

A lezione di arti marziali da un metropolita

Il metropolita Mark di Vjatka e Slobodskoj, esperto di tecniche di arti marziali russe, mostra alcune di queste tecniche in occasione di [una video-intervista](#), e cerca di spiegare la liceità del combattimento difensivo e la filosofia che sta dietro alla preparazione militare russa nei secoli.