

Lezioni di autodifesa femminile al Parco Bassetti

Pubblicato: Lunedì 20 Marzo 2017



Sono gratuite. Si svolgono nel giardino gallaratese per eccellenza (il Parco Bassetti) e sono rivolte alle sole donne. Si tratta delle **lezioni di autodifesa femminile** attraverso le quali, per **quattro sabati di aprile** (le date da segnarsi sono 1, 8, 22 e 29), verrà insegnato all'altra metà del cielo il metodo "Krav Maga". Ovvero la tecnica di combattimento utilizzata dall'esercito israeliano, considerata il metodo più efficace al mondo di autodifesa per le donne, perché di facile acquisizione.

«Se nessuno protegge le donne, le donne si devono proteggere da sole», è il motto del maestro **Stefano Gallucci** istruttore del "Judo Bu Sen Mornago" e promotore con Nico Serrentino del progetto "Mi Difendo". Un motto condiviso dall'amministrazione comunale, pronta a sostenere iniziative di questo tipo.

«Sentirsi sicure, in grado di affrontare determinate situazioni di pericolo, per noi donne è molto importante. Vogliamo perciò che a Gallarate ragazze, madri e, perché no, anche le nonne, si sentano libere di circolare ovunque a qualsiasi ora del giorno e della notte, forti di una percezione di "tranquillità" rafforzata dal sapersi difendere qualora la situazione lo richiedesse. E' importante anche imparare a controllare la paura e capire come il fisico reagisce in una situazione di stress». Questa l'opinione dell'assessore **Francesca Caruso**, tra le prime sostenitrici dei corsi e in perfetto accordo con le parole degli organizzatori di "Mi Didendo": «Il tema della sicurezza femminile chiede di essere affrontato in modo serio, specie in maniera di prevenzione, tant'è che la capacità di capire una potenziale situazione di pericolo risulta essere la migliore autodifesa».

Tra l'altro per partecipare alle lezioni al Bassetti **«non serve avere una preparazione fisica**

particolare». A Varese, infatti, dove il progetto è già stato realizzato, «la più giovane aveva 10 anni e la più grande 74» come spiega Gallucci. «Le “allieve” impareranno come colpire con efficacia i punti vitali dell’aggressore, acquisendo la tecnica in modo preciso affinché all’occorrenza possa essere messa in atto in modo automatico ed efficace anche senza pensarci».

Il lato giuridico verrà trattato dalle forze dall’ordine che interverranno approfondendo i risvolti più pratici e legali in caso di aggressione. Ogni sabato sono previsti due turni, il primo dalle 14.30 alle 15.30 e il secondo dalle 15.30 alle 16.30. Per informazioni e iscrizioni telefonare al 329-4140581.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it