



COORDINAMENTO **ARTI MARZIALI & DISCIPLINE ORIENTALI**

Settore **KRAV MAGA**

Web <https://www.kravmagausacli.it>

CORSI DI AUTODIFESA ANTIAGGRESSIONE FEMMINILI USacli

Premessa: L'idea di realizzare un progetto di aiuto verso le donne nasce nel 2007 dal desiderio condiviso con un collega che cercava una spiegazione alla morte della figlia sedicenne.

Volevamo costruire qualche cosa perché la perdita di Eleonora doveva segnare la nascita di un progetto d'aiuto alle donne.

Cosa fare? Come muoversi? Che direzione prendere?

Non fu difficile, con una carriera in Polizia e anni di attività sportiva nel mondo delle arti marziali e del krav maga decidere di realizzare dei corsi gratuiti di "autodifesa antiaggressione per un pubblico femminile".

Nel 2010 la nostra idea si concretizza e da allora più di duemila sono coloro che hanno partecipato attivamente ai nostri corsi.

Per un corso di difesa personale occorre tener presente prima di tutto l'aspetto psicologico della donna che viene a fare il corso e se non si è esperti del settore e se non si ha alle spalle un'organizzazione di professionisti pronti ad intervenire, si causa talvolta false aspettative dalle conseguenze pericolose.

A questi corsi vengono attratte 3 tipologie di donne:

Quelle donne curiose visto che è gratuito;

Quelle donne che credono che imparare alcune tecniche possano essere utili;

E quelle donne che hanno bisogno di un aiuto, che non hanno avuto la forza di denunciare perché hanno paura e cercano aiuto, molte di queste portano i segni di una violenza passata o ancora presente che sperano che qualcuno li possa aiutare.

E' così che i corsi realizzo svolti e seguiti costantemente da una rete pronta ad intervenire:

- Ragazze della mia palestra che hanno avuto e superato traumi da violenza e che si mettono a disposizione durante gli esercizi pratici;
- Da uno psicologo;
- Dall'associazione Telefono Rosa;
- Dall'USacli provinciale di Mantova che mette a disposizione strutture e quant'altro.
- Una squadra della Polizia di Stato che si occupa esclusivamente della violenza sulle donne;

A COSA SERVE

Offre l'opportunità di capire che è possibile difendersi.

Molteplici sono le forme di aggressione, per noi non esistono differenze tra l'essere aggredite da uno sconosciuto o subire quotidianamente violenza psicologica tra le mura domestiche.

Questi corsi servono a creare una coscienza, a capire che ogni individuo è importante e come tale deve essere rispettato.

NON "VENDIAMO" UTOPIA

Alla prima lezione pratica esordisco sempre spiegando che quattro lezioni di autodifesa non ci salvano la vita da una aggressione ma, ci possono aiutare ad avere una visione migliore di come comportarsi in determinate situazioni. Evitare luoghi pericolosi, tenere gli occhi aperti a ciò che ci accade attorno, fare propri dei comportamenti che ci tutelino è già un buon punto di partenza. I soggetti "deboli" come spesso vengono considerate le donne devono "battere" il malvivente con l'ingegno e l'astuzia di cui sono pienamente dotate.

COME SI STRUTTURATO IL CORSO

LEZIONE TEORICA

Questo incontro si svolge solitamente in una sala pubblica del Comune che offre il proprio patrocinio.

I relatori che intervengono sono stati scelti con attenzione, ognuno di loro con la propria esperienza offre notevoli informazioni utili.

- Lo psicologo del PUNTO FAMIGLIA Acli solitamente parla del “valore dell'essere donna”. Molto spesso chi subisce violenza psicologica tra le mura domestiche si annulla, e perde la coscienza di se. Sentirsi una nullità, considerarsi una fallita è normale. Il dott. Frasson ha il dono di saper farti sentire importante anche se non ti conosce personalmente, le sue semplici parole vanno dritte al cuore di chi ascolta.

