

## La Mentalità

Un praticante di Sanda deve avere ben saldi in mente alcuni principi, senza di questi l'arte marziale perde la sua peculiare bellezza e caratteristica di sviluppo interiore.

La moralità deve penetrare l'artista marziale. Il principio fondamentale che il M° Martorana insegna è la marzialità ovvero imparare il rispetto per il prossimo, aiutare i più deboli, difendere le cause giuste, salvaguardare la famiglia e la Patria, coltivare con amore l'amicizia e ribellarsi alla tirannia.

Il Maestro va considerato come un padre, sifu, essendo più esperto di noi saprà consigliarci al meglio e suggerirci la giusta via per migliorare. E' importantissimo ascoltare in reverenziale silenzio, e soprattutto in posizione giusta (non con le braccia sui fianchi o incrociate sul petto, ma bensì incrociate dietro la schiena), tutto ciò che il Maestro ci sta comunicando. L'avversario, nella vita così come sul Lei Tai, non va mai sottovalutato, il rispetto è l'essenza dell'arte marziale. Dobbiamo essere grati di poterci confrontare con nuove persone: è un grande aiuto per conoscere se stessi, capire i propri limiti e quindi sforzarsi per migliorare. La palestra è il luogo dove recepiamo gli insegnamenti, quindi un luogo da rispettare, è importante fare il saluto ogni qualvolta si entri e si esca. Oltre ad imparare l'arte marziale si conoscono nuove persone e si possono fare nuove amicizie, possono nascere legami molto forti che vanno ben oltre il semplice "sport", si condividono emozioni, gioie e dolori, ci si può considerare come una grande famiglia. Il M° Martona ci insegna, dandoci per primo l'esempio, che il prossimo va aiutato se in difficoltà. Non si deve pensare a ricevere qualcosa in cambio per il nostro aiuto, dobbiamo essere orgogliosi di quello che facciamo anche se non veniamo ringraziati. La gratificazione nella solidarietà non si misura in termini di lucro, ma di pace interiore. Il Sanda, come tutte le arti marziali, è uno strumento di mera difesa. Non va utilizzato per arrecare danno agli altri, a meno che non sia in pericolo qualcuno a noi caro o comunque da aiutare. Si deve sempre evitare che un battibecco degeneri in rissa, è meglio andarsene che usare le nostre capacità sul prossimo. Se siamo offesi verbalmente dobbiamo avere ben chiaro il concetto di marzialità, quindi essere superiori e non rispondere alle provocazioni. Solo in caso di estrema necessità possiamo ricorrere alle nostre armi, ma solo se abbiamo la consapevolezza del dolore che potremmo infliggere.