

# Kali-Arnis-Escrima



È sempre più evidente che nel mondo contemporaneo si incontrano situazioni di aggressioni ai danni di persone e cose. Molte persone si avvicinano alle Arti Marziali per esigenza o a volte per esprimere violenza.

L'insegnamento delle Arti Marziali, nel contesto naturale, rappresenta una nobile e antica disciplina che aiuta la psiche e contribuisce al sano mantenimento fisico.

Per questo i corsi di Arti Marziali conciliano esigenze di auto-controllo, benessere psico-fisico e talvolta spiritualità. Tutto questo si unisce alla possibilità di esercitare e applicare auto-difesa in situazioni più o meno complesse.

Il Kali può rappresentare un ottimo punto di incontro dove tutti gli ingredienti sopracitati possono diventare un mix di condizioni propositive che aiutano il praticante a maturare consapevolezza e autodisciplina per poter raggiungere gli obiettivi citati.

Le arti marziali indonesiane, delle quali il Kali-Arnis-Escrima è la più conosciuta, hanno le loro radici nel Kun Tao e nel Silat. Il Kun Tao (letteralmente la via del pugno) non è altro che una delle evoluzioni che ha avuto il Ch'uan Fa (conosciuto in occidente ed a Hong Kong con il termine Kung fu e nella Cina moderna come Wu-shu), mentre il Silat deriva dai movimenti adottati dalle arti marziali della penisola indiana e della popolazione araba che si insediò in Indonesia verso il XIII secolo.

La particolarità che più colpisce del Kali è che si comincia lo studio dell'arte marziale imparando subito ad usare le armi. Successivamente si passa al combattimento a mani nude applicando le tecniche, le famiglie di movimento e le tattiche di combattimento apprese con le armi.

Questa particolarità delle arti marziali filippine, è giustificata dal fatto che, per imparare il combattimento a mani nude, si usano gli stessi esercizi del combattimento armato, ponendo nella memoria fisica il fulcro di tutto l'addestramento.

L'arma più comunemente utilizzata per cominciare l'apprendimento del Kali è il bastone in rattan (chiamato "olisi", "yantok" o "baton" o "baston" a seconda dello stile), lungo all'incirca quanto il braccio del praticante, con una lunghezza che può variare dai 45 ai 70 cm.

Altro concetto tipico del Kali, che si differenzia da altre arti marziali e che si ritrova solo nella scherma (e parzialmente nel Wing Chun), è la “numerazione degli angoli”: gli attacchi vengono portati seguendo particolari traiettorie che comunque rientrano in “zone” che delimitano la figura umana del bersaglio.

Un’ulteriore differenza che esiste tra arti marziali di origine sino-giapponese e il Kali, è quella costituita dall’enfasi con la quale si predilige l’insegnamento delle tecniche tramite l’esecuzione di “routine” assieme ad un compagno, composte da esercizi ciclici, costituiti a loro volta dalla successione delle varie tecniche fino a quel momento imparate e da ulteriori esercizi che spingono l’allievo a sperimentare tecniche aggiuntive e variazioni, da applicare su uno schema ciclico fisso al fine di imparare ad adeguarsi alle mutevoli condizioni di un combattimento, aumentando la propria sensibilità e la capacità di applicare tecniche d’opportunità.

L’ultimo aspetto è il cosiddetto Dumog che comprende genericamente la lotta, ovvero le tecniche di controllo, di sbilanciamento, di proiezione e soprattutto le leve, le quali rivestono una particolare importanza in questa arte marziale per il loro utilizzo anche nelle tecniche di disarmo.

## Proposte per AIDA

- le lezioni private consistono nell’insegnamento personalizzato su di programma concordato con ogni singolo allievo (40,00 euro a lezione singola (sconto AIDA 10% 35,00 euro)
- le lezioni collettive per AIDA sostanzialmente vengono distinte in due offerte:
  - per 6 mesi 340 euro anticipati senza versare quota di iscrizione
  - per 1 anno 600 euro anticipati senza versare quota di iscrizione
- lezione collettiva mensile 60 euro (sconto AIDA 15% 50 euro)
  - i sottoscrittori AIDA che aderiranno ad una iscrizione annuale potranno usufruire di due stage gratuiti (a scelta);
  - i sottoscrittori AIDA che aderiranno ad una iscrizione semestrale potranno usufruire di uno stage gratuito (a scelta).

## Contatti Diretti

<http://www.asdamses.it/>

Presidente – Tony Lionetti:

tony.climb.tl@gmail.com – 329 935 1808

scuola presso Via Aurelia Antica, 415 19:30/21:00

Responsabile Organizzativo – Edoardo Zirilli:

edoardo.zirilli@gmail.com – 339 141 6014

  
**A.I.D.A.**  
Associazione Italiana Dipendenti Almaviva  
Via di Casal Boccone, 188-190 - 00137 Roma  
C.F.: 96270350588