

A.S.D. DIFESA SICURA

Corsi di difesa e protezione personale

ISRAELI SELF DEFENSE



Nella vita ci interessa arrivare ad 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. La mente umana, con il progresso si è condizionata a far compiere al corpo le varie attività cercando di far sempre meno fatica senza preoccuparsi di compiere l'azione giusta nel minor tempo possibile, **noi partiamo dal concetto primario e istintivo di affrontare quello che cosa succede mentalmente prima di un'aggressione, capire e conoscere la paura. Nella difesa personale non si deve pensare ma agire per riflessi.** Abituare il corpo alla reazione controllata 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. Nei nostri corsi portiamo 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. Lavoriamo sulla conoscenza di diversi cambiamenti corporei che ci portano a riconoscere la paura e poter abituarci a convivere in questa situazione. **Non conoscere la propria reazione davanti ad una situazione di paura e di pericolo, ci spiazza e ci rende inefficaci, ci immobilizza e quindi bisogna allenarsi in maniera positiva e abituare il nostro corpo e mente alla reazione** seguendo un percorso di stress psico/fisico controllato. La paura funziona, nel nostro cervello e nel nostro corpo, in maniera molto arcaica, quasi animale. Il nostro cervello dispone di alcune "applicazioni" che si attivano automaticamente di fronte a determinate situazioni: quando camminiamo, guidiamo, scriviamo e leggiamo, ad esempio, abbiamo la sensazione di farlo in modo automatico. Il nostro cervello utilizza l'applicazione più conosciuta e di fronte ad una situazione di aggressione spesso l'unica conosciuta è la paralisi. E' importante apprendere le tecniche di autodifesa e allenarsi frequentemente in modo da renderle automatiche e trasformarle in una "applicazione" pronta all'uso. **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.** Nei nostri programmi dall'allenamento si sperimenta un quadro di sintomi percettivi, motori e cognitivi ben precisi, un esempio l'effetto tunnel (restringimento dello spazio visivo, tutto sembra più vicino e grande) o la diminuzione della percezione uditiva o visiva per non restare sorpresi/turbati quando si presentano, e quindi non farsi influenzare mantendosi lucidi e riuscendo a gestirli e riconoscerli (soprattutto quelli fisiologici e visibili all'esterno) nell'aggressore per prevedere l'attacco e/o le mosse successive. **Il semplice conoscere e accettare la paura rappresenta un elemento di grande aiuto per farvi fronte efficacemente.**

Il primo passo per riprendere il controllo della situazione è quello di riprendere il controllo di se stessi. C'è solo un modo per sconfiggere la paura, ed è quello di fare qualcosa prima che prenda il sopravvento e si trasformi in panico. Il nostro metodo prevede varie tecniche semplici che servono ad addestrare le persone ad una disciplina mentale (atteggiamento psicologico) allo scopo di rafforzare lo stato d'animo durante l'aggressione.

Utilizziamo un metodo moderno e di pratico concepimento riportando e simulando lo stress di un eventuale conflitto con i relativi condizionamenti.

Il cambiamento dell'atteggiamento porta per prima cosa 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, per poi lavorare meglio sul recupero delle condizioni post conflitto.

Difesa e Protezione personale con Difesa Sicura

Chi vuole imparare a difendersi, si iscrive e frequenta con costanza un corso di autodifesa e impara ad utilizzare armi di vario tipo (pistole, coltelli, bastoni...) per la difesa personale e poi?

Aumenta il senso di sicurezza e di autoefficacia, ci si ritiene sufficientemente pronti per affrontare qualsiasi pericolo, vengono abbandonate le precauzioni classiche, viene meno il senso di pericolo e forse ci si comporta diversamente, convinti che in ogni caso ce la sapremo cavare! Conoscere perfettamente tutte le tecniche di autodifesa non significa conoscere anche la reazione psicologica e fisiologica del nostro corpo in una situazione di aggressione: ed è questo il vero elemento che fa la differenza tra il salvarsi e il restare ferito. Non conoscere la propria reazione davanti ad una situazione di paura e di pericolo, ci spiazza e ci rende inefficaci, ci immobilizza.

Cosa serve conoscere le tecniche di difesa se nel momento del bisogno ci troviamo paralizzati?

