



# US ACLI ROMA IN...DIFESA PER LE DONNE

**U.S. ACLI di Roma**

[tesseramento@usacliroma.it](mailto:tesseramento@usacliroma.it)

<http://www.usacliroma.it/>

[Via Prospero Alpino, 20](#)

[00154 Roma](#)

**US** UNIONE SPORTIVA  
**adli**  
Roma

## US ACLI ROMA IN...DIFESA PER LE DONNE



e...vento  
di donna

Progetto “E...vento di donna” . Un soffio verso il cambiamento socio-culturale per eliminare discriminazioni di genere e contrastare la violenza sulle donne finanziato

dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri volto alla prevenzione e contrasto alla violenza alle donne anche in attuazione della convenzione di Istanbul

Realizzato in collaborazione con le ACLI di Roma (Capofila del progetto).

**Redazione Vademecum:** Stefania Vero US ACLI Roma

**in collaborazione con** il Docente dei corsi di Autodifesa e Chanbara Maestro Marco Caso

Cari lettori,

lo scopo dell’US ACLI Roma nella preparazione e diffusione di questo piccolo “**manuale di autodifesa**” redatto durante il periodo della pandemia da covid-19 per i nostri amici, associati e particolarmente rivolto agli utenti del progetto “E...vento di donna” che stavano seguendo i nostri corsi di questa importante disciplina sportiva, è quello di imparare a proteggersi adeguatamente e prontamente da aggressioni di vario genere, ma sempre con uno spirito civico e nel pieno rispetto delle leggi italiane sulla legittima difesa e con profonda consapevolezza.

L’autodifesa ci insegna a **reagire a diverse attacchi** (frontali, laterali, da dietro) , agli eventuali assalti (spinte, stratonamenti, ecc.), tuttavia i maggiori obiettivi di questa disciplina sono **l’apprendimento dell’autostima**, la **tutela fisica** e non per ultima **la tutela psichica**.

Nell’era contemporanea e particolarmente nell’occidente, la trasformazione della società ci pone di frequente a problematiche legate ai concetti di violenza, di prevaricazione ed aggressività.

Ogni giorno veniamo infatti a conoscenza di episodi di violenza, aggressione e purtroppo persino di femminicidi, dove spesso e volentieri le vittime risultano essere le donne.

Per questi motivi sopracitati, una donna dovrebbe avere una formazione sulle tecniche di autodifesa per riuscire a far fronte a questo tipo di situazioni e per evitare e prevenire quelle che potrebbero essere le conseguenze emotive di tali eventi, che richiedono a posteriori lunghi periodi di assestamento e riabilitazione psicologica.

Nei nostri corsi e nello specifico nel video dimostrativo, di cui si allegherà un link di riferimento, noterete come il nostro **Maestro Marco Caso** lavorerà pertanto su 3 livelli fondamentali:

- 1) **Gestione dell'emotività** (controllo della "paura" con la respirazione controllata)
- 2) **Consapevolezza corporea** (esercizi di coordinazione motoria e postura dinamica)
- 3) **Autodifesa applicata** (tecniche specifiche anti-aggressione, suggerimenti pratici e punti vitali)

Di seguito alcuni spunti pratici su cui fare riferimento:

### 1) GESTIONE DELL' EMOTIVITA'

Si comincia da seduti, con una respirazione lenta, profonda e controllata. Una volta acquisita, si applica la respirazione in camminata, poi in movimento e di seguito eseguita in tutti gli esercizi e nelle tecniche di autodifesa.

### 2) CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Tramite una serie di esercizi, si ripetono movimenti diversi contemporaneamente in modo coordinato e funzionale, sia statici che dinamici e sempre abbinati alla respirazione.

### 3) AUTODIFESA APPLICATA

Tecniche di difesa contro varie tipi di "prese" (frontali, laterali, da dietro, al collo, ai polsi, ai capelli ecc.) contro attacchi di "colpi" (pugni, calci, gomitate ecc.) ed in extremis contro "armi contundenti" (taglierino, cacciavite, coltello, bastone ecc.), usando a nostra volta oggetti a nostra disposizione come "armi di difesa" (chiavi di casa o auto, pettine, penna, ombrello ecc.).

