

L'agone 2024



Il corso di difesa personale come arma efficace e terapeutica

Descrizione

A tutte noi sarà capitato di essere stata palpeggiata su un autobus, di essere molestata in viaggio per tornare a casa e di camminare con timore di notte, questo perché non ci sentiamo mai al sicuro e perché fondamentalmente, nella maggior parte dei casi inermi non abbiamo strumenti per difenderci.

Lo spray al peperoncino suggerisce il maestro **Manuel Brozzolo** della palestra **black lions** dove si tiene il corso, "un ottimo mezzo per aver il tempo di immobilizzare l'avversario e scappare via", si può anche urlare certamente ma se abbiamo davanti un aggressore si possono usare anche mani e piedi. Molte sono le figure che giocano su una difesa che sull'attacco, che si possono realizzare secondo le diverse situazioni.

All'inizio si "impacciate", si teme di fare male alla compagna che prova con te la mossa di difesa ma poi ci si scioglie si capisce che in certi contesti si tratta della tua vita o la sua e allora ti muovi, ti incuriosisci, fai domande e magari racconti la tua storia, una molestia, un tentato stupro e capisci che quelle persone si ritrovano tutte lì per un motivo: sentirsi meno fragili ed il corso di difesa personale della **black lions** "il luogo giusto per imparare a muovere nuovi passi".

In questo corso si impara a camminare su nuove gambe più forti e consapevoli di sé, ci si sente più sicure ad uscire da sole sapendo di avere in mano strumenti nuovi di autodifesa e si prende consapevolezza del proprio corpo e di quello che può fare, cosa che rende molto più sicure di sé.

Le fragilità, le storie di chi si affaccia a una disciplina del genere sono molteplici, per chi ha rischiato grosso "difficile mettersi in gioco ma poi vien fuori la voglia di riscatto, la necessità di sentirsi libere di nuovo, c'è anche chi lo fa semplicemente per acquisire più fiducia in se stessa e nel proprio corpo.

Gli strumenti che vengono forniti non sempre sono di semplice comprensione a volte le simulazioni sono molto strutturate ed "difficile ricordare ogni passaggio ma il maestro **Manuel Brozzolo** "sempre lì in supporto, simulando di nuovo, rispondendo alle domande e alle curiosità di tutte, questo accade tutti i martedì e i giovedì alle ore 10:00 alla palestra **Black lions** di Ponton dell'Elce in via delle palme 21.

Ilaria Morodei