Che cosa è quella cosa che ci fa dimenticare l'allenamento, che ci rende impacciati di fronte all'avversario?

È l'emozione primaria della paura, con tutti i suoi effetti sul corpo e sulla mente. Nella vita tutti hanno provato la paura. Paura per l'interrogazione a scuola, paura di insetti e animali, ma anche paure più grosse in casi di incidenti, incendi, terremoti. Non tutti però provano paura nello stesso modo: affinché la paura si manifesti infatti è necessario che venga percepita una minaccia, e la percezione della minaccia arriva dopo una valutazione soggettiva mediata dall'esperienza e dalle caratteristiche personali. Che si tratti di paure grandi o piccole, motivate o meno, che siamo in grado o meno di dominarle, una valutazione accomuna tutti noi: la valutazione che la paura sia una sensazione sgradevole e persistente, che non ci lascia nemmeno quando il pericolo è cessato e anzi spesso ci turba nel sonno e nella serenità. La paura però è uno strumento fondamentale di cui Madre Natura ci ha dotato per la nostra sopravvivenza: di fronte al pericolo, solo una sensazione intensa, persistente e sgradevole può spingerci ad allontanarci velocemente.

In natura, ma anche nella nostra società civile e moderna, nessun uomo potrebbe sopravvivere senza la paura! Il primo modo per salvarsi è avere paura, e quindi fuggire dal pericolo. **Ma allora perchè, se in natura ci serve per sopravvivere, quando siamo di fronte ad un pericolo o ad una aggressione la paura ci immobilizza?** La paura funziona, nel nostro cervello e nel nostro corpo, in maniera molto arcaica, quasi animale. Il nostro cervello dispone di alcune "applicazioni" che si attivano automaticamente di fronte a determinate situazioni: quando camminiamo, guidiamo, scriviamo e leggiamo, ad esempio, abbiamo la sensazione di farlo in modo automatico.

Tra le varie "applicazioni" a disposizione per affrontare una certa situazione, il nostro cervello utilizza quella più conosciuta, quella più usata. Anche per la paura esiste una "applicazione": siccome non viviamo nella giungla e non affrontiamo quotidianamente leoni e tigri, di fronte ad una situazione di aggressione spesso l'unica "applicazione" conosciuta dal nostro cervello è la paralisi. È importante apprendere le tecniche di autodifesa e allenarsi frequentemente in modo da renderle automatiche e trasformarle in una "applicazione" pronta all'uso (un esempio: le prove di evacuazione che si fanno a scuola e in azienda servono proprio a questo: a rendere automatica una serie di sequenze che, in caso di vero pericolo, verrebbero bloccate o rallentate dalla paura). 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.

Studiamo la fuga, la paralisi e l'attacco o reazione. La fuga è sempre l'opzione migliore, ma il problema è però che spesso il nostro aggressore ha già studiato la situazione, è fisicamente più prestante di noi, e quindi in caso di fuga potremmo avere la peggio. La paralisi funzionava nella giungla: la preda si fingeva morta e la maggior parte dei predatori preferisce non cibarsi di cadaveri. Oggi più che la paralisi funziona il nascondersi e il non reagire, per non innescare il combattimento, finché sia possibile. L'attacco è praticabile solo se le tecniche di difesa apprese sono così automatizzate da permetterci di reagire in modo rapido ed efficace.

Nei nostri programmi dall'allenamento si sperimenta un quadro di sintomi percettivi, motori e cognitivi ben precisi, un esempio l'effetto tunnel (restringimento dello spazio visivo, tutto sembra più vicino e grande) o la diminuzione della percezione uditiva o visiva per non restare sorpresi/turbati quando si presentano, e quindi non farsi influenzare mantendosi lucidi e riuscendo a gestirli e riconoscerli (soprattutto quelli fisiologici e visibili all'esterno) nell'aggressore per prevedere l'attacco e/o le mosse successive. Il semplice conoscere e accettare la paura rappresenta un elemento di grande aiuto per farvi fronte efficacemente. Il primo passo per riprendere il controllo della situazione è quello di riprendere il controllo di se stessi. **C'è solo un modo per sconfiggere il panico, ed è quello di fare qualcosa prima che la paura prenda il sopravvento e si trasformi in panico. Come abbiamo detto fin dall'inizio, il modo migliore per difendersi è evitare l'aggressione e le situazioni di pericolo; se questo non si può fare, e ci si trova in pericolo, è sempre meglio scappare; se anche questo non fosse possibile, e ci si deve veramente preparare a difendersi.**

