

SaronnoNews

Al via i corsi di autodifesa per le donne

· Tuesday, September 8th, 2009

Al via a Saronno i corsi di autodifesa per le donne. Che desideriate imparare a difendervi o che vogliate semplicemente smaltire la “ciccetta” accumulata, la risposta per voi è pronta all’ITIS “G. Riva” di via Carso 10 a Saronno. Lì infatti prenderanno il via, dal prossimo lunedì 14 settembre, i corsi di Kung Fu stile T’Ien Shu.

Questa disciplina è l’unico stile di Kung Fu nato in Italia e riconosciuto dalla Federazione Cinese; è un’arte marziale che insegna la difesa e l’autocoscienza di sé, rielaborando la tecnica pensando a chi la mette in atto e ponendo la massima attenzione all’individuo prima ancora che alla tecnica. Questa disciplina non propone stili di vita orientali, ma soltanto un modo efficace per difendersi dagli eventi negativi del mondo, eventi che spesso giungono dall’interno dell’individuo stesso (come insicurezza o attacchi di panico) e non soltanto dall’esterno.

Praticato ormai da anni all’interno dell’Istituto Tecnico Industriale Statale “G. Riva” di Saronno, il T’Ien Shu prevede anche corsi studiati ad hoc per le donne, denominati P.A.D. (acronimo di Programma Autodifesa Donna). L’universo femminile pare stia prendendo coscienza del fatto che essere in grado di difendere se stesse non significa affatto rinunciare alla propria femminilità, come dimostra il numero crescente di praticanti arti marziali e sport da combattimento appartenenti al cosiddetto “gentil sesso”, senza contare che, come purtroppo ci ricorda sovente la cronaca, sono proprio le donne ad essere vittime di scippi, violenze, stupri.

Le ragazze infatti possono restare coinvolte in situazioni spiacevoli o pericolose ben diverse da quelle in cui potrebbe trovarsi un ragazzo: ben difficilmente capiterà una rissa in discoteca tra donne, così come difficilmente verrà aggredito e stuprato un ragazzo che torna a casa la sera tardi da solo... Perché? Perché uomini e donne sono diversi, fisicamente e psicologicamente, e pertanto differenti sono i pericoli che si trovano a dover affrontare.

Questa affermazione, che potrebbe apparire quasi ovvia nella sua semplicità, è invece rivoluzionaria (il T’Ien-Shu è, con buona probabilità, l’unica arte marziale che fa questo distinguo tra uomini e donne) ed è all’origine del Metodo P.A.D.; un metodo che non insegna la forza-contro-forza, che vedrebbe quasi certamente la donna soccombere, ma fa leva invece sulla capacità di anticipare l’aggressore, sull’agilità e sulla rapidità di movimento di una corporatura minuta, sull’effetto sorpresa. Già: quale aggressore si aspetterebbe mai una reazione decisa e sicura da parte di una donna che magari pesa 20 o 30 chili meno di lui? Eppure non solo è possibile reagire, ma persino neutralizzare un attacco e volgere la situazione a proprio vantaggio!

Per informazioni sul T’Ien Shu e sul metodo P.A.D. è possibile contattare il Maestro Gemma

telefonando allo 02. 9605182 o visitare il sito www.tienschu-csea.it

This entry was posted on Tuesday, September 8th, 2009 at 12:00 am and is filed under
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.