

I CORSI DI «WILDING»

Aggressioni e violenze: l'autodifesa per tutti

■ Mai mostrarsi deboli o distratti e tirare fuori l'aggressività: saper reagire potrebbe essere questione di vita o di morte.

Poi i colpi da sferrare. I migliori sono gomitate, ginocchiate nei genitali, pugni «a martello», botte con il palmo della mano. Ecco gli insegnamenti

del corso di *Wilding*, ieri ad Affori, con molti giovani e donne come allievi.

— **Cristina Bassi** a pagina 4

CONTRO LE VIOLENZE

«Attaccare per difendersi» I corsi per donne e anziani

La prima regola è darsi alla fuga, ma se è impossibile è meglio combattere che mostrarsi deboli e senza forze

Cristina Bassi

■ Prima regola del corso di *Wilding* (l'autodifesa istintiva): non apparire mai distratti o deboli davanti a un malintenzionato. Seconda regola del corso di *Wilding*: dimenticare di essere «brave persone», perché reagire con violenza a un'aggressione può fare la differenza tra la vita e la morte. È domenica mattina e ad Affori c'è un sole non troppo caldo. Nella sede dei City Angels siede una trentina di allievi, molte donne, molti giovani, un paio di adolescenti. Il gruppo è eterogeneo, qualcuno ha già fatto arti marziali, molti non hanno preparazione fisica, impiegati, casalinghe. Il torpore del giorno festivo lascia presto spazio alla curiosità, alle domande e soprattutto alle prove pratiche.

Nessuno si tira indietro. Ci sono le rapine in strada quotidiane, c'è la paura a camminare so-

li la sera, ci sono i fatti di Casaletto Lodigiano: meglio essere preparati. Ma che cos'è esattamente il *Wilding*? Lo spiega Mario Furlan, istruttore e ideatore del corso in sette lezioni (anche nel manuale *Basta paura!* edito da **Franco Angeli**): «È una disciplina che nasce dall'esperienza dei City Angels. Si tratta di tecniche di combattimento applicate alla strada, che tutti possono imparare. Donne, bambini, anziani, persone fuori forma. Trucchi "bastardi", di autodifesa psicofisica e istintiva». Furlan mostra come si fa, gli allievi provano le mosse. Le donne sono le più attive, si impegnano nelle simulazioni e fanno tante domande: «È consigliato lo spray al peperoncino?», «è meglio usare la borsa come arma?», «ma se lui pesa più di me, cosa posso fare?», «gridare è sempre utile?»...

Lo scontro fisico, sottolineano i *coach*, è da evitare: «Scappare,

se si può, resta la scelta più intelligente. Soprattutto in caso di più aggressori. E se il malintenzionato vuole il telefonino, è molto meglio darglielo». Messi alle strette però, sono fondamentali l'autodifesa verbale e i gesti. In posizione di difesa, con le mani alzate davanti al viso, è bene gesticolare e tenere l'altro a distanza. Evitare una po-

sizione di chiusura, dovuta alla paura, e restare bene eretti e stabili sui piedi. Per non bloccarsi è utile controllare il respiro e fissare nella mente un «focus positivo», cioè un atteggiamento non remissivo e non pessimista. Voce alta, parolacce e insulti vanno benissimo: «Fanno capire all'aggressore - dice Furlan - che la "preda" non è poi così facile. E ci aiu-

tano a superare l'istinto a non fare del male, a tirare fuori l'aggressività». Al momento di passare all'azione: «Non ci sono colpi segreti - aggiunge l'esperto -. Quelli consigliati sono pugno "a martello" (dall'alto verso il basso, ndr), calci bassi, gomitate, botta con il palmo della mano, alla gola o al naso, ginocchiate nei genitali». Ogni oggetto può diventare arma, molto efficaci le chiavi dell'auto nel pugno. Ovunque si colpisca, comunque, va bene. Dopo il primo colpo, il più importante per spiazzare l'avversario, lo si afferra per i vestiti e lo si picchia con una raffica. Che fare se si cade a terra? «Aggrapparsi all'altro e portarlo giù con sé - spiega Furlan -. È fondamentale. Nel contatto possiamo morderlo o graffiarlo, afferrarlo per il naso o per i genitali». Se il malintenzionato resta in piedi, non darsi per vinti. Mai stare fermi. Appoggiarsi su fianco e avambraccio e con la gamba libera tirare ancora calci.



LE LEZIONI
Alcuni momenti del corso di «Wilding» nella sede dei City Angels di Affori. L'istruttore Mario Furlan spiega le mosse, simula le situazioni e poi prova con gli allievi le reazioni in caso di aggressione violenta. Molte le donne che hanno partecipato alle lezioni



Milano
POLÉMICA AL PARCO SEMPIONE
Le giostre non sono «chic»
La sinistra sfratta il Luna park
Dalla casa storica a Sesto San Giovanni, Pdl: cosa succede?

Aggressioni e violenze
Inquinano la vita

Il treno ha i bagni fuori usce
per la più calda stagione

Tutto in bilico
Mondadori

FLUIDMEC

Attaccare per difendersi
I corsi per donne e anziani
Le prime reazioni e le mosse per difendersi da un'aggressione

Come blindarsi contro le intrusioni
Una protezione insonorizzata contro i rumori del vicinato