capace di movimento. Ma questo approccio non è per tutti. Nel Systema Camp di quest'estate vorrei condividere con voi gli esercizi più semplici, più coinvolgenti e più divertenti. Insieme padroneggeremo molte cose interessanti! Ci vediamo lì!

L'autore: Konstantin Komarov è Maggiore delle forze speciali di polizia, ha servito nell'esercito Russo con il ruolo di Ricognitore. E' anche ricercatore universitario in Psicologia del Combattimento e guardia del corpo presso l'elite moscovita, nonché istruttore presso il Systema Immersion Camp.

Per scaricare l'articolo in pdf visitare il sito www.rmasystemaitaly.it