



## La Difesa Personale

### **SOGGETTO PROPONENTE:**

L' AACSO (Associazione Arti Cultura e Sport Orientali) è un' associazione sportiva dilettantistica, che svolge attività sportiva e promozionale senza scopo di lucro nel settore della Muay Thai (boxe thailandese) e Muay Boran. Si avvale nello svolgimento dell'attività sportiva della supervisione e della collaborazione della FIMT1991, associazione sportiva nata agli inizi degli anni 90' e che per prima ha portato in Italia l'insegnamento della tradizionale arte marziale thailandese.

Gli sport promossi dall'associazione sono praticati in armonia con le deliberazioni e gli indirizzi delle Organizzazioni Internazionali e del Ministero dell'Istruzione Thaiandese, e con gli indirizzi del CONI e nel rispetto delle leggi dello stato italiano che regolano la materia.

La FIMT, nella figura del suo rappresentante GM° Bramini, è riconosciuta ed autorizzata dall'università thailandese a curare la formazione continua e permanente dei futuri Aiuto Istruttori, Istruttori, Assistenti Maestri e Maestri di Muay Thai in Occidente.

L'arte marziale da noi insegnato è caratterizzato da attività Neuro-Cognitivo-Motoria particolarmente efficace per lo sviluppo di una serie di funzioni di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'individuo in età evolutiva. Infatti si tratta di una disciplina che, grazie soprattutto ai grandi benefici psico-fisici che porta nei praticanti, ha conosciuto una grande diffusione nel Continente Europeo soprattutto nell'ultimo decennio.

La nostra esperienza nel settore delle arti marziali è ormai trentennale e volta da sempre alla continua evoluzione e ricerca di tecniche di insegnamento che integrino diversi aspetti della pratica sportiva, avendo un occhio di riguardo per la sua applicazione in ambito sociale (difesa personale, anti bullismo, recupero).

Presso la nostra Associazione, va sottolineata la consistente, ed in costante crescita, presenza femminile. Dato che ci ha portato a sviluppare un programma di difesa personale già proposto alle amministrazioni comunale ed attivato negli anni passati con notevole interesse.

### **IL PROGETTO:**

"Nella semplicità risiede l'efficacia" è il motto del metodo di Difesa personale studiato e programmato per essere alla portata di tutte le persone che sono alla ricerca di uno strumento semplice ed efficace per creare un proprio sistema di difesa personale, consolidando e rinfrancando la fiducia in se stessi, sviluppando le capacità di analisi ed individuazione del grado di pericolosità e del tipo di intenzioni di uno o più aggressori.

I fatti di cronaca raccontano quotidianamente di aggressioni, sempre più spesso ingiustificate, brutali ed a volte mortali sia nelle metropoli che nelle piccole città: nessun ambiente pubblico o privato è esente da fatti di questo genere. E' auspicabile quindi che ognuno acquisisca la giusta sensibilità riguardo al problema delle aggressioni e della microcriminalità.



L'obiettivo del nostro lavoro è quello di lavorare sullo sviluppo di una mentalità difensiva che ognuno di noi possa portare con sé per tutto il resto della vita, avendo modo di usare la mente ed il corpo nell'applicazione delle tecniche più adatte per salvaguardare la propria incolumità in relazione all'ambiente e alle condizioni in cui si subisce un'aggressione. Si insegnerà ad utilizzare tutte le parti del corpo come arma di difesa, applicando le tecniche più efficaci e adatte alla propria struttura fisica.

L'arma numero uno è quella che permette di evitare l'aggressione: prevenzione è la parola d'ordine.

Da un'esperienza trentennale nell'ambito delle arti marziali e della difesa civile e militare nasce questo programma che vuole affrontare ogni aspetto della sicurezza, alternando quindi sia fasi pratiche che teoriche, queste ultime finalizzate a condividere esperienze e fornire buone prassi di vita quotidiana.

L'allieva imparerà quindi a sviluppare una mentalità difensiva che porterà con sé per tutto il resto della vita. Consigliato a donne e ragazze di ogni età.

La sensibilizzazione sul tema della violenza ci sta molto a cuore. E' un lavoro a 360°, iniziato anni fa con i corsi di difesa personale in collaborazione con diverse amministrazioni comunali, e scaturito alla fine del 2010 nella nascita dei primi corsi di Muay Thai per bambini e anti bullismo: una sfida vinta perché volta all'insegnamento della cultura dello sport e della pratica sportiva non violenta.

In questo corso viene data grande importanza alle armi psicologiche che le donne possiedono ed alle tattiche preventive che unite ad un serio e mirato allenamento fisico fanno la differenza.

