

Alla "Futuro" si esplorano nuove frontiere - Difesa personale

01/09/2011



E' settembre e, dopo un meritato riposo, vacanze e svaghi, si ritorna un pò tutti alle normali attività che ci accompagneranno fino alla prossima estate. Anche l'associazione Futuro riapre i battenti e ripartono i vari corsi, tra cui le lezioni di ju jitsu per ragazzi ed operatori.

Ma è importante dare risalto anche ai corsi di difesa personale che si svolgono in sede 2 sabati al mese, a cui sono iscritte le mamme, le operatrici e donne che si aggregano perché un corso di autodifesa incuriosisce.

Ma solo quelle che sono arrivate fino in fondo, con una partecipazione costante, hanno concluso il corso con un attestato consegnato dal maestro II° DAN Daniele Boldini, dell'A.S. Omikamisport. Molti i complimenti per i progressi raggiunti da ognuna, progressi attestati anche da Sharon Puerari, cintura blu, che coadiuva il maestro. Il gruppo è molto eterogeneo, con la presenza di ragazze, di donne giovani e meno giovani. Ma perché un corso di difesa personale? E' un'attività motoria e indubbiamente fa bene, è imparare tecniche che possano essere utili in situazioni di pericolo e non solo.

Tutte le allieve sono concordi nel constatare un aumento dell'autostima, una sicurezza in sé che prima non si possedeva, una consapevolezza nuova nella capacità di gestire il proprio corpo e la propria forza, e non solo fisica. "Prima di avvicinarmi a questa disciplina pensavo che fosse qualcosa di violento, ma mi son dovuta ricredere. Mi ha aiutato a capire che si può mantenere la calma e la lucidità in qualunque situazione della vita, e andare avanti senza fermarsi al primo ostacolo." Commenta un'allieva. E un'altra: "Non avrei mai creduto alla mia età, di iniziare un tale percorso così impegnativo ma anche liberatorio.

Sono la mamma di una ragazza diversamente abile, ho vissuto esperienze tristi e mi sembra ora di poter scaricare finalmente tutta la rabbia accumulata negli anni. Superata la sessantina, non immaginavo che mi sarei potuta sentire così bene!". "Anch'io non immaginavo che un corso di difesa personale potesse appassionarmi così. Ho iniziato timorosa, cercando di rubare con gli occhi (come dice il nostro maestro). Avevo dei limiti specie mentali ma poi sono andata avanti, perché il maestro mi incoraggiava a credere di più in me stessa. Pensavo di non poter cambiare né di poter mutare il corso degli eventi, ma alla fine di ogni allenamento sono sempre più convinta che non deve esistere la rassegnazione. E' emozionante guardare Sharon, così giovane e così determinata, come nel film "L'ultimo samurai", dove il protagonista deve difendere il suo imperatore!".

Poche testimonianze ma molto significative, l'obiettivo del corso è la difesa in tutti i suoi aspetti. Ci si difende dalle aggressioni certo, ma anche dai condizionamenti, dalle paure, dai tentativi degli altri di prevaricarci, perché tutte vogliamo vivere in piena libertà di parlare, di agire, di cambiare la vita, di rifiutarsi di essere ciò che gli altri vogliono che siamo.

Partecipare ai corsi di difesa personale è vivere un momento per noi, che non è fine a sé stesso ma ci apre nuovi orizzonti e, con l'inizio del secondo anno di attività, vogliamo dire grazie al nostro maestro Daniele, che dedica il suo tempo ai ragazzi dell'associazione e a noi!

Ricordiamo che il nostro maestro sarà presente, per corsi di difesa personale, il lunedì e il mercoledì, dalle h.20.00 alle 21.30, presso la palestra Image Sporting Club, in via La Marmora, 2.

Per ulteriori informazioni la sede dell'Associazione Futuro si trova in Via Boccaccio, 1/A a Pomezia, contatti: 347.6132231.

Autore: Associazione Futuro