



## Corso di Difesa Personale femminile

*“La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta,  
ma di come danzare nella pioggia”. (K. Gindar)*

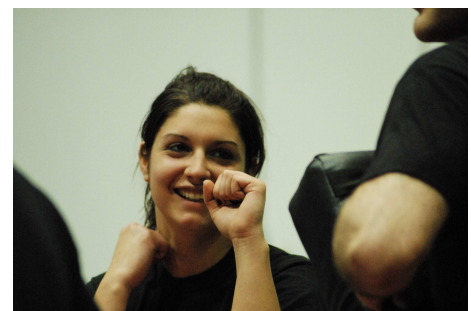
Nello sport di squadra l'elemento principale è la coordinazione con le persone che si hanno intorno. Diventano un'unica parte del tuo essere, imprescindibile quando si scende in campo, un unico corpo concentrato in ogni respiro. Le arti marziali invece sono una pratica individuale, una crescita interiore che prescinde da tutto il mondo che hai intorno. La tua forza, la tua tecnica non dipendono da nessun'altra persona se non da te stesso.



Ma durante l'allenamento l'arte marziale è anche imparare a dare fiducia, perché dalla fiducia che si ha nel proprio *uke* (colui che subisce le tecniche), dipende la riuscita o meno di ciò che si sta imparando. Se non ci si fida l'uno dell'altro, non si sale nel *Dojo*. Per questo motivo una delle prime cose che si impara è che intorno a te non ci sono compagni, alle tue spalle ci sono i tuoi fratelli, persone di cui fidarsi incondizionatamente, e questo non accade solo con le persone con cui ti alleni quotidianamente ma con tutte le persone che condividono questa tua stessa passione.

Ora più che mai l'Associazione sportiva dilettantistica fondata nel 2006 dal Maestro V° Dan Mauro De Gennaro, Omikami sport, è impegnata in tutte le sue articolazioni nella raccolta fondi per l'acquisto di un pulmino ai ragazzi diversamente abili dell'Associazione *Futuro* di Pomezia, membri attivi dell'Omikami sport i cui corsi di ju jitsu si svolgono all'interno della sede dell'associazione. L'anno passato l'impegno e l'unione hanno portato alla somma di 600€ ma la strada è ancora lunga.

L'iniziativa più importante che ha contribuito al raggiungimento di questo primo grande traguardo è stata la decisione di devolvere l'intero ricavato del corso di difesa femminile a favore di questa causa. Gli allenamenti si svolgono all'interno dell'associazione *Futuro* di Pomezia due sabati al mese, sono aperti a tutte le donne, senza limiti di tempo per aderirvi, sono tenuti dall'Istruttore Daniele Boldini II° Dan di Jujitsu, coadiuvato dalla cintura marrone Sharon Puerari.



L'anno passato le donne che hanno aderito a questa iniziativa sono state dieci, ma a tutt'oggi sono raddoppiate. Questo dato indica come al 2011, l'espressione “sesso debole” a noi proprio non ci piace.

Emancipazione infatti vuol dire anche poter camminare a testa alta senza guardarsi le spalle, coscienti del controllo del proprio corpo e della propria forza che ogni donna possiede, ma che senza un allenamento o semplicemente senza fiducia in se stesse è difficile da tirare fuori.



# A.S. OMIKAMI SPORT



Il 25 novembre 2011 è stata la giornata nazionale contro la violenza sulle donne, ma a onore dello scopo per cui è stato attivato questo corso, ci piace pensare che questa giornata possa rappresentare in futuro la giornata di prevenzione contro la violenza, dal momento che le donne che hanno iniziato questo cammino tutto sono tranne che vittime, donne padrone del proprio corpo, ma soprattutto donne estremamente coscienti della loro forza prima interiore che fisica.



La scelta dell'Omikami sport di devolvere l'intero ricavato del corso alla realizzazione del sogno a quattro ruote non è un caso; è la volontà di dimostrare come le categorie una volta considerate inferiori, deboli, disagiate, diverse, insieme facciamo una forza straordinaria.

Dal canto loro infatti, i ragazzi del *Futuro* non si sono certo mai fatti spaventare dalla mancanza di un mezzo di trasporto per partecipare ad ogni iniziativa promossa dall'Omikami sport. Ma un anno fa una ragazza di loro, Giulia, mi fece leggere una poesia dedicata ad una volontaria, e in un punto diceva "grazie, perché rendi la nostra vita un po' più bella". L'avvicinarsi delle feste natalizie porta sempre un po' di magia, il desiderio di realizzare dei sogni, la voglia di aiutare e di far felici non solo chi ci è accanto. E noi vogliamo realizzare un grande sogno, un sogno a quattro ruote, e con l'aiuto di tutti, anche noi possiamo rendere la loro vita un po' più bella.

---

Tutte le persone interessate al corso di difesa femminile, o che vogliano semplicemente dare il proprio contributo per la realizzazione del sogno a quattro ruote possono rivolgersi all'Associazione *Futuro*:

**Associazione Onlus Futuro**

**Via Boccaccio 00040 Pomezia Roma**

**06 9108843**

**[www.futuropomezia.it](http://www.futuropomezia.it)**

**[www.omikamisport.it](http://www.omikamisport.it)**

**[info@omikamisport.it](mailto:info@omikamisport.it)**

---

*"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo" Gandhi.*

*Roma, 30 novembre 2011*



A.S. OMIKAMI SPORT



Roberta Zanobi