“Io vi amo tutte, perché siete donne e perché io sono qui, grazie all'amore di una donna che mi ha custodito in grembo per nove mesi...” (citazione);

- La presidente di TELEFONO ROSA di Mantova che da molti anni gestisce un servizio di ascolto dove è possibile telefonare e parlare con delle volontarie. Chi subisce violenza tra le mura domestiche tende a non fidarsi di nessuno che conosce mentre trova più facile aprirsi a delle sconosciute ma che sanno ascoltare ed eventualmente offrire i giusti consigli.
- Il presidente dell'associazione della Polizia di Stato ex capo della sezione Digos di Mantova perchè ora in pensione. Le sue informazioni tecniche sul codice civile e penale in materia di stalking, le modalità pratiche sul come muoversi nel caso si subisca una aggressione, i numeri di telefono della Polizia da chiamare. Sono tutte informazioni utili che fanno capire quanto e come la legge italiana si muova a tutela delle donne;
- Solitamente si cerca di accodare un intervento di una donna che per anni è stata vittima di violenza tra le mura domestiche che parla di quanto le è stato utile riuscire ad uscire di casa e partecipare alle lezioni di autodifesa, per sentirsi parte di un gruppo, per capire che non era sola, per prendere coscienza che per tutto c'è una soluzione;
- Si assiste alla visione di un filmato realizzato con l'aiuto dei ragazzi iscritti alla palestra di krav maga che gestisco che mostra gli atteggiamenti scorretti che solitamente una donna ha e successivamente come deve comportarsi se vuole evitare di essere scippata, oppure come difendersi da una aggressione frontale, laterale, alle spalle ecc...

Il krav maga, essendo un metodo di difesa molto immediato ed istintivo e di facile apprendimento è un ottima guida su cui basare gli insegnamenti impartiti a chi frequenta il corso

Questi corsi attirano molte donne, alcune per curiosità, altre perché desiderano sentirsi un po' più sicure quando escono la sera da sole, altre ancora sono state vittime di abusi sessuali e molte altre vivono situazioni familiari difficili e pericolose.

Chi ha subito violenza porta con se ferite incancellabili e molto spesso, durante i corsi pratici, chiedono di potersi allenare solo con altre donne perché non riescono più a gestire il contatto fisico con un uomo.

Altre invece fuggono negli spogliatoi per un pianto liberatorio perché purtroppo rivivono la scena della loro aggressione. La presenza dello psicologo durante gli incontri pratici è fondamentale e comunque è sempre disponibile ad offrire il suo supporto a coloro che lo chiedessero.

Ci sono poi donne che vivono situazioni di violenza familiare, seguendo il corso pratico mi conoscono e iniziano a fidarsi del Maestro – Poliziotto e chiedono aiuto e consiglio. In questi casi fornisco indirizzi e nominativi utili di una squadra in corpo alla Polizia di Stato presso la questura di Mantova dove colleghe capaci e preparate possono spiegare ed aiutare queste donne.

Conclusione: *Ogni anno riusciamo a realizzare da un minimodi due corsi ad un massimo di quattro. Nel corso degli anni il numero delle iscritte aumenta in modo esponenziale, nel maggio 2014 a Curtatone MN erano centosessanta! E' possibile seguire un così alto numero di partecipanti grazie al supporto tecnico fornitomi dagli allievi che frequentano la palestra Dojo Eleonora che suddivisi in coppia controllano dalle quattro alle sei coppie di donne. L'attento controllo fa si che gli insegnamenti impartiti vengano appresi in modo corretto.*

Questi numeri per me significano:

- *Che ciò che offriamo non sono solo parole;*
- *Che le donne hanno bisogno di essere supportate;*
- *Che la struttura del corso che abbiamo elaborato è un metodo vincente.*

Mantova 6 febbraio 2019

Direttore Tecnico

Maestro Marco Ceccarini