

Il percorso nella difesa personale con Difesa Sicura.

L'associazione Difesa Sicura si occupa di organizzare corsi e seminari sulla difesa personale. In questo caso proponiamo un corso mirato alle DONNE.

Nel corso in questione partiremo da delle semplici spiegazioni su cosa succede prima, durante e dopo un'aggressione. A tutti interessa arrivare a una soluzione sempre nel minor tempo possibile ma in questo caso dobbiamo fermarci un attimo e capire quali sono i passi che dobbiamo affrontare prima di iniziare un lavoro specifico nella difesa personale.

Durante il corso con l'ausilio di una psicologa cercheremo di capire :

”Cosa succede mentalmente prima di un'aggressione? “ Abbiamo paura. Ma cos'è la “paura”: **è un sentimento primario**, è un'emozione dominata dall'istinto, che **ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto in una situazione di pericolo**; irrompe ogni qualvolta si presenti un possibile cedimento della propria incolumità, di solito accompagna ed è accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche difensive. La paura ha una funzione primaria, emerge quando il contesto è dominato dalla minaccia del dolore o dalla sua percezione: in questo caso si è pervasi dal desiderio di scappare o comunque di allontanarsi dalla fonte di dolore.

Con l'ausilio di Istruttori di difesa e protezione personale ci prepareremo a :

“Controllare la paura prima dell'aggressione e ritornare velocemente ad uno stato mentale di efficienza nel dopo conflitto?” **Nella difesa personale non si deve pensare ma agire per riflessi.** Abituare il corpo al movimento (reazione) ma soprattutto allenare mentalmente al risultato finale e quindi lavorare in una metodologia che punta a riconoscere la paura e cambiare l'atteggiamento psicologico per sopravvivere (pro attivo). Sicuramente la paura fa fare un'ottima difesa (fuga) ma ci sono situazioni che dobbiamo conoscere che ci portano ad un'ulteriore soluzione. Riportiamo scenari e condizioni realistiche per abituare fisicamente ma soprattutto mentalmente alla gestione della nostra sicurezza in caso di aggressione, studiando e analizzando le proprie capacità fisiche per un'ipotetica fuga o reazione. *La ripetizione assidua e protratta nel tempo di azioni, gesti, reazioni e movimenti determina un rafforzamento dei legami stimolo-risposta che rendono più probabile una reazione coordinata ed efficace nel momento in cui le circostanze lo richiedono.*

L'A.s.d. Difesa Sicura propone un corso che unisce i vari aspetti dell'aggressione. Inizieremo a :

Cambiare l'atteggiamento psicologico .

Questo atteggiamento per prima cosa porta a cercare di evitare il confronto, ma, se siete aggrediti, aiuta a rispondere con un livello appropriato di forza, sufficiente a neutralizzare la minaccia ed a togliervi velocemente dalla situazione di pericolo (controllo e lucidità nell'atteggiamento, riconoscere e identificare la minaccia, pro azione, Body Language).

Quello che succede pre e durante conflitto:

I. Psicologicamente: Senso di irrealtà – cambia la nozione del tempo – si ha la sensazione di essere in un film al rallentatore dove i sensi sono acutizzati, si cerca una rapida valutazione della pericolosità e reazione;

II. Fisicamente: tachicardia - senso di nausea, sensazione di caldo o freddo, bisogno di aiuto, blocco degli arti inferiori, offuscamento della vista;

Soluzione:

Conoscere le proprie reazioni emotive (pre – durante e post aggressione) è importante ma ancora di più è conoscere le reazioni che ci proteggono da un crollo psicologico, di conseguenza, bisogna addestrare il nostro corpo e abituarlo con esercizi di condizionamento per gestire lo stress (in ambiente controllato e sicuro) e abituare la persona a quello che inevitabilmente accade in una aggressione, per far sì che, successivamente, la mente elabora e conosce questo genere di esperienza.

Durante il corso con l'ausilio di un avvocato cercheremo di capire :

Molti fattori possono aiutarci, ma la base solida deve essere la nostra capacità di reazione. Essere addestrati e allenati in modo continuo porta la persona ad un cambiamento dell'atteggiamento psicologico di fronte all'aggressore. Per tutti, è necessario sapere che bisogna subito parlare dell'evento traumatico con persone esperte per trovare un sollievo e una possibile soluzione. Considerare di aver bisogno di aiuto non è debolezza ma una grande forza d'animo che ci porterà a mantenere la routine e dare il tempo necessario al corpo e alla mente per recuperare. A molte persone che hanno subito violenza può succedere anche a distanza di anni di avere risposte di esagerata paura, di allarme, di ipereccitazione nervosa, quando rivivono per associazione l'evento traumatico, se non affrontano da subito il momento negativo.

Telefono : 342.12.21.518

www.difesa-sicura.it

difesasicura@gmail.com