

A close-up portrait of Mario Furlan, a man with dark hair and a serious expression, looking directly at the camera. His right hand is raised in a flat, palm-forward gesture, as if to say 'stop' or 'halt'. He is wearing a black t-shirt. The background is plain white.

Mario Furlan

fondatore dei City Angels
creatore del **WILDING**
l'autodifesa istintiva

Basta paura!

**Manuale di autodifesa psicofisica
per non essere vittime
sulla strada e nella vita**

LA NUOVA DIFESA PERSONALE BASATA SU PREVENZIONE E PSICOLOGIA
SEMPLICE, VELOCE, COLLAUDATA
PER DONNE, BAMBINI, ANZIANI E PERSONE FUORI FORMA

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Mario Furlan

fondatore dei City Angels

creatore del  l'autodifesa istintiva

Basta paura!

**Manuale di autodifesa psicofisica
per non essere vittime
sulla strada e nella vita**

LA NUOVA DIFESA PERSONALE BASATA SU PREVENZIONE E PSICOLOGIA
SEMPLICE, VELOCE, COLLAUDATA
PER DONNE, BAMBINI, ANZIANI E PERSONE FUORI FORMA

FrancoAngeli

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Prefazione , di <i>Angelo Maria Perrino</i>	pag.	9
Prefazione , di <i>Fiorenzo Pesce</i>	»	11
Introduzione. Vivere libere	»	13
Coraggio sulla strada, coraggio nella vita	»	13
Non il solito manuale di autodifesa	»	14
I quattro nemici	»	15
Wilding, l'autodifesa per tutti. Efficace perché istintiva	»	17
1. La legge della giungla	»	21
Cacciatori e prede	»	21
Torino, Via Nizza	»	22
New York, South Bronx	»	24
Chi si fa pecora, il lupo se lo mangia	»	25
Fingi di essere coraggiosa e lo diventerai	»	26
2. Utilizza bene il corpo, ti sentirai più sicura	»	27
Il respiro che calma	»	27
Un portamento da vincente	»	27
Forte e radicata	»	28
Andamento lento	»	29
Sguardo fiero, sorriso sereno	»	29

3. La psicologia del coraggio	pag.	31
Il potere delle parole	»	31
Io penso positivo?	»	32
Uomini e caporali	»	32
La legge di attrazione	»	33
4. Diventa un osso duro	»	35
Meglio prevenire che curare	»	35
Ascolta l'intuito	»	36
I quattro codici	»	36
5. Situazioni e soluzioni	»	38
Se sei in casa	»	38
Se cammini per strada	»	41
Se fai jogging	»	42
Se sei un mamma	»	42
Se sei una ragazzina	»	43
Se sei anziana	»	44
Se sei una commerciante	»	44
Se sei una prostituta	»	45
Se sei una tassista	»	45
Se usi l'automobile	»	46
Se viaggi sui mezzi pubblici	»	49
Se frequenti i locali pubblici	»	50
6. Le aggressioni sessuali	»	51
Pericolo stalking	»	51
Consigli antistupro	»	52
I nove campanelli d'allarme	»	54
7. Il caldo e il freddo della violenza	»	57
La lezione di Tucidide	»	57
Diventa assertiva!	»	58
L'aggressore a caldo e quello a freddo	»	58
La legge delle tre D	»	59
8. L'aggressione a caldo: la rissa	»	60
La rissa da bar	»	60
Identikit del bullo	»	61
Il rituale dello scontro a caldo	»	61
La barriera	»	63
I segreti della prossemica	»	65
Anche la voce è una barriera	»	66
Non abbassare la guardia	»	66

