

Corso di difesa personale e sicurezza a Carnago

Pubblicato: Martedì 2 Gennaio 2018



L'associazione sportiva dilettantistica Kaizen – con il patrocinio del comune di Carnago – organizza **un corso di difesa personale**.

«La difesa personale efficace, è quella che si basa sulla psicologia e la prevenzione. Se l'autodifesa ti insegna solo come vincere in uno scontro fisico, ha già sbagliato. Perché se arrivi a fare a botte hai già perso. Anche se vinci. Infatti ti aspettano avvocati, giudici, tribunali, forse la galera... perché basta poco per uccidere. O farsi uccidere. Basta cadere male. Battere la testa. E due vite sono distrutte: quella del tuo aggressore, e la tua. La difesa personale efficace deve quindi, per prima cosa, insegnarti a non finire nei guai. Dev'essere preventiva. Serve a imparare due cose: a guardarsi intorno, a osservare la situazione; e a non avere un atteggiamento da vittima. Qui entra in gioco la psicologia. La difesa personale efficace aiuta ad acquisire sicurezza. Autostima. Assertività. A non essere identificati come deboli. Quindi come facili vittime del più forte. Siamo noi, con il nostro modo di comportarci, e con il nostro modo di comunicare, a lanciare messaggi agli altri. Il messaggio può essere: Sono debole e indifeso, vienimi ad aggredire: non opporrò resistenza. Oppure: Non ci provare con me, te ne pentiresti».

« L' "autodifesa femminile" ha come punto di partenza la consapevolezza della asimmetria che vede l'aggressore più forte della vittima e comunque incline alla violenza. E' l'aggressore che ha scelto la vittima, ha valutato l'attacco come conveniente per lui, ha scelto il luogo ed il tempo a lui più favorevoli. Essenziale è l'acquisizione, da parte della vittima prescelta, della consapevolezza di quei confini, non solo fisici ma soprattutto psicologici, valicati i quali un intruso può cominciare a nutrire

delle aspettative che non sono condivise. Ella deve abituarsi a riconoscere, dentro di sé e nello spazio che immediatamente la circonda, quali sono quei limiti che non è disposta a lasciar superare. Con l'espressione verbale esplicita ed inequivocabile, sostenuta da atteggiamento, mimica e gestualità coerenti, deve imparare a testimoniare convincentemente l'esistenza, ad indicarne l'ubicazione e dichiararli invalicabili. Tutto ciò è conseguenza della consapevolezza circa il proprio valore, dell'acquisizione della determinazione a non lasciarsi intimidire, della capacità di scoraggiare l'aggressore prima che si sia compromesso e di quella destrezza fisica che consenta alla vittima di una aggressione di sottrarsi ad essa subendo il minor danno possibile. Le donne sono il sesso più debole ma non il sesso debole in assoluto. Sono più piccole e più deboli degli uomini, meno avvezze ad esprimere la loro aggressività ma non sono né deboli in assoluto né prive di aggressività. Se scelgono di difendersi, sono in grado di farlo. Se per gli uomini la difesa personale è lo strumento con cui sopraffare un aggressore e metterlo in condizioni di non nuocere ulteriormente, l'autodifesa femminile è lo strumento mediante il quale le donne aggredite possono guadagnare quella manciata di secondi che consentono loro di mettersi in salvo. Le donne sono meno forti e più vulnerabili degli uomini ma dispongono di risorse aggressive sufficienti a scoraggiare e demotivare un potenziale aggressore. Gest tecnici competenti ed opportuni di protezione e difesa sono messaggi con cui la vittima comunica ad un maldestro aggressore che si è compromesso inutilmente, che non otterrà impunemente quello che pretendeva di estorcere, che sta lasciando dietro di sé ematomi ed escoriazioni che sono la più plateale delle prove a suo carico, che sta perdendo tempo inutilmente e che gli conviene desistere dall'attacco e dileguarsi anticipatamente. Il combattimento che si vince realmente è quello che si riesce ad evitare».

Il corso prenderà il via giovedì 11 gennaio 2018, presso la palestra del palasport di via G.Leopardi e per i seguenti giovedì 18 e 25 Gennaio le lezioni saranno considerate di prova e di conseguenza gratuite, dopo tale data saranno aperte le adesioni.

Il corso si svolgerà con un appuntamento settimanale della durata di un' ora e mezza , dalle ore 18.30 alle ore 20.00

Per maggiori informazioni contattare l' istruttore Stasi Antonio al 3458753992 , all' indirizzo e-mail asd.kaizen@libero.it o direttamente in palestra nei giorni e orari sopracitati

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it