Durante gli allenamenti imparerai a prevenire ed a fronteggiare situazioni di aggressione: ti sarà insegnato come valutare le circostanze in termini di linguaggio verbale e soprattutto non verbale, sviluppando le capacità percettive e di osservazione dell'ambiente; contemporaneamente, attraverso un serio e costante lavoro fisico, renderai tonico, agile e scattante il tuo corpo, svilupperai riflessi e coordinazione, applicherai le tecniche, simulerai situazioni reali e imparerai come difenderti utilizzando gli oggetti più comuni.

### **L'ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO:**

n. 7 lezioni ad indirizzo pratico + n. 1 lezione ad indirizzo teorico/psicologico

Per la frequenza del corso è consigliato un abbigliamento pratico, quale tuta/pantaloncini, maglietta/canottiera e scarpe da ginnastica.

Si raccomanda inoltre di evitare di indossare: orologi, anelli, orecchini, bracciali, collane e quant'altro possa accidentalmente ferire voi o il vostro compagno/a.

### **APPROFONDIMENTI:**

Perché scegliere questo corso?

L'approccio tradizionale valuta la risoluzione dell'aggressione esclusivamente dal punto di vista fisico e marziale e si risolve solo nell'applicazione di una raccolta di tecniche. La nostra prospettiva invece è ben più ampia e prende in considerazione



anche gli aspetti psicologici delle aggressioni, insegnandoti a cogliere tutte le strade che si presentano per la risoluzione non violenta dello scontro.

### Come può la psicologia essere veramente d'aiuto durante un tentativo di aggressione?

Negli anni sono state raccolte sempre più statistiche inerenti alle metodologie di aggressione e sono stati tracciati profili psicologici e psichiatrici degli aggressori sempre più precisi. Grazie a questi studi oggi è possibile prepararsi in maniera preventiva e riuscire a pianificare una strategia psicologica vincente: noi t'insegneremo come fare.

A tutto ciò va ad aggiungersi un altro aspetto di fondamentale importanza: il ruolo e la psicologia della potenziale vittima. Perché un aggressore tra un gruppo di potenziali vittime sceglie un determinato soggetto? Qual'è il mio ruolo in tutto ciò? E cosa posso fare per prevenire?

### Cosa si può imparare?

Imparare tecniche semplici ed efficaci per difenderti fisicamente.

Rendere più tonico, agile e scattante il tuo corpo.

Potenziare i tuoi riflessi e la tua coordinazione.

Si imparerà come utilizzare al meglio, tutti i canali della comunicazione, per avere uno strumento in più nella vita di tutti i giorni e soprattutto nel momento del bisogno. In questo senso una comunicazione efficace può modificare il rapporto tra aggressore ed aggredito trasformando il ruolo della potenziale vittima in uno più utile e vincente.

Per garantire tutto ciò è fondamentale allenare il proprio fisico e la propria condizione psicologica: proprio per questo imparerai a sviluppare lucidità e determinazione; imparare a controllare il tuo stato emotivo e come sopportare una situazione di stress, queste sono abilità indispensabili.

Come ogni abilità anche queste hanno bisogno di essere allenate, noi siamo in grado di farlo.

Infine, durante il corso tratteremo le nozioni legali vigenti in Italia sulla legittima difesa e nel caso in cui nulla si sia potuto fare, ti metteremo al corrente di tutti i servizi legali, medici e psicologici a cui è possibile appoggiarsi.

La nostra proposta è particolarmente preziosa, proprio perché non propone solo l'approccio tradizionale marziale, ma anzi nasce con l'idea di svilupparsi a 360° attorno a te, per poterti offrire uno strumento veramente utile e soprattutto innovativo.

### Il corso a quale fascia d'età si rivolge?

Il corso è particolarmente indicato per adulti e ragazze/i a partire dai 13 anni.

Le età qui sopra riportate sono solo indicative.

### **COMUNICAZIONE DEL PROGETTO:**

- Comunicati stampa che presentino l'attività.
- Area sul sito internet associativo dedicata al progetto che aggiorni sulle varie iniziative.
- Realizzazione di materiali divulgativo.



## **COSTI**

Data la forma altamente specialistica dell'attività e l'impegno volto non alla dimostrazione di una disciplina sportiva ma allo sviluppo di un percorso cognitivo, il Progetto prevede una quota a persona, omnicomprensiva anche di una copertura assicurativa stabilita in 35€.

## **Contatti:**

Elena Brivio – 338.9656354 [elenabrivio@hotmail.com](mailto:elenabrivio@hotmail.com) (referente organizzazione)