



Fterea. Flessuosa e forte quanto un giunco che vibra al vento. Capelli biondi. Il suo nome? Flora. Lo stereotipo dell'anima tersicorea ci sta tutto. Ma Flora, che di cognome fa Salerno, a volteggiare sulle punte preferisce difendersi da chi ti attacca con un bastone corto ("si chiama SO"), oppure disarmare senza contatto chi ti vorrebbe colpire con un coltello ("TANTO è il suo nome"). Flora Salerno, barese, pratica arti marziali, precisamente il Kempo Dankan. È Maestra della disciplina, la prima Maestra donna della Scuola fondata dal Gran Maestro Michele Masucci. Ed è anche la prima cintura nera donna in Italia, titolo conseguito il 1 gennaio 2020 dopo 18 anni di pratica.

Flora, quando e perché il Kempo è entrato nella sua vita?

«Ho cominciato con le arti marziali nel 2002, a 25 anni, verso la fine del periodo universitario. Già dalle

L'eleganza marziale di Flora

Il Kempo Dankan è un lavoro su se stessi per la difesa personale

Francesca Di Tommaso



Salerno, barese, è la prima Maestra donna della Scuola fondata dal Gran Maestro Michele Masucci. Ed è anche la prima cintura nera femminile in Italia, titolo conseguito dopo 18 anni di pratica

elementari avevo subito velati episodi di bullismo. Ero molto timida, introversa: fu facile fraintendere la mia ritrosia per scatenare ingiustificati attacchi di invidia, isolamento, competitività non generata in alcun modo da parte mia. E ho sempre praticato sport: la pallavolo per attivare il concetto di squadra, l'escur-

sionismo il rapporto con la natura, il tennis... Poi è arrivato il Kempo, una disciplina no contact, un lavoro su sé stessi per la difesa personale. Ma che passa dalla scoperta di sé, dalla gestione delle emozioni, dalla consapevolezza e l'autostima. E non posso più farne senza».

Ma il Kempo Dankan prima del

suo arrivo era praticato solo da uomini?

«Il Caposcuola e fondatore del Kempo Dankan è il Gran Maestro Michele Masucci, cintura rossa 10° dan, il livello più alto conseguibile da un Maestro. Con il passar del tempo l'affluenza femminile è arrivata al 25%. La mia associazione è la Dai-

shi Kempo Kai del Maestro 8° Dan Daniele De Sario. Io svolgo la carica di Presidente ormai da 10 anni e sono, appunto, cintura nera 1° dan, la prima donna a conseguirla».

Perché secondo lei questa ritrosia alla pratica femminile?

«Forse luoghi comuni come l'uso della violenza e l'idea di praticare arti marziali solo per difesa personale. Invece il Kempo è tanto altro - spiega -, forse soprattutto altro: è un affascinante percorso personale interiore, che pratici aiutato da tutti a cominciare nel fondamentale rapporto che si crea con il Maestro. È lui che riesce a tirar fuori le tue potenzialità, a farti consapevole dei tuoi limiti, a metterti sempre in discussione per migliorarsi a disposizione degli altri. Il Kempo Dankan è considerata una disciplina idonea anche per il recupero dei minori a rischio. E non è consentito il contatto fisico nei combattimenti, né una preparazione culturale di sorta. Conosco un camionista che dopo aver scaricato la merce dal suo camion utilizza il rimorchio per praticare - sorride Flora -. Ovviamente a motore spento!».

Un rapporto quasi totalitario a fronte di uno scambio così forte... C'è spazio per altro nella vita di una Maestra di arti marziali?

«Assolutamente sì - ride Flora -. Dal 2005 sono in camice bianco, una laurea conseguita nel 2002 in chimica farmaceutica. Sono farmacista, lavoro in una farmacia a Bitritto, dove vivo. Sono sposata, peraltro con un medico. Anche il fondatore del Kempo, Masucci, è stato un medico del Servizio 118. Ed ho persino due figli, una femmina di 12 anni e un maschio di 15: ho praticato fino agli ultimi mesi di gravidanza in entrambi i casi. Il messaggio alle donne è proprio questo: non arrendersi e crollare dedicandosi a tempo pieno alla famiglia. Questo è riscatto, imparare a vedere e vivere sotto un'altra prospettiva e ricaricarsi creando piccoli spazi per sé stesse, un angolo verde solo per noi. Dentro di noi ci sono tutte le potenzialità: bisogna solo avere il coraggio di usarle».