

Per il terzo anno
Il Centro Sociale Saline organizza
per noi donne un innovativo
"CORSO ANTIAGGRESSIONE "

Inizio corso martedi' 12 Ottobre ore 17
tutte le settimane
martedi' ore 17-18.30
venerdi' ore 17.30 - 19

Centro sociale saline Via dei gerani 8
info Tel: 3403203114



Metodo Istinuale.

Ognuno di noi compie dei gesti istintivi durante la sua vita.

Tra questi ve ne sono alcuni particolarmente significativi perche' sono gesti che proteggono la nostra incolumita'

Se stiamo per cadere in avanti istintivamente protendiamo le braccia per proteggere il viso.

Se qualcuno alza le mani su di noi istintivamente ci proteggiamo con le braccia coprendo la testa e il volto.

Nella maggior parte delle aggressioni subite dalle donne tutte riportavano ferite profonde alle braccia.

Le braccia giocano un ruolo molto importante nella gestualita' istintiva di base per difenderci.

Dunque l'obbiettivo È innestare sul gesto la tecnica piu' opportuna per renderlo oltre che idoneo nella difesa molto efficace nell'offesa.

Ricordiamoci che anche gli arti inferiori possono giocare un ruolo attivo nel difenderci e inibire l'aggressore.

Anche qui È necessario saper usare bene le gambe altrimenti rischieremmo solo di perdere l'equilibrio senza nessun risultato ,anzi potremmo peggiorare la situazione.

Durante un confronto tra due atleti in palestra siano essi pugili, esperti di arti marziali, o degli ottimi judoka, entrambi utilizzeranno la strategia piu' opportuna e potranno sciorinare tutte le tecniche che hanno appreso per avere la meglio sull'avversario.

Pero' la palestra non la dobbiamo considerare uno scenario reale l'incontro fra due atleti e regolato da un arbitro che non permette irregolarita' tra i due contendenti Nella realta' della strada cio' non esiste.

Nelle aggressioni il tempo per strategie varie non c'È . Per inibire l'aggressore l' unica strategia e la fulmineita' e un gesto istintivo della massima efficacia che sia contemporaneamente difensivo e offensivo non avendo il tempo di studiare l'avversario.

Dunque istinto tecnica essenziale e massima rapidita' .

Certo ci vuole buona volonta' e pazienza per trasformare un gesto istintivo in una tecnica che puo essere devastante ma noi siamo gia' a meta' dell'opera perche' non dovremo imparare da zero dovremo solo perfezionare un gesto abituale , ovvero istintivo.

Quando ne saremo capaci ci accorgeremo che per ottenere quel risultato avremo scoperto una maggior fluidita' nei movimenti e una piu' acuta percezione degli armoniosi equilibri che regolano il nostro organismo nella quotidianita'.