### SUGGERIMENTI PRATICI

Alcuni esempi:

- in caso di "aggressione" non gridare "aiuto" ma bensì al "**al fuoco**" (in questo modo è più facile attirare l'attenzione delle persone);
- camminare possibilmente sempre **con la borsa lato muro** (così da evitare eventuali scippi o stratonamenti);
- se si rincasa tardi, fare sempre **un giro in più con la propria automobile** per verificare che sia tutto a posto (che non ci sia qualche malintenzionato in agguato).

- scesi dall'automobile avere **già in mano le chiavi di casa**, così da non perdere tempo nel cercarle, arrivati davanti al portone di casa (ed essere così anche più vigili e attenti per eventuali "sgradite sorprese") e anche per usarle in caso di difesa.

## PUNTI VITALI

Sono quelle zone del corpo più vulnerabili e facili da colpire (occhi, tempie, gola, genitali ecc.).

Sono molto efficaci e non richiedono particolare forza per essere applicate.

## RICAPITOLANDO:

Come prima regola per proteggersi è meglio sempre "prevenire", quindi applicare i suggerimenti pratici, con intelligenza e un pizzico di saggezza;

Seconda regola, essere sempre attenti, vigili a ciò che ci succede intorno, ma in modo rilassato e naturale, senza entrare in paranoia, attraverso l'uso corretto della respirazione;

Terza e ultima regola, solo in caso di vera necessità e di vero pericolo, applicare le tecniche di autodifesa mirando esclusivamente ai punti vitali del corpo umano.

Un'altra cosa importantissima è la postura, **l'atteggiamento posturale**, come si sta con il corpo quando si cammina per strada.

In diversi carceri, in varie parti del mondo è stato fatto un' esperimento sociale, è stato mostrato ai detenuti un video (lo stesso uguale per tutti), chiedendogli di identificare secondo loro, chi poteva essere la "vittima" più facile da aggredire....e tutti hanno indicato le stesse persone.

Per implementare quanto spiegato alleghiamo **un link** che troverete sui nostri canali social e sul sito <https://www.eventodidonna.it/> dedicata al progetto, atto ad esplicitare in modo più "fisico e dimostrabile" quanto spiegato fino ad ora:

video esplicativo autodifesa:

<https://www.youtube.com/watch?v=lj8JbRVV6nk>

Ci è sembrato molto interessante effettuare interviste ad alcuni professionisti del settore che spiegano la loro formazione e portano le loro esperienze sulle argomentazioni che stiamo trattando:

Domanda (D)

Risposta (R)



## INTERVISTA ALLA MAESTRA LOREDANA CASO

Maestra 4° Dan di Sasori Kenpo - SAKESY, Istruttrice di Karate (ex Campionessa Regionale, Italiana e Europea), Esperta di Kali Filippino e Difesa Personale.

**D: M° Loredana quanto tempo fa ha iniziato a praticare arti marziali?**

**R:** Circa 42 anni fa con il Karate Wado Ryu seguendo le orme di mio fratello. Poi ho continuato a Studiare con lui Kali Filippino e Difesa Personale fino a diplomarmi Istruttrice cintura nera 4° Dan del suo metodo, il Sasori Kenpo ora chiamato SAKESY.

**D: Lei ha partecipato a gare sportive nella sua vita, se è sì a quali?**

**R:** Sì, nel Karate ho vinto diversi Campionati Regionali e Nazionali di Kata (forme) e Kumite (combattimento) e ho ottenuto anche ottimi risultati anche a livello internazionale guadagnando un 2° ed un 3° posto ai Campionati Europei di Kumite.

