

## Aumenta la tua sicurezza con la difesa personale

Purtroppo sono sempre più frequenti le notizie di radio, Tv, giornali che riportano **atti di violenza** ed aggressioni subite da persone inermi, spesso anche con tragiche conseguenze. Effettivamente gli ambienti e le situazioni di potenziale rischio sono sempre maggiori e oggi la criminalità ha raggiunto un livello di aggressività e di ferocia elevatissimo.

E' quindi spontaneo chiedersi **cosa è possibile fare per aumentare il livello della sicurezza propria** e quello dei propri familiari, parenti e amici al fine di ridurre il pericolo di diventare protagonista e vittima di tali fatti di cronaca nera.

La risposta è facile e difficile nello stesso tempo: imparare a difendersi! Ma il termine di **Autodifesa**, non deve essere inteso in senso "restrittivo" e limitato alla sola azione di contrapposizione fisica ma deve essere letto con una accezione più ampia che comprenda innanzitutto la prevenzione, l'analisi psicologica in base alla tipologia dell'aggressore, la gestione del conflitto, lo studio e la conoscenza dell'ambiente ed infine lo studio delle tecniche di difesa personale che non siano basate sulla forza fisica ma soprattutto sulla tecnica vera e propria.

Partendo dalla conoscenza degli ambienti, le situazioni di potenziale rischio di aggressione possono essere moltissime:

1. **luoghi aperti** e ampi (parco pubblico, spiaggia, aperta campagna...)
2. **luoghi piccoli** o chiusi (ascensore, camera di hotel, garage o cantina, automobile..)
3. **luoghi deserti** o isolati (strade deserte, ufficio remoto, appartamento, parcheggio sotterraneo..)
4. **luoghi affollati** (mercato cittadino, discoteca, manifestazione sportiva, fiera ..)
5. **luoghi bui** (strada di notte, vicoli non illuminati, ...)

Per ognuno di questi ambienti è bene conoscere :

1. come **limitare i rischi** con la prevenzione "attiva" e "passiva"
2. come identificare le **"vie di fuga"** e individuare le reali "vie di salvezza"
3. come attribuire il **giusto livello di gravità di rischio** e di pericolo ad ogni situazione
4. quali sono le **tecniche le "mosse" di autodifesa** più adatte ed efficaci nel caso specifico.

Non è facile imparare rapidamente tutto questo ma non è nemmeno impossibile; tutto dipende dalla motivazione che ha ciascuno di noi, dalla volontà di imparare a difendersi in modo efficace e dalla priorità che si danno ai temi della sicurezza personale rispetto ad altri bisogni quotidiani. Una volta deciso, il tempo, le **“fonti di studio”**, il metodo migliore adatto alle esigenze e necessità di ciascuno lo si trova agevolmente.

La formazione in tema di sicurezza personale è quindi diventata per tutti una necessità e un bisogno importante se si vuole vivere in modo più libero, tranquillo e con maggiore serenità.

Conviene quindi, prima di iscriversi, poter vedere e/o partecipare a qualche lezione dimostrativa per rendersi conto se veramente quello che ci accingiamo a fare sia esattamente quello che vogliamo imparare. Spesso i corsi classici di Karate, Judo, Taekwon-do ed altri sport da combattimento sono finalizzati principalmente alla pratica sportiva e, senza comunque togliere nulla alla loro efficacia anche nel caso dell'autodifesa, trascurano (e a volte non insegnano) molte tecniche importanti in un'ottica principalmente orientata alla difesa personale.

- All'inizio (ma anche quando si è esperti se il “maestro” è veramente valido e di comprovata esperienza) **bisogna fidarsi di quello che ci viene insegnato**. Se ad ogni tecnica presentata cominciamo a mettere in dubbio la sua efficacia con la classica domanda: “...ma se invece l'aggressore poi si comporta un quest'altro modo... allora questa tecnica non funziona?” introduciamo tutta una serie di “varianti” che potrebbero distoglierci dall'apprendimento delle “tecniche fondamentali” e ci possono creare non solo confusione ma anche difficoltà ad imparare correttamente e a ricordare quanto appreso.

Con la fiducia, nel tempo, si vedranno certamente i risultati e si capiranno anche molte altre cose che all'inizio potevano sembrare impossibili. Diventa quindi importante **avere dei parametri per capire la validità sia del “Maestro” che della “Scuola”**.

- Può certamente **essere utile avere la documentazione scritta, illustrata, spiegata delle tecniche** che si studiano al fine di poter poi rivedere con più calma, riprovare e memorizzare meglio quello che ci è stato spiegato in palestra. Un buon manuale che riprenda e approfondisca i temi fondamentali e le tecniche dell'autodifesa è sicuramente un valido aiuto per “rivivere” l'allenamento fatto e per ricordare meglio e con maggior chiarezza gli argomenti appresi.

Se questo non fosse disponibile in palestra la cosa migliore è quella di prendere degli appunti su un quadernino appena finita la lezione;

riguardandoli a distanza di qualche giorno si aiuta la mente a ricordare e se avessimo la possibilità di ripetere gli stessi movimenti, anche il corpo ne trarrebbe beneficio.

A questo proposito, **al fine di dare a tutti un valido aiuto e una dettagliata documentazione sia metodologica che tecnica**, sull'esperienza dei corsi di Difesa Personale che io tengo da anni, ho voluto scrivere e pubblicare con Bruno Editore l'e-book "**Difesa Personale**" che, oltre a descrivere e illustrare le tecniche fondamentali di Autodifesa, raccoglie anche molti consigli e suggerimenti utili per chi ha deciso di scegliere un "maestro" e una palestra dove seguire dei corsi.

Mi auguro e spero che sempre più i Comuni, gli Enti pubblici e privati, le varie Organizzazioni pongano l'attenzione a questi temi e rendano disponibili dei corsi di Difesa Personale alla portata di tutti, in grado di soddisfare in pieno le richieste e le esigenze della gente. Ma soprattutto diano a tutti la consapevolezza che l'educazione e la prevenzione sono il primo passo per una vera sicurezza sociale.

Alberto Barbieri

© 2008 Fast - Formazione Autodifesa Sistemi Tradizionali ASD  
Tutti i diritti sul materiale contenuto in questo articolo sono riservati.