

# ROMA BENESSERE INCONTRA MAESTER WIM BOS



A sinistra la Dott.ssa Myriam Di Mare

A destra Master Wim Bos VIII Dan di Taekwon-Do

Non capita spesso di incontrare una persona che susciti una sensazione di ammirato rispetto e, al tempo stesso, di serena e simpatica cortesia. E' quello che ci è capitato ieri mattina in un piccolo bar della nostra città ancora immersa nel grigio torpore di queste giornate piovose: una chiacchierata con il Maestro **Wim Bos, VIII DAN di Taekwon-do**.

Davanti ad una tazza di caffè fumante, abbiamo posto al Maestro Bos una serie di domande sul concetto di Taekwon-do, di cui lui è l'icona vivente, al fine di far chiarezza sulla filosofia e i più profondi obiettivi di questa disciplina, sul suo carattere rigenerante e moderno.

**“Dopo il fascino di Van Damme e Bruce Lee, dopo l’imitazione-emulazione di essi, quali sono a suo avviso, le ragioni per cui avvicinarsi alle arti marziali?... E che cosa si intende per Arte Marziale?”**

*“L’arte marziale è una forma mentis, -risponde il Maestro- è un mondo complesso fatto di **agonismo sportivo**, ma anche, e soprattutto, di ideali di **rispetto e di sacrificio**. Solitamente ci si avvicina alle arti marziali per la **difesa personale**, come anche io ho fatto, per la voglia di affrontare un avversario e vincerlo. Questo è l’aspetto “sportivo” della disciplina ed è quello che richiama la maggior parte delle persone. A questo, però, va aggiunto ciò che rende il Taekwon-do un’arte e non semplicemente uno sport. Facciamo chiarezza sul concetto di **ARTE!** Arte significa seguire le origini e la guida di un proprio fondatore, per il Taekwon -do il Generale Choi, che ha codificato le*

regole e i principi su cui si baserà quella determinata disciplina. La maturazione dell'individuo e la profonda comprensione del proprio fondatore conferiscono "Arte" all'allievo che cresce nella sua **educazione marziale e nel Rispetto**. Il Taekwon -do contempla sia l'aspetto agonistico, in cui si combatte e si utilizzano regole "sportive" (ad es. l'uso di protezioni per l'incontro), sia l'aspetto artistico in cui, seguendo i principi codificati dal Generale Choi, si cerca l'introspezione e l'equilibrio mente-corpo, la "forma perfetta" come espressione della propria massima energia. Trovare e trasmettere all'allievo il **giusto compromesso** tra l'aspetto sportivo e artistico del Taekwon-do è il compito più difficile per il Maestro".

### **Wim Bos insiste molto su questo concetto e ribadisce:**

**"Il Maestro** è fondamentale per impostare sportivamente i ragazzi; l'allenamento che il Maestro stabilisce deve essere costante e impegnativo, ma egli deve avere anche la capacità di essere flessibile, deve sapere quanto chiedere e quanto esigere dalla sua classe, deve trasmettere la voglia di vincere attraverso se stesso e la sua forma fisica. **Il Maestro, tuttavia, sa che su alcune cose non può transigere:** sulla precisione, sulla puntualità, sul rispetto, sull'umiltà perché principi fondamentali di quell'ARTE che egli deve, al tempo stesso, comunicare, ai ragazzi. **Il Maestro è una Guida cui si guarda con Rispetto**. Ecco perché per i miei allievi- dice- io rimango **Master Bos**- e qui la sua voce e i suoi occhi si riempiono di soddisfazione".

Maestro come esempio, dunque, dello spirito e del corpo, come guida che trasmette e dona l'Arte che egli ha acquisito dopo anni di maturazione. Dopo l'ampia spiegazione chiediamo al Maestro cosa pensa degli sports da combattimento che nelle palestre oggi vanno sempre più di moda. Qual è il ruolo delle Arti Marziali rispetto ad essi? La risposta è decisa :

*"Abbiamo perso la guerra con la Kickboxing".*

**Ora che abbiamo afferrato il concetto d'Arte, presupposto delle discipline marziali, capiamo perché attiri molto di più dare pugni ad un sacco senza coinvolgimento mentale che non crescere, maturare, sacrificarsi nel cammino del Taekwon-do!**