Per non ritrovarsi immobilizzati dalla paura bisogna imparare a riconoscere l'effetto della paura sul nostro respiro e agire coscientemente in senso opposto: respirare lentamente, con la pancia; e la vostra mente sarà più lucida e potrete mettere in atto le tecniche di autodifesa che avete imparato.

Il nostro metodo prevede varie tecniche semplici che servono ad insegnare alle persone una disciplina mentale (atteggiamento psicologico) allo scopo di rafforzare lo stato d'animo durante il combattimento e tecniche di autodifesa e di combattimento corpo a corpo di moderno e pratico concepimento. Riportando e simulando in palestra lo stress di un eventuale conflitto con i relativi condizionamenti (esercizi per la forza, motivazione e l'aggressività). **Presupposti e principi guida nella difesa personale:** Evitare i danni fisici – Calcolate attentamente i rischi. Le vostre azioni sono principalmente basate sull'autodifesa (valutazione dello scenario d'azione). Le tecniche sono state sviluppate come ampliamento dei riflessi naturali del corpo. Queste risposte naturali sono state perfezionate per le esigenze di chi si deve difendere.

Difendetevi e contrattaccate nel modo più veloce e diretto possibile da qualsiasi posizione di partenza e da qualsiasi arma e/o oggetto contundente. All'offesa rispondete correttamente, secondo le circostanze, valutando la forza del contrattacco (difesa proporzionata all'offesa). Per la difesa utilizzate qualsiasi attrezzo od oggetto disponibile nelle vicinanze. Allenamento previsto nel programma di difesa personale da tecniche con i colpitori allo scopo di allenare il corpo e la mente a colpire in più modi e da varie angolazioni (giusta postura del corpo) a tecniche a contatto (sensibilizzazione del dolore).

Conoscere e utilizzare al meglio qualsiasi tipo di oggetto a portata di mano nell'ambiente dove avviene l'aggressione, al fine di poterli utilizzare al meglio. Applicare principi e tecniche in una gran varietà di situazioni: ambienti bui, in posizione seduta o distesa, studio della via di fuga nella psicologia difensiva (condizionamento).

Aggressione e capacità di reagire

Quando si viene coinvolti in un evento al di fuori della consueta esperienza umana (aggressione) quasi tutti sperimentano delle reazioni inusuali ed è naturale che un evento particolarmente stressante le possa provocare. I cambiamenti nel comportamento della persona, che ha subito il trauma, non sono segnale di debolezza o di malattia mentale, ma se il trauma non viene elaborato può portare a problemi di natura psichica anche seria entità. È importante capire come lavorare per aiutare il nostro organismo a gestire la paura in una situazione pericolosa.

I. 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 acuiti, 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.

2. Dopo il trauma

Senza un buon addestramento e un cambiamento dell'atteggiamento psicologico nei confronti dell'aggressione si possono avvertire alcuni cambiamenti. Si prova il sentimento di essere stati danneggiati in modo irreparabile (disturbo post traumatico da stress). Fortunatamente non sempre vi è una reazione post traumatica e questo dipende da molti fattori (gravità dell'evento, minaccia di morte, impotenza nel reagire, capacità di resilienza). Per finire, è giusto sapere le possibili reazioni del nostro corpo successive all'evento se non particolarmente addestrato. Il nostro cervello elaborerà molti pensieri negativi, ricordi traumatici, immagini dell'evento nei momenti di rilassamento fino a portare per esempio a problemi gravi di insonnia. Il nostro fisico, invece, comunicherà con problemi allo stomaco, impulsi di dolore alla testa, difficoltà di concentrazione etc. Si proverà sensi di colpa e paura del futuro.

Soluzione:

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.

www.difesa-sicura.it

A.S.D. DIFESA SICURA

A.S.D. Difesa Sicura – Krav Maga
Codice Fiscale 93048390160
Affiliata ACSI registrata CONI