**D: Ha mai usato la sua conoscenza nelle Arti Marziali per difendersi o difendere qualcuno?**

**R:** Sì me stessa un paio di volte, da un'aggressione per scippo. La prima volta ero con una mia amica, erano in due, uno tentava di scippare la borsetta della mia amica e l'altro la mia; era proprio il periodo che mi stavo allenando per i Campionati italiani di Kumite ed ero molto preparata fisicamente e così, in automatico tirai un calcio circolare al viso dell'aggressore (Mawashi Geri Jodan nel Karate) che andò KO, e l'altro visto la scena scappò via. La seconda volta ero da sola, e mentre camminavo per strada, un tizio da dietro tentò di strapparmi la catenina dal collo, istintivamente mi girai portando una gomitata sul suo viso, seguita da un paio di ginocchiate sempre al viso ed un calcio ai genitali che lo fecero accasciare a terra mentre io corsi via.

**D: Secondo la sua esperienza è possibile imparare a difendersi bene in tempi relativamente brevi?**

**R:** Sì, ma bisogna impegnarsi e studiare seriamente, perché un'aggressione per strada non è affatto un gioco da ragazzi, quindi bisogna prepararsi bene, altrimenti non si ottengono i risultati adeguati.

**D: Come lei saprà vengono proposti costantemente vari corsi di autodifesa, ma secondo la sua opinione cosa si dovrebbe insegnare perché sia valido ed efficace un corso di autodifesa?**

**R:** Poche tecniche, ma efficaci. In modo da poter mettere fuori combattimento il nostro aggressore.

**D: Lei Maestra si sentirebbe di consigliare a ragazzi, adulti ed anziani di iscriversi a un buon corso di autodifesa, anche per avere una maggiore sicurezza e consapevolezza di sé?**

**R:** Assolutamente sì, poiché l'obiettivo primario di un vero corso di autodifesa è quello di prevenire un'eventuale aggressione e di aumentare la propria sicurezza psico-fisica.

**D: La ringrazio Maestra del tempo e delle risposte che ha voluto dedicarci per questa intervista!**

**R:** Grazie a lei!

## INTERVISTA AL MAESTRO MAURO PONTANI

Referente Marche per l'American Kenpo Karate Parkers School dell'I.K.K.K.A. (International Kenpo Karate Association) Maestro Cintura Nera 6° Dan di Sasori Kenpo - SAKESY; Maestro Cintura Nera 2° Dan di Karate; Istruttore di Systema Russo di Sankaku Ryu Ju Jitsu, Krav Maga e American Kenpo Karate.



**D: M° Mauro quanto tempo fa ha iniziato a praticare Arti Marziali?**

**R:** Ho iniziato nel 1988 con la pratica del Karate Wado Ryu e non ho più smesso, praticando il Sasori Kenpo Systema del M° Marco Caso con cui ho raggiunto i massimi livelli di qualità di Arti Marziali Miste. Ma contestualmente ho anche praticato altri stili (Sankaku Ryu Ju Jitsu, Systema Russo, Krav Maga, Kenpo Karate ecc.) raggiungendo il livello di cintura nera e Istruttore.

**D: Ci sono stati più Insegnanti o Maestri di riferimento nella sua vita?**

**R:** Sicuramente il M° Caso che con la sua continua evoluzione del suo metodo ha

permesso una mia continua crescita marziale sotto tutti i punti di vista, anche come persona. Poi non posso tralasciare il M° Carlo Antonelli con cui pratico l'American Kenpo Karate che, essendo prima di tutto una persona eccezionale poi un indiscusso Maestro di rilievo mondiale, ha dato una spinta qualitativa altissima al mio bagaglio tecnico e umano come artista marziale.

**D: Lei ha partecipato a gare sportive nella sua vita, se è sì a quali?**

**R:** Purtroppo non ho partecipato a gare ufficiali, ma ho comunque fatto una buona esperienza e con discreto successo, partecipando a molti tornei tra palestre sia del Lazio che nazionali durante la pratica del Karate.