9. L'aggressione a freddo: la rapina	pag. 68
Primo: non far avvicinare gli sconosciuti	» 68
Secondo: fagli capire che hai capito	» 69
Occhio ai segni	» 69
Un rapinatore si racconta	» 70
Il rituale dell'aggressione a freddo	» 71
10. Le maniere forti	» 73
Non dovrete arrivarci	» 73
L'illusione delle arti marziali	» 74
La rivoluzione del Wilding, l'autodifesa istintiva	» 75
La strada non ha regole	» 75
Meglio battersela che battersi	» 76
Ne vale la pena?	» 77
Amica adrenalina	» 79
11. Il combattimento	» 83
La miglior difesa è l'offesa	» 83
La legge è dalla tua parte	» 84
I quattro fattori del successo	» 85
Ingannalo così	» 87
12. Le tue armi	» 88
Qualche consiglio di base	» 88
I colpi migliori per metterlo ko	» 91
Tutto può diventare un'arma	» 107
E lo spray antiaggressione?	» 108
Le variabili dello scontro	» 109
13. Il dopo	» 112
Le ferite inevitabili	» 112
Volta pagina	» 113
Impara dagli errori	» 114
14. Raccomandazioni finali	» 116
Una paura pervasiva	» 116
Concentrati sul meglio e lo avrai	» 117
Perché il Wilding	» 118
Una vita sana	» 119
Postfazione. Tre impegni per il futuro	» 120

Prefazione

di Angelo Maria Perrino*

Come la stragrande maggioranza degli italiani, non ho mai praticato arti marziali o corsi di difesa personale in vita mia; e come tutti noi, spero che non mi capitino mai nulla. Mi auguro di non finire rapinato, scippato, borseggiato. O, peggio ancora, picchiato da qualche sadico criminale.

Per questo mi sono avvicinato al libro di Mario, che conosco da tanti anni e apprezzo per il suo impegno umanitario con i City Angels, con qualche diffidenza. Cosa me ne può importare, pensavo, di un libro che tratta un argomento a me del tutto estraneo? Invece sono stato catturato da “Basta paura!”: un testo che spiega in modo chiaro e semplice, anche ai profani come me, come difendersi e non essere più vittime.

In qualunque libreria troviamo decine, centinaia di libri di autodifesa. In cui si illustra una moltitudine di mosse, spesso difficili da fare per i praticanti e impossibili da mettere in pratica per chi praticante non è. Il libro di Mario è totalmente diverso. Il Wilding, l'autodifesa psicofisica istintiva da lui creata, è ideale per tutti. Anche per me. Perché si basa sulla psicologia e sulla prevenzione più che sullo scontro fisico; e perché le tecniche che spiega (ebbene sì, servono anche quelle) sono semplici, istintive, alla portata di tutti. Anche di uno come me. Uno che ha letto “Basta paura!” in un fiato, e che si iscriverà al prossimo corso di Wilding di Mario, perché so che mi sarà molto utile. Non solo per la difesa personale, ma anche per la vita.

* Fondatore e direttore di *Affaritaliani.it.*, il primo quotidiano online in Italia.

Prefazione

di *Fiorenzo Pesce**

Sport Nazionale svolge la propria attività di ente di promozione sportiva fin dal 1948 consegnando al medagliere olimpionico diversi atleti i quali, indossando i colori azzurri, hanno contribuito a rendere importante la presenza dell'Italia tra i grandi dello sport.

Per raggiungere risultati di tale rilevanza, ogni singolo atleta si è allenato e cimentato nei campi d'atletica e nelle palestre, acquisendo motricità e velocità di reazione agli stimoli esterni. All'interno delle ben cinquantadue discipline sportive praticate dal nostro Ente, gli sport da combattimento tradizionali hanno assunto nel tempo un ruolo primario, anche grazie all'inserimento delle innumerevoli specializzazioni e diversificazioni tra le varie discipline, permettendoci d'ampliare l'offerta della pratica motoria. Di conseguenza l'autodifesa personale è divenuta in questi ultimi anni una consuetudine d'insegnamento per molti maestri.

Tale pratica, destinata alle fasce d'utenza più a rischio di aggressione quali gli anziani, i giovani e le donne, parte da scuole di pensiero originariamente molto simili e che presuppongono un costante allenamento in grado di coniugare preparazione fisica, psicologica e conoscenza degli aspetti giuridici di ogni persona formata. Ciò significa, per quanti desiderano acquisirne le tecniche, la costante e continua frequentazione in palestre e allenamenti. Se tale abitudine è una sana consuetudine per tonificare

* Presidente di Sport Nazionale.

e migliorare le prestazioni fisiche, essa rischia di relegare l'autodifesa personale solo ai soggetti "allenati".

