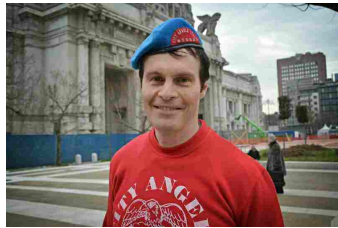


## Difesa personale: ecco il Wilding, l'autodifesa istintiva

Giovedì, 21 maggio 2015 - 19:17:00

**Mario Furlan** è uno che conosce molto bene la realtà della strada. E' il fondatore dei volontari di strada dei **City Angels**, istruttore di krav maga e jeet kune do, docente universitario di Motivazione e crescita personale e il creatore del Wilding, dall'inglese «selvaggio». Il Wilding è l'autodifesa istintiva e psicologica, adatta anche ad anziani e a persone con difficoltà a muoversi; che, con poche ma collaudatissime mosse, consente di mettersi in salvo o di limitare al minimo le conseguenze di un incontro pericoloso. Tecnica ora raccontata anche in «Basta paura!», libro edito da **Franco Angeli**.



**Furlan, camminare in strada di notte mette paura, soprattutto se sei una donna o un anziano...**

«La paura è un sentimento sano, che ci aiuta a stare in guardia e che a volte può toglierci dai guai. Per questo uso spesso un paradosso: non bisogna temerla, la paura, ma anzi accoglierla»

### In vetrina

**Belen, gli incontri con Marco Borriello e la linguaccia che...**



Zurich Connect ti permette di risparmiare sull'assicurazione auto senza compromessi sulla qualità del servizio. [Scopri la polizza auto e fai un preventivo](#)



**Il video più apprezzato**

aiTV

**L'addio di David Letterman: l'ultima entrata**

positivamente. Perché ci aiuta a reagire con più energia».

**Conta l'istinto?**

«Eccome. Se quell'angolo di strada di incute timore, allora non andarci, passa da un'altra parte».

**Cos'altro fare per evitare l'incontro con l'aggressore?**

«Entrare nell'atteggiamento mentale giusto. E farlo notare. Camminare a testa alta, decisi e sicuri di sé. Gli aggressori sono o vigliacchi o opportunisti: se possono, scelgono le prede più deboli».

**Ma se l'incontro avviene?**

«Essere rapidi nelle decisioni. Ascoltare l'istinto. Dico sempre una cosa: se si può fuggire, si fugga. Non c'è niente di disdicevole, è segno di intelligenza».

**E se non si può?**

«Affrontare la situazione. Se il problema sono i soldi, il telefonino, i beni materiali, meglio consegnarli. Ma se uno si sente fisicamente in pericolo, minacciato, allora agisca».

**Come?**

«Con rapidità. Io insegno poche, semplicissime mosse. Che chiunque può attuare, anche senza alcuna preparazione fisica. Non ha senso studiare complicate mosse di arti marziali se poi non si ha il tempo o il modo di metterle in pratica. Meglio colpire col palmo delle mani, nei punti giusti - al viso o alla gola - e nel momento giusto».

**Qual è il momento giusto?**

«Quello che anticipa la prima mossa dell'aggressore. Le avete provate tutte: avete tenuto un buon atteggiamento, avete parlato, avete cercato di dissuaderlo, ma non c'è stato niente da fare. Allora si colpisca, e si colpisca duro per mettersi in salvo».

**Identikit dell'aggressore?**

«Ne faccio due. Quello che agisce a freddo è metodico, un professionista. Quello a caldo, concitato, fuori di sé, è forse ancor più pericoloso. Richiedono due approcci diversi».

**Quali?**

«Col primo è meglio essere decisi. Si avvicina troppo per chiedere un'informazione? Gridagli: "Stia dov'è, non si avvicini". Bisogna far capire di aver capito. Col secondo invece bisogna tentare di parlare. Dice che lo stai provocando perché lo stai guardando? Tu rispondi: "Scusa, ti avevo preso per un amico". Conta la relazione. Anche in questo caso, il confronto è soprattutto mentale».

**E basta?**

«Potrebbe bastare. Se non bastasse, si deve passare all'azione».

**Sicuro?**

«Si può agire per evitare una violenza o per evitare di finire al cimitero. Anche la legge è dalla nostra parte. Parliamo di persone che si difendono a mani nude da un pericolo attuale e concreto».

**E dopo?**

«Dopo, se non sei stato sopraffatto, avrai tempo di pensare a quel che hai fatto e di capire come evitare che capiti ancora. Se sei stato sopraffatto, puoi cercare di imparare dai tuoi errori. E recuperare con questo la tua serenità».

**A chi insegna il Wilding?**

«A chi vuole vivere serenamente nella sua città. Non bisogna avere paura di circolare di sera; basta tenere gli occhi aperti. E avere l'atteggiamento giusto. Ai miei corsi vengono spesso persone che non frequenterebbero un classico corso di autodifesa: per mancanza di tempo o perché non hanno la preparazione fisica che questi corsi richiedono. Vengono soprattutto donne, ma anche uomini anziani, oppure ragazzini. Spesso gli adolescenti vengono mandati dalle loro madri: sanno che con il Wilding acquisiscono autostima e sicurezza, evitando di essere vittime dei bulli».

**Come si svolgono i corsi di Wilding?**

"Sono sette incontri di tre ore nel corso dell'anno, segnati nel sito: un ciclo studiato nel dettaglio per apprendere non tanto le mosse, che si dimenticano quando si è sotto stress, quanto il giusto atteggiamento mentale da tenere, che diventa nostro per sempre".



**RICHIEDI ONLINE IL TUO MUTUO**

Finalità del mutuo  
-- Seleziona --

Importo del mutuo  Euro      Durata del mutuo  anni

in collaborazione con

**CONFRONTA >**