**D: Ha mai usato la sua conoscenza nelle Arti Marziali per difendersi o difendere qualcuno?**

**R:** Non ho mai dovuto, per fortuna, usare le mie conoscenze marziali per difendermi o difendere qualcuno nel senso stretto del "termine" ma la mia sicurezza della conoscenza dei principi e dell'autocontrollo, usati per la pratica dell'arte marziale mi hanno permesso in molte occasioni, di infondere una tale autorevolezza ed energia nel mio sguardo, nel mio atteggiamento, nella mia postura, tali possono mettersi in atto per prevenire discussioni o dare l'impulso, il "senso" a chi ci sta di fronte che è meglio non insistere nell'importunarmi.

Poiché ricordiamoci sempre, che una buona autodifesa parte sempre dalla "prevenzione".

**D: Secondo la sua esperienza è possibile imparare a difendersi bene in tempi relativamente brevi?**

**R:** Penso assolutamente che sia possibile ma seguendo un percorso valido e con maestri accreditati.

**D: Come lei saprà, vengono proposti costantemente vari corsi di Autodifesa, ma secondo la sua opinione, cosa si dovrebbe insegnare perché sia valido ed efficace un corso di Autodifesa?**

**R:** La risposta si allaccia alla domanda precedente: un corso per essere valido ed efficace, come può essere il metodo SAKESY deve prevedere l'utilizzo e l'apprendimento dei principi e delle tecniche che poi si utilizzeranno. In questo modo la persona può reagire in qualunque situazione difficile non dovendo imparare tantissime tecniche diverse a seconda della situazione difficile, ovviamente non prevedibile, che può trovarsi per strada.

**D: Lei Maestro si sentirebbe di consigliare a ragazzi, adulti e anziani di iscriversi a un buon corso di Autodifesa anche per avere una maggiore sicurezza e consapevolezza di sé?**

**R:** Certamente lo consiglierei. Io stesso ho applicato i principi del SAKESY durante gli studi all'università. Mi ha aiutato a sapermi destreggiare in diversi contesti a seconda delle difficoltà che incontravo. Quindi imparare queste pratiche non è utile solo ad uno scopo sportivo, ma si può applicare nella vita di tutti i giorni!

**D: La ringrazio Maestro del tempo e delle risposte che ha voluto dedicarci per questa intervista!**

**R:** Sono io che ringrazio per aver potuto esprimere le mie opinioni, con la speranza che siano di aiuto anche a coloro che le leggeranno. Un sincero saluto a tutti.



## INTERVISTA AL MAESTRO MARCO CASO

Referente Lazio per l'American Kenpo Karate Parkers School dell' I.K.K.K.A. (International Kenpo Karate Association) e 3° Class. ai recenti Campionati Europei (2020) di questa disciplina.

Capo scuola e fondatore della SAKESY ACADEMY-WATER WAY SCHOOL, riconosciuta a livello internazionale dalla I.K.K.K.A.(International Kenpo Karate Association) e dalla W.J.J.K.O. (World Ju Jitsu Kobudo Organization). Maestro di Kenpo Jiu Jitsu Cint. Nera 8° Dan, di Karate e Kick Boxing Cint. Nera 4° Dan e di Kung-fu 5° Duan.

Istruttore di: Yoseikan Budo, Zendokai Karate, Sankakuryu Ju Jitsu, Systema RMA, Escrima Dax, Escrima Doce Pares, Muay Thai, Krav Maga, Self Defense Gracie Jiu Jitsu, Sanda, Wing Chun, Bagua Zhang, Tai Ji Quan.

Istruttore di Body Building, Personal Trainer, Massaggiatore, Esperto Fiori di Bach, diploma di Laurea in Naturopatia Olistica.

Ha vinto 20 Campionati Regionali e Internazionali, 4 coppe Italia, il Campionato Italiano e 3° classificato. ai mondiali di Kick Boxing, una Coppa Europa di Point Karate e una di Semi Contact - ha vinto 10 Campionati Italiani in varie discipline (Semi Contact, Point karate, Light Contact, Full contact,Sanda, Shoot boxing e Kick Jitsu), 1° Class. alla Coppa del Mondo di Shoot Boxing e 5° Class. ai Campionati Mondiali di Point Karate.

