

## Le donne varesine vogliono difendersi

**Pubblicato:** Martedì 10 Maggio 2016



Si è chiuso **sabato 7 maggio nel parco di Villa Mirabello**, alla presenza dell'assessore alla Sostenibilità ed alla Tutela Ambientale **Riccardo Santinon** e del presidente della commissione sport, **l'ultimo dei quattro incontri del progetto "Mi Difendo"**: breve ma intensivo corso di difesa personale, rivolto **gratuitamente a tutte le donne residenti nel Comune di Varese**. Questo laboratorio, patrocinato dall'amministrazione comunale, è stato tenuto dal maestro Stefano Gallucci del J.B.S Mornago KRAV MAGA ([www.judobusen.altervista.org](http://www.judobusen.altervista.org)) che, coadiuvato da alcuni suoi allievi, ha allenato nel corso di quattro sabato mattina **circa 70 donne e ragazze, dai 13 ai 70 anni, provenienti dalla città di Varese e dai paesi limitrofi**.

Durante questi incontri le partecipanti hanno avuto modo di scoprire come, attraverso un corretto allenamento psico-fisico quale quello proposto dal krav maga, sia possibile reagire ad un'aggressione attraverso alcune semplici ma efficaci tecniche indipendentemente dalla propria forza fisica.

**Il corso non era rivolto a delle super-donne o a delle esperte lottatrici ma a persone normali.** Come infatti ricorda il **maestro Galucci** : «Il krav maga, che in israeliano significa "combattimento corpo a corpo" , è una tecnica di combattimento sviluppata dall'esercito israeliano estremamente efficace che si è diffusa in tutto il mondo proprio per la sua semplicità ed immediatezza che lo pone alla portata di tutti».

Al di là dei considerevoli numeri di presenza raggiunti che confermano la bontà dell'iniziativa ed il suo successo, la vera efficacia del progetto "Mi Difendo" si vedrà nel futuro.

Continua infatti il maestro Gallucci dicendo che «nei nostri corsi di Krav Maga proponiamo alle nostre atlete ed ai nostri atleti un training di allenamento fatto di esercizi e tecniche calate all'interno della loro vita quotidiana. Ciò allo scopo di permettere a ciascuno dei nostri allievi di scoprire il proprio potenziale e la propria capacità di reagire in situazioni di stress che potrebbero effettivamente vivere».

**Allenamento che è quindi tanto fisico quanto psicologico** e che basa la sua efficacia in particolar modo sulla capacità di portare ogni allievo sia alla **consapevolezza del proprio grado di efficienza psico-fisico** sia alla corretta **lettura del grado di rischio di ogni contesto**. Come sempre la capacità di prevenire una potenziale situazione di pericolo risulta essere la migliore forma di difesa, tanto che si tratti di attraversare un vicolo buio quanto di salire in auto in un parcheggio isolato.

Per info e contatti:

[www.judobusen.altervista.org](http://www.judobusen.altervista.org)

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)