*"Mi è capitato spesso"- ci racconta il Maestro- "di avere pochi allievi nonostante il mio impegno come Maestro; questa è l'amara constatazione che il Taekwon-do non viene scelto da chi vuole fare attività " a tempo perso", implica un profondo coinvolgimento che oggi sempre di meno la massa può o vuole concedersi. E poi...- accenna con un tono di legittima polemica- **il vero Taekwon -Do: gli altri ci hanno solo rubato il nome**".*

**Colpisce l'affettuoso attaccamento con il quale difende quella che chiama la SUA disciplina! Dopo anni di dedizione a quest'arte fa male veder affiancare al Taekwon do (Arte dei calci e dei pugni in volo) una variante che elimina il concetto di Pugno (kwon) e che, pure, pretende lo stesso nome! Brucia vedere aggiungersi alla I.T.F ( International Taekwon-do Federation), nata sui principi tradizionali codificati dal**

**Generale Choi, la nuova W.T.F (World Taekwon-do Federation) , tanto più se compare alle Olimpiadi come il vero Taekwon-Do!. Si legge una profonda delusione negli occhi azzurri del Maestro... aumenta in noi il rispetto e l'ammirazione. Lo sentiamo parlare e comprendiamo quanto grande sia stato per lui questo "tradimento vergognoso" .**

**"Tra le Arti Marziali- chiediamo ancora- perché il Taekwon-do? Perché e come il Maestro Bos intraprese quest'arte che gli ha regalato e continua a regalargli, oggi, successi e soddisfazioni?".**

*Sorridendo ci risponde che, inizialmente, faceva calcio. "Ma non passavo mai la palla, ero troppo egoista! Ecco perché un giorno di ritorno dal campetto, vedendo dei tizi vestiti di bianco che davano pugni e calci sul muro , coordinati da un Maestro, mi incuriosii. Ero giovane e avevo voglia di combattere!*

**La sua semplicità è disarmante!**

*"Quella nuova scuola di Taekwon-do era vicino a casa mia: perché non provare?Avevo capito che mi serviva una **disciplina in cui mettere alla prova me stesso, da solo**: non ero per gli sports di squadra!*

*E così provai...ma non mi fecero certo combattere!!Iniziai con il riscaldamento e la tecnica: **noioso!***

*Non ci tornai più e rimasi sempre con l'idea che questa fosse una disciplina con la quale non avevo nulla in comune!Eppure -sorride a questo punto- tre mesi dopo un amico mi parlò della scuola di Taekwon do del fratello, in cui si **dava grande spazio al combattimento**".*

*Destino? Chissà, forse semplice curiosità : sta di fatto che il Maestro iniziò i suoi allenamenti in quella piccola scuola olandese.*

**Da lì parti ...alla conquista del mondo!**

**Chiediamo, a questo punto, un parere tecnico al Maestro: "Il Taekwon-Do è indicato a qualsiasi età?E a quanti anni è consigliabile iniziare a praticarlo per una carriera agonistica?"**

*"Senza dubbio questa disciplina, visto che cerca di ricreare l'armonia corporeamente, è ideale a qualsiasi età. Chiaramente, in una classe di persone adulte, il Maestro praticherà più il concetto di Arte, non finalizzando il lavoro ad un impegno sportivo. Quando ci si trova di fronte a bambini, invece, potenzialmente adatti alla competizione, l'allenamento e il primo approccio alla disciplina sarà più che altro di natura sportiva. Tutto sta -ribadisce - nel buonsenso del Maestro! L'ideale sarebbe organizzare un turno agonistico per i giovani, che possono iniziare già a 5-6 anni, e uno non agonistico per chi volesse imparare a far propri i benefici del Taekwon-Do solo in quanto Arte. Bisogna, tuttavia, tenere presenti le **regole del business**. Difficilmente si riesce a scindere il concetto di arte da quello di sport : solo la competizione e*

la vittoria danno notorietà e, generalmente, è questo l'obiettivo per cui ci si avvicina a queste discipline. **Il mio per primo!**

*E' quasi un'utopia la classe che finalizza il suo apprendimento solo all'ARTE!"*

**"Armonico come una danza, il Taekwon-Do tende a creare una simbiosi mente-corpo, a cercare la coordinazione occhi-mani-piedi-respiro, a capire se stessi nella propria vulnerabilità e potenzialità, a gestire la velocità di movimento e il controllo del respiro. Sembrerebbe che il Taekwon-Do sia la disciplina che più esteriorizza quest'equilibrio, quella più armonica e "naturale", ancor più del karate e dei suoi movimenti secchi e precisi. Cosa ne pensa?"**