Da molti anni ho cercato di comprendere come e quale didattica fosse possibile trasmettere alle persone normali, quelle che s'incontrano ogni giorno per strada e generalmente poco avvezze all'attività sportiva. Ricercavo un tipo d'insegnamento semplice, frutto dell'esperienza e non dello studio marziale, un metodo teorico e pratico allo stesso tempo arricchito di aspetti psicologici e comportamentali, in grado di prevenire le situazioni a rischio e, conseguentemente, ridurre la possibilità di trovarsi nelle condizioni di praticare l'autodifesa.

Nella mia ricerca ho avuto l'opportunità d'incontrare Mario Furlan e il suo Wilding. Ho voluto approfondire le tecniche da lui proposte, analizzarle con i nostri presidenti delle Commissioni Tecniche di riferimento agli sport da combattimento – tenendo ben presente la loro preferenziale predisposizione culturale alla preparazione fisica piuttosto che a quella psicologica – e ho scoperto nel Wilding, ciò che da qualche tempo cercavo, anche se non è stato facile far comprendere i miei propositi.

Per questo, oggi, il Wilding è la cinquantatreesima disciplina di Sport Nazionale e Mario Furlan, all'interno dell'Ente che presiedo, ne è il massimo cultore. Questa mia decisione, che può aver creato alcuni malumori nei maestri maggiormente legati alla tradizione, è stata supportata dell'entusiasmo che mi hanno trasmesso le donne di Scampia, in un territorio non certamente facile, le quali hanno partecipato a un corso introduttivo realizzato proprio nel loro territorio, presso un impianto sportivo sottratto alla camorra e assegnato al nostro Centro. Si sono dimostrate felicissime di aver avuto l'opportunità di conoscere questa disciplina.

Confido che Mario sappia trasmettere e divulgare questo nuovo sistema di autodifesa istintiva, sportiva o no, praticabile da chiunque. Un complesso di conoscenze che si adattano alla vita della gente comune per farle vivere con maggiore sicurezza e consapevolezza delle proprie possibilità.

Mi auguro che tale insegnamento e questo libro appassioni molti maestri e li stimoli a divenire istruttori di Wilding, facendo proprie queste tecniche e li inciti a proseguire costantemente la propria formazione, allo scopo di far maggiormente conoscere questo nuovo ed efficacissimo modo di difendersi.

Introduzione. Vivere libere

Più parlo con la gente, e più mi rendo conto di quante persone, soprattutto donne, vivano nella paura. Paura di uscire per strada: potrebbe venire aggredita. Scippata. Borseggiata. Accoltellata. Stuprata. Paura di conoscere gente nuova: chissà che quella persona così gentile voglia invece derubar-mi. O peggio. Paura perfino di starsene in casa: con tutto quello che si sente in giro – topi d'appartamento che ti entrano dalla finestra, criminali che ti seviziano per puro sadismo nella tua stessa camera da letto – come posso dormire sonni tranquilli?

La nostra è una società impaurita. Ci sentiamo insicuri. Sotto ogni aspetto. In balia dei delinquenti, come dei rovesci della vita. In oltre 20 anni di esperienza sulla strada con i City Angels, e in aula come life coach, ho ripetutamente verificato che chi ha paura della delinquenza tende ad avere paura anche di altre cose. Per esempio, di non farcela. Di non riuscire a realizzare i propri progetti. Di finire sul lastrico. Di ammalarsi. Di restare solo. La paura è contagiosa. Come un virus. Aggredisce in un punto e poi si diffonde. È come un cancro. Si ramifica. Crea metastasi.

Coraggio sulla strada, coraggio nella vita

Per fortuna anche il coraggio è contagioso: quando impari a non temere i delinquenti rafforzi ogni aspetto del tuo carattere e hai meno paura anche

del resto. Di fallire sul lavoro. Di fare figuracce con gli amici. Di deludere la persona che ami. Perché avrai acquisito sicurezza, autostima, assertività.

