



CIRCOLO CULTURALE, SPORTIVO, RICREATIVO LAINATESE A.S.D.
Associazione per lo Sport e l'Integrazione Psicofisica

Via Bergamo, 1 - 20020 LAINATE - Tel. 333/5914324

Codice fiscale 93531510159

e-mail: circololainatese@libero.it - sito: www.ccsrlainatese.altervista.org

Diventa Socio del Circolo e potrai partecipare a



“Difesa personale”

in LAINATE - vicolo Erba , presso le strutture del Circolo,
IL CUI INGRESSO E' RISERVATO AI SOLI SOCI.

La DIFESA PERSONALE è un atteggiamento mentale finalizzato a difendere la propria incolumità e quella di chi ci sta vicino. Imparare a reagire impassibilmente ad aggressioni improvvise richiede un potenziamento delle proprie facoltà mentali che permetterà l'utilizzo della forza fisica. Tutto ciò non potrebbe esistere senza la lunga tradizione delle arti marziali: ciò che la differenzia da queste è sostanzialmente il fine. La determinazione mentale e l'intenzione a difenderci, riconoscendo e gestendo correttamente le nostre emozioni, sia di paura che di aggressività, ci permetterà di mantenere la lucidità e quindi di reagire istantaneamente ed efficacemente evitando il blocco fisico dovuto al panico.

Per informazioni ed iscrizioni telefona al Circolo 333.5914324

INTRODUZIONE:

Piccole grandi prepotenze quotidiane, prevaricazioni visibili e subdole, pressioni psicologiche, molestie sono la manifestazione di un malessere e disagio sociale che coinvolge un numero sempre più grande di persone.

Forme di violenza più o meno dirette, che spesso sfociano in situazioni molto drammatiche, generano diffidenza e discriminazione e conducono l'individuo ad un atteggiamento di chiusura verso il prossimo rendendo difficili i rapporti interpersonali.

Si assiste a un lento processo che modifica il comportamento mentale e la capacità di gestire le nostre emozioni e paure dinanzi a situazioni critiche, influenzando drasticamente le potenzialità di reazione e rendendoci dunque più vulnerabili.

La cronaca ci dimostra come siano ormai una realtà quotidiana scippi, aggressioni, stupri: fenomeni che succedono in qualsiasi posto e a qualsiasi ora.

Alcuni episodi accadono in pieno giorno, in posti pubblici, nella più completa indifferenza dei passanti, altri episodi accadono addirittura in ambienti domestici. Ovunque vi troviate, potreste incappare nella violenza di alcune persone e restare vittime della vostra quotidianità.

E' necessario quindi prevenire tutto ciò mediante un percorso educativo adeguato e completo che sviluppi le capacità di autodifesa in senso globale a partire dalla prevenzione fino allo scontro fisico.

Innanzitutto è importante fare una distinzione tra **DIFESA PERSONALE**, **ARTI MARZIALI** e **SPORT DA COMBATTIMENTO**.

Le ARTI MARZIALI hanno origini molto antiche e conservano una lunga tradizione, prevedono un intenso percorso di crescita completo ma abbastanza articolato che può durare anche tutta la vita, sviluppano lunghi programmi tecnici e studiano tecniche talvolta complesse perfezionandone i particolari che risultano efficaci combinati tra loro ma che prevedono molto allenamento, racchiudono al loro interno principi come autocontrollo e rispetto per gli altri che non sempre risultano immediati a chi le pratica ma che saranno compresi successivamente. Possono essere praticate anche per filosofia di vita, religione o allenamento.

Gli SPORT DA COMBATTIMENTO, invece, preparano l'atleta a incontri molto lunghi, suddivisi magari in più round, dove è obbligatorio rispettare determinate regole che per strada non servono.

La DIFESA PERSONALE da noi proposta non deve essere intesa come un atto fisico violento nei confronti di un altro atto di violenza, ma come una serie di eventi che interagiscono fra loro. Non vuol dire affrontare un combattimento per strada, ma saper trovare la soluzione migliore per la propria incolumità che, a seconda dei casi, può essere la prevenzione, la fuga, la strategia, la tattica difensiva e solo in ultima analisi lo scontro diretto. Il percorso da svolgere è quindi sia a livello fisico che psicologico. Tutto questo porterà, oltre ad una preparazione fisica ed al miglioramento della propria salute, al rafforzamento della propria sicurezza, dell'autostima ed infine alla conoscenza della propria calma interiore, portando equilibrio nelle reazioni personali.