



## DIFESA a reazione

Di fronte a un pericolo devi saper reagire. Ma i pugni non sempre sono l'arma migliore

**V**iolenze e aggressioni in strada diventano sempre più frequenti. Spuntano come ridere i coltelli, anche solo per portarti via l'orologio e lo smartphone. Quando rientri tardi e senti dei passi dietro di te non sei tranquillo? Mario Furlan, life coach, istruttore di krav maga e di jeet kune do e fondatore dei City Angels, i volontari anticrimine in basco blu e giubba rossa, ha scritto un libro proprio su questo argomento. Si intitola *Basta paura!* (FrancoAngeli, 15 euro) ed è un manuale per non essere vittima nella strada e nella vita.

### ■ Tutti possono difendersi

Si chiama Wilding (dall'inglese *wild*, selvaggio), la nuova tecnica di autodifesa messa a punto

da Furlan, che insegna a gestire la paura con la mente e il respiro, a usare l'energia anche per fuggire, se necessario, e a dare i colpi giusti per difenderti.

### ■ PASSO NUMERO 1: assumi un aspetto vincente

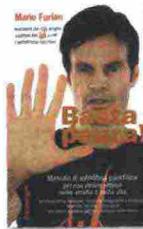
Prima di tutto, nel momento del pericolo non devi apparire impaurito ma sicuro di te. Usa la respirazione diaframmatica per combattere la tachicardia, assumi una postura eretta, allarga le spalle e porta avanti l'ombelico. In questo modo, dice Furlan, la tua camminata sarà sciolta e sicura. E, dato che il corpo influenza la mente, anche il tuo sguardo cambierà: non sarà timoroso ma limpido e fiero.

### ■ PASSO NUMERO 2: impara a leggere i segnali di pericolo

Le prede preferite dei malviventi sono le persone con la testa nelle nuvole. Quelle che, in pratica, non si accorgono di essere

seguite se non quando ormai è troppo tardi. Se non vuoi fare la loro fine devi essere vigile e captare in anticipo i segnali di un potenziale pericolo. In modo che da potenziale non diventi reale. Come? Se sei davvero in pericolo scappa, dattela a gambe se ne hai l'opportunità.

Non è da vigliacchi ma da intelligenti. Meglio passare (forse) da codardi, dice Furlan, che finire (probabilmente) in ospedale. O peggio. Una volta che inizi uno scontro, non sai come finisce.



### ■ PASSO NUMERO 3: quando e come battersi

Sono soltanto tre i casi in cui vale la pena di ricorrere alla violenza: se rischi la vita, un danno fisico permanente o un danno psicologico permanente. Se l'aggressore ti schiaffeggia non reagire. Se invece ti vuole malmenare brutalmente, reagisci. E se vuoi avere successo i tuoi colpi devono colpire le zone sensibili del corpo del tuo avversario (vedi box), ma non solo, devi coglierlo di sorpresa, velocemente e con potenza. La cosa migliore è colpirlo con la mano, più veloce del piede. In più non rischi di perdere l'equilibrio. Per finire, quando lo colpisci, grida come fanno gli atleti al massimo dello sforzo. Per te è liberatorio, e ti aiuta a potenziare il colpo, e in più spaventa il tuo avversario.

## ECCO DOVE COLPIRE È EFFICACE

**H**ai davanti una montagna di muscoli? Anche lui ha dei punti vulnerabili, questi:

**1 LA MASCELLA:** dopo averlo stordito colpisilo con un pugno a gancio, lo devi fare quando meno se lo aspetta

perché è il più facile da schivare.

**2 GLI OCCHI:** puoi colpirne uno con le dita unite e tese o entrambi con le dita allargate e morbide, come i tentacoli di una piovra.

**3 IL NASO:** una raffica di pugni dritti al

naso è difficilmente intercettabile.

**4 LA GOLA:** in questa zona è perfetto il colpo di taglio, il classico colpo di karate.

**5 I GENITALI:** uno schiaffo veloce e sciolto in questa zona lo farà piegare in due dal dolore.