Come si vince la paura? Di certo non sottovalutando i pericoli, facendo finta che non ce ne siano e finendoci ingenuamente dentro. Ma, al contrario, tenendo gli occhi bene aperti. Le orecchie spalancate. Le antenne dritte. Affinando quello che in una branca della psicologia, la Programmazione Neurolinguistica o Pnl, si chiama *acutezza sensoriale*. È la capacità di cogliere anche i lievi campanelli d'allarme che in genere ci sfuggono: uno sguardo minaccioso, una mano che nasconde qualcosa, una voce che tradisce la tensione.

Impara a cogliere queste sfumature quando cammini in una strada solitaria e poco illuminata; quando qualcuno si avvicina a te nel parcheggio del supermercato; quando ti rivolge la parola uno sconosciuto che magari sembra solo un ragazzo gentile e galante. Questa attenzione ai dettagli ti servirà anche per capire meglio il tuo capo; per entrare più in sintonia con i colleghi; per comprendere se il tuo partner è sincero... Perché non viviamo in compartimenti stagni, in ambiti della vita separati gli uni dagli altri. Sono tutti collegati. Come un sistema di vasi comunicanti. E le sicurezze e insicurezze di uno si riversano negli altri.

Non il solito manuale di autodifesa

Questo libro è il secondo testo di autodifesa che scrivo. Il primo, uscito nel 2009, è stato *Donne basta paura!* Questo è la sua prosecuzione e il suo approfondimento. Come l'altro, anche questo è rivolto in primo luogo alle donne: noterai che lo scrivo al femminile. Perché sono le più deboli fisicamente. E, spesso, le più vulnerabili psicologicamente. Sono le donne – nella stragrande maggioranza – a conoscere il dramma dello stupro, con tutte le sue devastanti implicazioni. Sono loro che si spaventano di più. E quindi che reagiscono meno. Invece bisogna reagire di fronte ai pericoli. Ai problemi. Alle sfide.

Reagire non significa necessariamente tirare un pugno. Anzi. Può voler dire cambiare strada anziché proseguire come se niente fosse... e finire dritte nelle grinfie di un maniaco. Come vedrai, insegno innanzitutto a evitare le situazioni pericolose. In secondo luogo a fronteggiarle per uscirne incolumi. E solo in ultima istanza a picchiare. Perché la difesa non è soltanto fisica. È anche – e soprattutto – psicologica. E prevenire è meglio che curare.

Certo, ti insegnerò anche alcuni colpi: semplici, diretti, utili. Che possono essere usati senza problemi anche da una donna, più debole di un uomo. O da un anziano. O da un ragazzino. Ma intendiamoci: questo non è il solito manuale di autodifesa che ti fornisce un campionario di tecniche

“infallibili” per stendere un malintenzionato con colpi proibiti di kung fu. Non è la solita guida che promette di renderti invincibile in dieci lezioni.

Perché non ti voglio illudere che basti leggere un libro, o imparare qualche tecnica, per affrontare un delinquente. Non voglio prenderti in giro, e tanto meno infonderti qualche pericolosa falsa sicurezza. Al momento del dunque, ne ricaveresti una pesante delusione. E, probabilmente, qualche livido in più.

Questo è, invece, un libro realistico: si basa sull'esperienza diretta della strada. Dove le leve, le prese, le proiezioni funzionano soltanto se a farle è un maestro di arti marziali. Possibilmente ben piazzato. Una ragazzina magrolina e inesperta è bene che non ci provi nemmeno: perderebbe tempo prezioso nell'inutile tentativo di immobilizzare un aggressore grosso il doppio di lei. Mille volte meglio il classico calcio nei testicoli. O la ditata negli occhi. O un bel morso.

Se bastasse impratichirsi con qualche colpo per essere invulnerabili, lo saremmo tutti da un pezzo. Ma la verità è diversa. L'ha imparato a sue spese la cintura nera di ju jitsu brasiliano che le ha prese da una banda di ragazzini a Roma. L'esperta di aikido che si è lasciata derubare da due balordi armati di taglierino. La praticante di kick boxing che è stata stuprata da un maniaco. In tutti e tre i casi le vittime mi hanno detto la stessa identica cosa: “Non sono riuscita a reagire. Mi sono sentita bloccata dalla paura. Paralizzata dal terrore. In palestra ho affrontato casi del genere e ne sono venuta fuori alla grande, ma quando mi sono trovata di fronte alla dura realtà della strada...”.

