

IL GIORNO

Corsi autodifesa per le donne: "La sicurezza non ha un'età"

Alla palestra di Campo Marte

di Federica Pacella



Corso di autodifesa per le donne

DIVENTA FAN DI BRESCIA

Brescia, 8 settembre 2015 - L'**autodifesa**? Non è questione di età. Non ci sono solo giovani ad affollare i corsi di autodifesa. Anche chi ha superato gli 80 anni chiede aiuto, per poter vivere la propria quotidianità con serenità. «**Abbiamo calibrato i corsi sulla quarta età**, perché ci siamo accorti che anche andare a fare la spesa può essere una questione di percezione di se stessi», spiega Massimo Giuliano, uno degli istruttori del nuovo corso di autodifesa che parte proprio oggi, col patrocinio del Comune. Il **progetto «Pink Belt Project»** è **promosso da Asc**, Attività sportive confederate, e prevede l'uso del metodo MIn, specificatamente elaborato per le donne dal maestro Filippo La Noce, responsabile tecnico del corso. «**Non sono le solite lezioni di autodifesa dove si insegna a fare a botte** – spiega Alessandro Gambera, Presidente Regionale di Asc – **ma c'è tutta una parte teorica, dove si parla anche di psicopedagogia: non occorre essere delle atlete, però, per partecipare»**.

Nei due corsi proposti negli anni passati, si sono raggiunte le 130-140 iscritte, e anzi a qualcuno si è anzi dovuto dire di no. Spesso sono donne che hanno già affrontato situazioni di pericolo; altre si sentono semplicemente insicure. «Abbiamo avuto diverse richieste da professioniste – racconta Giuliano – ad

esempio degli Spedali Civili, che finiscono il turno di notte e che hanno paura quando devono andare a prendere l'auto al parcheggio, perché si trovano in una terra di nessuno». Ma l'autodifesa non serve solo per evitare le aggressioni da estranei.

La violenza di genere, infatti, come confermano le statistiche anche a Brescia, è purtroppo più spesso perpetrata tra le mura domestiche. C'è tutto un lavoro di prevenzione e repressione che viene già fatto, ma non sempre basta. «Quando si parla di **violenza sulle donne** – commenta Roberta Morelli, assessore alla scuola con delega alle Pari opportunità – più che allo sconosciuto che ti aggredisce per strada, penso a quello che può accadere in famiglia: prova ne siano gli **ultimi fatti di cronaca**». Solo una settimana fa, a Lonato del Garda, la giovane **Cezara Musteata, 18 anni, perdeva la vita per mano del sue ex**. «Naturalmente – commenta Morelli – si spera che non ci sia mai bisogno di doversi difendere, ma è **opportuno che le donne conoscano anche queste tecniche**. Se una donna, di fronte ad un compagno violento, sapesse mettere in campo certi strumenti, forse certi fatti sarebbero ridimensionati».

Per partecipare al corso, unico requisito è essere sopra i 16 anni. Basta poi presentarsi, con tuta e scarpe da ginnastica, alle 18 a Campo Marte, con certificato medico per la pratica non agonistica (eventualmente si può portare alla seconda lezione). Le **otto lezioni, gratuite**, si tengono dalle 18,30 alle 19,45 il martedì ed il giovedì fino all'1 ottobre. A disposizione delle corsiste, ci saranno una decina di istruttori di difesa personale Team Mln. Il corso è aperto anche a persone con disabilità.