### **D: M° Marco quanto tempo fa ha iniziato a praticare Arti Marziali?**

**R:** Ho iniziato negli anni '70, con la Boxe, dai 7 ai 9 anni, proseguendo con il Judo fino ai 13 anni e poi Karate Wado Ryu (con il M° Toyama prima e con un suo allievo-istruttore dopo) per quasi 20 anni praticando in contemporanea varie altre discipline come il Taekwondo (con i fratelli Carmine e Fabio Caiazza) il Wing Chun (con il M° Fries), la Kick Boxing ( con Mario Vincenti e Bruno Campiglia Pluri-Campione Mondiale), il Jeet kune Do and Filipino Martial Arts (con Elia Falivena Allievo diretto di Paul Vunak), la Muay Thai (inizialmente con Marco De Cesaris e poi approfondita in seguito in Thailandia), Escrima e Kali (con i "Dog Brothers", Renè Latosa, Bill Newman e GM° Dacayana ), Bz Jiu Jitsu (con Robin Gracie, Roberto Almeida e Filippo Stabile), e poi tante altre passando dal Tai Chi Chuan allo Yoseikan Budo (studiando con lo stesso Fondatore il GM° Hiroo Mochizuchi), al Systema Russo ( con i Maestri Vasiliev e Riabko) e infine all'American Kenpo Karate e al Li Pai Taijiquan.

**D: Ci sono stati più insegnanti o maestri di riferimento nella sua vita?**

**R:** Io credo che ognuno di noi, se si impegna e lavora duro, può diventare "maestro di sé stesso", però ci sono stati insegnanti, che sono grandi persone, sia a livello marziale che umano, per cui provo tutt'ora molta stima e affetto e che sono stati di sostegno e ispirazione per certe mie scelte, tra questi spiccano sicuramente il M° Stefano Laurenzio, grande Maestro di Kung-fu ed ottimo Esperto di Armi Bianche (colui che mi ha addestrato e introdotto nel mondo della Scherma Storica), il M° Mario Vincenti (persona generosa e di gran cuore, amico di tutti e con la grandissima capacità nell'insegnamento di tirare fuori il meglio da ognuno, aiutandomi a vincere in molte competizioni) e il GM° Hiroo Mochizuchi (Marzialista ad alti livelli, con grandi capacità e creatività che mi ha sempre sostenuto ed elogiato nella pratica del suo metodo ad ogni nostro incontro), il GM° Ed Parker noto per i suoi metodi geniali e lungimiranti e il M° Carlo Antonelli che ha colto la vera essenza del suo metodo e lo insegna con passione, professionalità, serietà e grande bravura.

**D: Lei ha Partecipato a gare sportive nella sua vita, se è sì a quali?**

**R:** Sì, a diverse gare e in varie specialità come: Karate, Kenpo, Semi-Light-Full Contact, Kick Boxing, Point Fighting, Sanda, Kick Jitsu e Shoot Boxing. Ho vinto molti tornei regionali, nazionali ed internazionali (Coppa Europa, Coppa del Mondo, Camp.ti Europei e Camp.ti Mondiali).

**D: Ha mai usato la sua conoscenza nelle Arti Marziali per difendersi o difendere qualcuno?**

**R:** Sì, diverse volte purtroppo e più per difendere altre persone (anche perché se aggrediscono me, se la minaccia non è veramente reale io non reagisco). Poi c'è anche da dire, che io ho lavorato per tanti anni nella sicurezza (come body guard, addestratore per operatori della sicurezza e anti-terrorismo all'Ambasciata Americana di Roma), e ho fatto molta esperienza anche in questo senso.