Ecco perché l'aspetto psicologico conta ancor più di quello tecnico. Cioè dei colpi che sai tirare. E di quello fisico. Cioè della tua preparazione atletica. Meglio una ragazzina che non ha mai messo piede in palestra, ma al dunque reagisce con grinta, piuttosto che una cintura nera alta 2 metri che resta immobile per la fifa.

I quattro nemici

Per apprendere veramente l'arte dell'autodifesa devi superare quattro ostacoli. Quattro nemici che ti remano contro.

1. *La mancanza di preparazione realistica.* In troppe palestre si simulano situazioni studiate a tavolino, che non hanno nulla a che vedere con la realtà. E si praticano senza che l'allieva venga messa sotto stress, sotto pressione, con qualcuno che la aggredisca minacciandola e insultandola. Ma così non capirai mai come reagiresti in una situazione di forte impatto emotivo. E non imparerai mai a gestirla.

2. *La mancanza di sicurezza in te stessa.* Molte donne credono di non potersi difendere da un uomo. Lo credono perché questo è ciò che hanno sempre sentito e imparato, e perché questo è il messaggio veicolato dai mass media: per tre Charle's Angels che sconfiggono i cattivi a cazzotti ci sono tremila film in cui la donna è la vittima inerme che dev'essere salvata dall'uomo. Tutto ciò è falso: basta una bambina di otto anni per accecare un uomo adulto, con una bella ditata negli occhi; oppure per rompergli il legamento del ginocchio, con un calcio ben assestato.
3. *L'eccessiva sicurezza in te stessa.* Speculare all'insicurezza è l'incoscienza, che spinge ad assumere comportamenti pericolosi. A Detroit una ragazza che aveva seguito alcune lezioni di karate decise di prendere la scorciatoia attraverso un parco poco illuminato. Venne trovata morta.
4. *L'indolenza.* Chiamala pigrizia, negligenza, incostanza, mancanza di disciplina, fatto sta che l'80% delle persone che seguono corsi di autodifesa li abbandona dopo i primi tre mesi. E il 90% di quelle che prendono in mano un libro di autodifesa non va oltre i primi tre capitoli. Tu non fai parte di questa categoria, vero? Allora continua a leggere. E cominciamo subito!

Il coraggio è una conquista. Sapere che anche se donna, non allenata, sovrappeso o leggerissima, anziana o adolescente, stretta in abiti che ti lasciano poco movimento puoi sfuggire a un'aggressione ti dà sicurezza. Ti infonde coraggio. Ecco perché il titolo "Niente paura". Perché ti vorrei aiutare a vincere la schiavitù della paura. E a sentirti più libera. Per strada. E lungo la strada della vita.

Wilding, l'autodifesa per tutti. Efficace perché istintiva

Wilding. Dall'inglese wild, selvaggio. È il nome che ho dato alla nuova forma di autodifesa da me creata. Perché è basata non su tecniche. Ma sull'istinto. E l'istinto appartiene alla nostra parte selvaggia. Inconscia. Profonda.

Per tutta la vita ho cercato una difesa personale che mi soddisfacesse. Che avesse, tutte insieme, le seguenti 6 caratteristiche:

1. che fosse testata, collaudata nella realtà, e non soltanto in palestra;
2. che fosse adatta a tutti, anche a chi è anziano o acciaccato, e non soltanto a persone sane e con il corpo efficiente;
3. che fosse semplice da imparare, e semplice da applicare. Non una lunga sequenza di mosse difficili e complicate;
4. che si imparasse velocemente. In poche ore, non in molti mesi o anni;
5. che punti non soltanto sulla parte fisica, ma anche – e soprattutto – su quella psicologica. E sulla prevenzione dello scontro, non soltanto sulla cura, che è sempre pericolosa, anche per i grandi maestri;
6. che aiuti ad essere più sicuri non soltanto sulla strada, ma anche nella vita. E che sia educativa. Che faccia crescere non solo come guerrieri, ma come donne e uomini. In autostima, consapevolezza, assertività.