*"Senza voler dare giudizi sulle altre discipline, indubbiamente il Taekwon-do ha un carattere più dinamico. Questo perché mentre il **Karate** è uno stile che si è formato, è stato codificato e **non si è più "aggiornato"**, è rimasto legato ai movimenti originari. Il **Taekwon-Do**, che pure partiva dagli stessi presupposti, si è, poi, **ammorbidito e addolcito nelle forme**, ha ripreso e sfruttato la **fisica newtoniana**. I cosiddetti "dubbi" di Choi, sono stati presi in considerazione e ripensati dalla Commissione di Taekwon-Do che, oggi, ne ha fatto **una disciplina più attuale perché più vicina ai movimenti naturali del fisico umano**. In questo senso **la nostra Arte è più moderna e dà più benefici!"***

**"Passando al personale, Maestro, cosa significa per lei possedere l'Autocontrollo, uno dei cinque principi del Taekwon-Do? Lao Tze diceva: "Il forte è colui che vince su se stesso più che sugli altri". Quanto, a suo avviso, il Taekwon-Do aiuta a guadagnare questa "forza"?"**

*"L'autocontrollo è vivere nel proprio Benessere; **avere autocontrollo quando si è pressati dallo stress è impensabile...anche per un VIII DAN!** Un dispiacere in famiglia, un problema di salute fanno perdere in chiunque la forza di controllare le proprie pulsioni! Personalmente il Taekwon-do mi ha sempre aiutato a ritagliarmi uno spazio mio ed in esso ho trovato quel benessere che metteva al bando lo stress. **Praticare quest'arte, indossare il Dobok** mi ha dato **motivazioni e stimoli** sempre nuovi per cui non mi sono mai lasciato andare, non ho mai saltato un allenamento, sia da allievo che da insegnante, mi ha dato **quell'integrità** per cui ho visto sempre nel ruolo di **Maestro** che ricopro una sorta di **responsabilità nei confronti di me stesso e dei ragazzi**. Ognuno di loro ha recepito questo messaggio e ciò mi ha sempre dato serenità! Ho imparato a dare il giusto peso alle cose; grazie al Taekwon-Do ho trovato l'equilibrio nel corpo e nella testa, ecco perché mi sembrava assurdo il comportamento di alcuni miei rivali che, in una semplice partita di tennis, si facevano il sangue amaro per una palla fuori o dentro!Altro che Autocontrollo!!"*

**Sorridiamo insieme consapevoli dell'effetto deleterio dello stress e ammirando la serena placidità del Maestro cui rivolgiamo l'ultima domanda:**

**Il Generale Choi disse: "L'eterno maestro è colui che insegna con il corpo quando è giovane, con le parole quando è vecchio, con i principi morali quando è morto". In quali di queste tre fasi si colloca oggi Wim Bos? Quale "principio morale", quale insegnamento vorrebbe che i suoi allievi avessero recepito e ricordassero ogni qual volta ripenseranno al loro "guardiano della giustizia"?"**

*"Ho la fortuna di poter insegnare ancora con il corpo, -afferma scherzosamente- ma mi colloco nella seconda fase, mi piace, ormai, PARLARE per FAR CAPIRE! Quale ricordo mi piacerebbe aver lasciato? Quello della mia persona in generale: la mia onestà, la mia precisione, la mia dedizione completa e assoluta. Spero che abbia trasmesso il mio rispetto per il Taekwon-Do, per gli allievi, per me stesso; quello stesso rispetto che mi ha reso freddo, e per questo vincente, durante le gare, neutrale, durante un esame, compagno al di fuori del tatami! In una parola sola, vorrei che si pensasse a me come al vero Maestro... questo è l'obiettivo, il senso di tutta una vita dedicata al Taekwon-Do!"*

**E' difficile spiegare il fascino della persona che abbiamo davanti: la sincerità di un suo sorriso e l'espressione severa e determinata che assume quando accenna ad un concetto a cui tiene, lo scintillio dei suoi occhi quando si ridestano i ricordi, la velocità delle sue braccia quando accenna a qualche movimento di Taekwon-Do. Soddisfatti di essere riusciti ad entrare nei pensieri e nella vita di un grande campione, concludiamo il nostro incontro portandoci dentro una sensazione di ossequiosa deferenza che solo pochi riescono a trasmettere, solo quelli che emanano cosiddetto Vero Carisma, solo persone come Wim Bos.**

*INTERVISTA di Myriam Di Mare*