**D: Secondo la sua esperienza è possibile imparare a difendersi bene in tempi relativamente brevi?**

**R:** Sì certo, io stesso ho tenuto, e tengo tutt'ora molti corsi di Autodifesa. Fermo restando che la componente personale è la cosa più importante, bisogna applicarsi e lavorare duro, con costanza e assiduità (come in tutte le cose nella vita), altrimenti il corso in sé non è garanzia di "successo". Io faccio sempre questo esempio, per far capire il concetto: quando si deve prendere la patente di guida, bisogna prendere lezioni pratiche per la guida e studiare il codice stradale per poter superare gli esami. Una volta presa la patente, questa non diventa una "garanzia" che non avremmo mai incidenti, ma sta a noi guidare con prudenza e attenzione rispettando il codice stradale; e poi bisogna continuare a guidare per fare "pratica".

Lo stesso vale per l'autodifesa, non basta fare solo il corso, poi bisogna continuare ad allenarsi per automatizzare le tecniche che si sono imparate, appunto proprio come succede continuando a guidare.

**D: Come lei saprà, vengono proposti costantemente vari Corsi di Autodifesa, ma secondo la sua opinione, cosa si dovrebbe insegnare perché sia valido ed efficace un Corso di Autodifesa?**

**R:** Bisogna insegnare l'essenziale, cioè poche tecniche risolutive mirate ai punti vitali, abbinata ad una conoscenza di base dei propri movimenti corporei, un'adeguata respirazione ed una preparazione atletica specifica.

**D: Lei Maestro si sentirebbe di consigliare a ragazzi, adulti e anziani di iscriversi a un buon corso di Autodifesa anche per avere una maggiore sicurezza e consapevolezza di sé?**

**R:** Certamente e devo affermare che ci credo veramente in questa cosa. Sono tanti anni che oramai tengo corsi di Autodifesa, non solo nel Lazio, ma anche in varie parti d'Italia e nei miei corsi, ripeto sempre la stessa cosa e cioè che formarsi nell'autodifesa non riguarda solo il sapersi difendere da un'aggressione o minaccia, ma investe tanti altri aspetti. Si acquisisce più autocontrollo, sicurezza in se stessi, migliorano i riflessi, la capacità reattiva, la consapevolezza corporea ecc. Per questi numerosi motivi, onestamente mi sento di consigliare di iscriversi ad un corso di Autodifesa, ma purché sia di qualità.

**D: La ringrazio Maestro del tempo e delle risposte che ha voluto dedicarci per questa intervista!**

**R:** Grazie a voi per l'opportunità che mi avete dato e spero di aver contribuito in qualche modo, con la mia esperienza a dare supporto e aiuto a qualcuno degli utenti e/o dei lettori.



## INTERVISTA AL MAESTRO CARLO ANTONELLI

Referente Nazionale per l'American Kenpo Karate Parkers School e Responsabile Europeo dell'I.K.K.K.A. (International Kenpo Karate Association) e più volte Campione del Mondo di questa Disciplina.

**D: M° Carlo quanto tempo fa ha iniziato a Praticare Arti Marziali?**

**R:** Ho iniziato all'età di 16 anni e da quel momento non ho mai smesso. Mio padre era un pugile dilettante in Germania e mi ha trasmesso fin da piccolo la passione per la preparazione atletica e per il pugilato.

**D: Ci sono stati più Insegnanti o Maestri di riferimento nella sua vita?**

**R:** Sì, il mio primo Maestro, quello di Kung Fu Salvatore De Gregorio, e l'attuale Maestro di Kenpo, l'olandese romano Michielsen. Alcuni dei Maestri che stimo maggiormente perché applicano l'Arte Marziale anche nella vita, conducendola con amore ed equilibrio sono Chuck Norris, Bob White, B. Urquidez e Ed Parker.