Ci sono arti marziali e sport da combattimento che racchiudono una, due o tre di queste caratteristiche. Qualcuna arriva a quattro. Ma non ol-

tre. Perché sono arti; mentre la dura realtà della strada ha poco di artistico, di armonioso, di elegante, e tutto di aspro, crudo, duro. Perché sono sport, con regole precise; che sulla strada non esistono, perché l'unica regola è che non ci sono regole. O perché, pur essendo realistiche ed efficaci, richiedono di memorizzare tante tecniche, una più difficile dell'altra. Tecniche che vanno ripetute costantemente, per non dimenticarle. Ma che basta poco per dimenticare. E che in una situazione reale, sotto stress, quando la testa va nel pallone e la memoria va in tilt, difficilmente riusciremo a mettere in pratica.

Dopo decenni di ricerca infruttuosa, e dopo avere provato tante arti marziali, ho deciso di creare qualcosa che ancora non c'era. Non un'arte. Non uno sport. Ma un sistema di autodifesa che avesse tutte le caratteristiche che andavo cercando.

Ecco perché il Wilding è diverso da tutto il resto: perché non puoi dimenticare ciò che hai appreso. Anche se in una sola lezione. Non puoi dimenticare ciò che è già tuo. Che fa già parte del tuo inconscio. Del tuo istinto. Della tua persona. Nel 2000 pubblicai, con questa stessa casa editrice, il mio primo best-seller motivazionale, *Risveglia il campione in te!* Questo libro è sullo stesso filone. Non si tratta di imparare cose nuove. Ma di risvegliare e riprendere quello che già ti appartiene, e già è in te.

Il Wilding non ha, quindi, bisogno delle consuete due lezioni settimanali per essere appreso. Bastano una lezione iniziale, e un richiamo ogni paio di mesi. Per ripassare, e per fare un passo in più. I miei corsi sono frequentati da persone di tutte le età, ma soprattutto da quelle che si sentono più vulnerabili: le donne; i ragazzini; e gli anziani. Mi capita di avere anche disabili, alcuni dei quali in carrozzina, che praticano Wilding. E tutti vengono vestiti come si vestono tutti i giorni. Ci sono donne che vengono in gonna e tacchi a spillo, uomini che vengono in giacca e cravatta. Sarebbe impensabile nelle arti marziali. Ma è normalissimo nel Wilding. Perché il Wilding rispecchia la vita. E nella vita quotidiana non sei in kimono. O scalzo. O con i guantoni.

Ogni lezione di Wilding è studiata nei minimi particolari. Per ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, e nel minor tempo. Nessun riscaldamento: perché non ti puoi riscaldare prima di un'aggressione, chiedendo al rapinatore di aspettare a derubarti perché prima devi fare un giro di corsa. Molta psicologia, e tantissima attenzione rivolta al comportamento. Molte situazioni tratte dalla realtà quotidiana, con predominanza del role-playing, il gioco di ruoli. Lo scopo è imparare a gestire la paura. Con la mente, e con il respiro. E a utilizzarne l'energia come una marcia in più. Per fuggire o colpire. Le mosse? Ci sono. Ma sono poche, tanto semplici quanto istintive. E sono soprattutto colpi con la mano. O con l'avambrac-

cio. O il gomito. Pochi, e bassi, i calci e le ginocchiate: perché quelli alti possono far perdere l'equilibrio. E procurare strappi muscolari.

La lezione si chiude in genere con una meditazione, o una visualizzazione. Per rilassarsi dopo il rilascio di adrenalina, e per far sedimentare meglio quanto appreso. Al termine delle due-tre ore di corso i partecipanti dichiarano di sentirsi non solo più sicuri, ma anche più sereni. Rilassati. E ottimisti. Capiscono che ce la possono fare. A sconfiggere l'uomo nero. E la loro parte oscura. Perché il Wilding insegna l'autodifesa contro tutti i nemici. A cominciare dal nostro nemico peggiore: noi stessi.

Per informazioni:

wildingdefense.com