

Difesa personale: nuovo corso del Comune

Pubblicato: Martedì 23 Febbraio 2010

Le donne comasche sono sempre più interessate al tema della sicurezza e vogliono impegnarsi in prima persona: le crescenti richieste di corsi di difesa personale e le numerosissime candidate a partecipare al corso della Guardia di Finanza ne sono solo alcuni esempi recenti. Per rispondere a questa esigenza e fornire una ulteriore opportunità a tutte coloro che non hanno potuto partecipare alle iniziative sin ora proposte, l'assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Como, in collaborazione con il Gruppo Explorer, propone la settima edizione del corso di autodifesa femminile. "Ho partecipato personalmente alla prima edizione di questo corso – sottolinea l'assessore alle Pari Opportunità Anna Veronelli: l'ho trovato straordinariamente utile, perché mi ha insegnato a controllare meglio le emozioni, a riconoscere le situazioni di rischio e a difendermi. Mi sento di consigliarlo vivamente a tutte le donne". Il corso – Le lezioni sono destinate a donne di età compresa tra i 14 e i 70 anni e avranno sede a Como, presso l'asilo nido Mami Gioc di via Linati, tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.15 circa, dal 15 marzo, per quattro mesi. Questa edizione avrà con un costo particolarmente ridotto, per andare ulteriormente incontro alle esigenze delle cittadine: 20 euro al mese, con un minimo di 20 iscritte. I contenuti – Durante il corso verranno studiate semplici ma estremamente efficaci tecniche di difesa personale e di street fighting, a mani nude o con oggetti di facile reperibilità (penne, ombrelli, piccoli oggetti); una parte importante verrà data alla prevenzione delle situazioni di rischio e alla gestione delle emozioni come leva per reagire e per impostare tecniche di difesa e di fuga realmente efficaci, rendendo così le donne capaci di maggior sicurezza in qualsiasi situazione di difficoltà emozionale o di pericolo reale. Il corso mira a fornire alle donne efficaci strumenti di difesa, ma anche alla costruzione di una maggiore centralità personale, attraverso l'esercizio della respirazione corretta e l'allenamento del corpo; le donne avranno la possibilità di verificare quanto appreso con una prova finale "sul campo", con simulazione di aggressione in contesto urbano. La metodologia innovativa utilizzata ha portato più volte negli anni i corsi alla ribalta sulla stampa locale e nazionale, ed è stato oggetto di un servizio del TG5 già nel novembre 2006. Insegnanti/curriculum – Le lezioni saranno tenute da Tiziano Muzzana, naturopata e kinesiologo con studio in Como, docente in discipline psicofisiche e arti marziali della Federazione Italiana Arti Marziali e formatore accreditato IREF-Regione Lombardia per la formazione delle forze di Polizia. Già Sergente Maggiore Istruttore negli Alpini, nel cui percorso formativo ha approfondito tecniche di difesa e Judo, fin da ragazzo ha studiato Ju-jitzu, Judo e Karate; in seguito ha approfondito le discipline marziali dell'Aikido (18 anni di studio, cintura nera), del Jeet Kune Do (5 anni di formazione e specializzazione per l'insegnamento con docenti americani già collaboratori di Bruce Lee); è docente accreditato di arti marziali filippine, con particolare riferimento all'Arnis Kali Escrima (6 anni di formazione avanzata per insegnanti). Ha studiato con alcuni tra i maggiori esperti di arti marziali in Italia, quali Guglielmo Masetti, Roberto Bonomelli, Attilio Acquistapace, Serafino Fontana e Maurizio Maltese. Ha approfondito lo studio dello Yoga e del movimento energetico con un percorso di oltre 20 anni presso l'Ok Do International, diventando formatore per insegnanti accreditato CSEN-CONI nelle discipline di Dozen Yoga e di Budo (tecniche di combattimento). L'iniziativa, patrocinata dall'Assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Como, è progettata e realizzata dal Gruppo Explorer di Como, che ha già realizzato 6 edizioni di grande successo in città, formando oltre 200 donne tra Como e provincia.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