**D: Lei ha partecipato a gare sportive nella sua vita, se è sì a quale?**

**R:** A molte gare sportive, partendo dall' Atletica Leggera arrivando a gareggiare nel Golden Gala a Roma nello stesso weekend e nello stesso stadio a Roma, insieme a Fredericks, Serhji Bubka, Moses Kiptanui. Per quanto riguarda le Arti Marziali, ho cominciato a gareggiare prima nel Semi-Contact, poi nel Light Sanda per passare nel Sanda Pro, il Judo, e Gare di Forme e Difesa Personale dell'American Kenpo Karate, fino a partecipare e vincere i Mondiali di Long Beach, prestigioso torneo che ha reso famosi Bruce lee, Chuck Norris e tanti altri che poi grazie a questo torneo divennero attori di Arti Marziali.

**D: Ha mai usato la sua Conoscenza nelle Arti Marziali per difendersi o difendere qualcuno?**

**R:** Mi è capitato soprattutto da giovane e prima che arrivassi al grado di Cintura Nera, da quel momento sono sempre riuscito a evitare gli scontri.

**D: Secondo la sua esperienza è possibile imparare a difendersi bene in tempi relativamente brevi?**

**R:** Tecniche efficaci di difesa personale si possono apprendere in tempi brevi, la difficoltà che ho incontrato negli studenti è quella di accogliere il tipo di mentalità che ti permette poi di applicare quelle tecniche, perché il tutto si gioca a livello mentale ed emotivo

**D: Come lei saprà, vengono proposti costantemente vari corsi di Autodifesa, ma secondo la sua opinione, cosa si dovrebbe insegnare perché sia valido ed efficace un corso di Autodifesa?**

**R:** Il primo passo è trasferire a chi partecipa, la consapevolezza di cosa sia veramente un'aggressione e di quanto sia importante saper gestire le emozioni e utilizzare un corretto atteggiamento mentale.

**D: Lei Maestro si sentirebbe di consigliare a ragazzi, adulti e bambini di iscriversi a un buon corso di Autodifesa anche per avere una maggiore sicurezza e consapevolezza di sé?**

**R:** La criminalità e le aggressioni sono un dato di fatto, certificato ormai da molteplici Istituti di Statistica. La possibilità che qualcuno possa essere aggredito è concreta e capita di sovente, pertanto sarebbe saggio ed opportuno prepararsi per l'evenienza, piuttosto che credere falsamente che non potrà mai accadere e farsi per questo motivo, trovare impreparati.

**D: La ringrazio Maestro del tempo e delle risposte che ha voluto dedicarci per questa intervista!**

**R:** Grazie a voi.

## ESPERIENZE DIRETTE DI AGGRESSIONI SUBITE DA NOSTRI UTENTI

Il nostro Tecnico e preparatore Marco Caso ci racconta di esperienze vissute riportate da alcune sue allieve, le quali hanno subito aggressioni di vario genere e spiegandoci come hanno reagito e sono riuscite a difendersi in queste circostanze, anche mettendo in pratica le lezioni di autodifesa svolte. Per rispetto alla loro privacy, metteremo solo le iniziali di queste donne.

### Esperienza di L.B.

Questa esperienza, riguarda purtroppo un caso classico. LB quando venne da me la prima volta, aveva dei lividi sul volto ed evidenti ematomi sul corpo. Più avanti, nel tempo, entrando in confidenza e acquisendo sempre più fiducia in se stessa ed in me, mi raccontò che il marito era un alcolizzato e che ogni volta che beveva la picchiava, e lei aveva sempre taciuto e non si era mai ribellata, ne aveva mai provato a denunciarlo...finché un giorno il marito provò a picchiare anche la loro figlia di 8 anni e in LB scattò qualcosa di diverso e si avventò contro il marito per difendere la figlia e lui la liquidò con un paio di pugni, e sfogata la sua rabbia, la figlia fu salva. Ma LB non poteva più assecondare questa situazione, finché era solo lei a subire poteva anche tollerarlo, ma ora era in pericolo anche la figlia, questo non poteva assolutamente accettarlo. Fu così che si iscrisse al mio corso di Autodifesa, e mentre mi raccontava la sua storia, mi disse soddisfatta, che pochi giorni prima, il marito in uno dei suoi soliti raptus di violenza, aveva cercato di nuovo di picchiare la loro figlia, ma lei questa volta, non solo riuscì ad avventarsi su di lui, ma anche a renderlo inoffensivo con alcune tecniche di Autodifesa apprese nel mio corso, poi chiamò la Polizia e finalmente lo denunciò.

Più tardi venni a sapere che aveva ottenuto il divorzio con risarcimento danni da parte di lui, e che viveva felice con la figlia nella sua nuova casa.

### Esperienza di GC

Questa Esperienza riguarda GC, che appena uscita dalla lezione di un mio corso (in cui avevo evidenziato l'importanza di utilizzare ogni oggetto a nostra disposizione come un arma) si era diretta alla stazione della metropolitana, per aspettare la metro che la riportasse a casa, e mentre era da sola in attesa alla banchina, gli si avvicinarono due loschi individui, che iniziarono ad importunarla prima solo verbalmente e poi anche fisicamente....quando la situazione cominciò a farsi pericolosa (uno dei due tentò di tenerla per i polsi mentre l'altro cercava di slacciarle i pantaloni), GC tirò fuori dai pantaloni le chiavi di casa e con queste colpì con precisione e rapidità nei punti deboli i due aggressori e contemporaneamente gridò "al fuoco", ( mio suggerimento che dato durante i miei corsi per attirare l'attenzione dei presenti), così i due aggressori feriti e visto la mal parata scapparono.

A quel punto, GC ancora sconvolta mi telefonò, io ero ancora in palestra, ascoltai il suo racconto e mi diressi in auto per andare a prenderla: Quella sera la riaccompagnai a casa e tutto finì per fortuna bene.

### Esperienza di SM

L'Esperienza di SM è veramente particolare.

SM è una donna forte fisicamente e spiritualmente, una vera guerriera. SM stava passeggiando di sera per una via del centro di Roma, ad un certo punto un tizio correndo cerca di scippargli la borsa, e lei invece di trattenerla e di fare forza (come avviene di solito) la lasciò andare e così lo scippatore per forza d'inerzia cadde a terra, dando la possibilità ad SM di raggiungerlo, bloccargli il braccio con una leva e recuperare la sua borsa, mentre nel frattempo si era radunata un po' di gente intorno a loro ed era anche arrivata la Polizia.

### RINGRAZIAMENTI

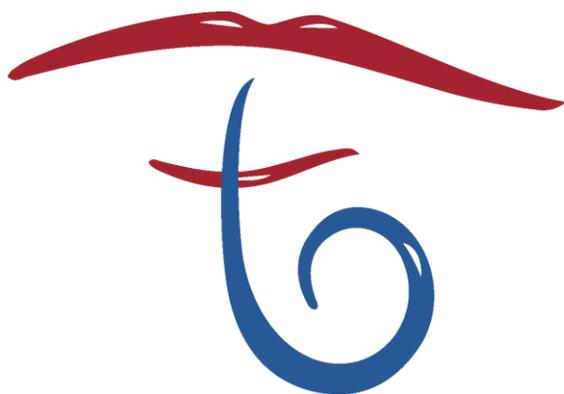
Si ringraziano i Maestri per le interviste rilasciate e la gentile e proficua collaborazione dimostrata all'US ACLI Roma.

In particolar modo si ringrazia il Docente Marco Caso, il quale ha partecipato alla realizzazione di questo piccolo prontuario ed ha effettuato i corsi di Autodifesa relativi all'iniziativa.

Un ringraziamento speciale va alle **Acli di Roma APS** tutta, per averci coinvolti in questa bellissimo Progetto verso il quale condividiamo intenti ed obiettivi, nella speranza di riuscire, lavorando in sinergia ed in RETE ad incentivare e diffondere un **messaggio sociale di speranza** per tutte le donne che hanno subito e che ogni giorno subiscono violenza fisica, psichica e di ogni genere.

Stefania Vero

US ACLI Roma



e... vento  
di donna