

Violenza di genere e autodifesa



Gruppo di Autodifesa Donna Filo-Mena



Questa è una versione "beta" di questo libretto, che ci impegnamo ad ampliare ed approfondire in futuro, ma ritenevamo comunque importante in occasione dell'iniziativa della palestra autogestita di L38 Squat, dove ci siamo allenate, portare un nostro contributo.

Chi siamo?

Il gruppo di Donna Filo-mena nasce il 1° novembre 2005 da un gruppo di donne che ha scelto di non delegare ad altri/e la propria difesa personale, ma di autogestirla in maniera orizzontale autodeterminandola. Fino ad adesso gli allenamenti si sono svolti nella palestra del Laurentinokkupato/L38squat. Nel gruppo c'erano alcune donne con più esperienza tecnica e per condividere queste conoscenze sono stati organizzati due stage, a distanza di 1 mese, in modo che ogni donna potesse partecipare attivamente alla preparazione degli allenamenti.

Infatti la differenza sostanziale tra l'andare in palestra e un gruppo autogestito è l'organizzazione: in un corso in palestra la conoscenza viene dall'alto, segue una gerarchia ben precisa e un percorso prestabilito. In un gruppo autogestito le conoscenze vengono dal basso ed il percorso viene determinato da ogni componente del gruppo.

Dato che la violenza sulle donne agisce su diversi piani, quello fisico e quello psicologico, gli allenamenti non sono stati strutturati solo da esercizi tecnici ma anche da esercizi su se stesse, sulla capacità di prendere decisioni, diretti a comprendere le situazioni di pericolo e alle possibili reazioni ad esse. Per permettere a tutte di esprimere le proprie esigenze tramite la preparazione dell'allenamento è fondamentale l'orizzontalità e l'assenza della figura dell'istruttrice. Per i temi che si affrontano e i modi in cui si affrontano abbiamo scelto di mantenere gli allenamenti solo per donne.



Il gruppo si allena al LaurentinoOkkupato/L38squat una volta a settimana ed è aperto a tutte.

Il nome non è stato scelto a caso, Filomena è una gatta rossa che vive al Laurentino, a volte è mansueta e a volte no. Accetta le carezze, ma solo fino a quando vuole lei. Tira fuori gli artigli e graffia cani, gatti ed umani.

Introduzione

Il discorso sull'autodifesa è difficile da affrontare, quello dell'autodifesa femminile ancor di più. Sarebbe superficiale limitarlo alle considerazioni sulle tecniche più adatte alla difesa della donna. Uno dei problemi base su cui riflettere e dibattere è l'atteggiamento di ogni donna nei confronti della violenza e dell'aggressività. Fin da piccole le donne vengono educate a tagliare delle loro parti per piacere al padre, la madre, lo zio, la maestra etc., si abituano a mangiare la loro stessa rabbia non esprimendola, perché sfogandola uscirebbero dal ruolo a loro assegnato: disponibilità sempre e comunque. La rabbia sembra una prerogativa del sesso maschile. La donna da queste parti e di questi tempi deve essere bella, debole, magra ma formosa, paziente, indifesa e anche manager. Si deve pensare come una parte inseparabile della coppia uomo-donna ed è destinata a fare almeno un figlio.

Non solo la donna ha dovuto, involontariamente, assimilare durante la sua infanzia una pratica non violenta, impostata dalla cultura, ma alcune volte rifiuta il suo uso in maniera cosciente. Questa ambivalenza nei confronti della violenza non rimane inattiva e si manifesta nel momento in cui è costretta ad una risposta violenta, come nel caso di un tentativo di stupro, ed è incapace di darla. L'incapacità è solo in parte fisica.

Ed è semplice a questo punto capire la differenza tra l'autodifesa praticata tra sole donne ed un semplice allenamento in palestra. Praticare l'autodifesa femminile accresce la propria capacità di reazione psicologica all'aggressività e alla violenza, sviluppa la capacità di prendere le decisioni in maniera attiva riconoscendo chiaramente le situazioni di pericolo (considerare il reale pericolo e le opzioni possibili: fuga, lotta, chiamare aiuto), ci insegna ad essere protagoniste di ciò che ci accade (di fronte alla violenza verso le donne non può esistere la passività), fa conoscere meglio il corpo e noi stesse.

La violenza di genere nell'arco della vita delle donne

Fase Prenatale

Aborti selettivi per sesso, percosse durante la gravidanza, gravidanza forzata (stupro di guerra, etnico)

Prima infanzia

Infanticidio femminile, abusi emotivi e fisici, differenze nell'accesso al cibo e all'assistenza medica

Infanzia

Mutilazioni dei genitali, incesto e abuso sessuale, differenze nell'accesso a cibo, assistenza medica e istruzione; prostituzione infantile

Adolescenza

Violenze durante il corteggiamento, rapporti sessuali sotto coercizione economica, abusi sessuali sul posto di lavoro, stupro, molestie sessuali, prostituzione forzata

Età riproduttiva

Abusi sulle donne da parte del partner, stupro coniugale, abusi e omicidi per dote, assassinio per mano del partner, abusi psicologici, abusi sessuali sul luogo di lavoro, molestie sessuali, stupro, abuso di donne disabili

Vecchiaia

Abusi sulle vedove, abusi sugli anziani (che riguardano per lo più donne)

Fonte: Heise, L., Violence Against Women: The Hidden Health Burden, World Bank Discussion Paper, The World Bank, Washington, DC 1994.

Violenza di genere

"La violenza fatta alle donne designa tutti gli atti di violenza fondati sull'appartenenza al sesso femminile, che causano o sono suscettibili di causare alle donne danno o delle sofferenze fisiche, sessuali, psicologiche e che comprendono la minaccia di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica sia nella vita privata"

(dichiarazione dell'ONU sulla eliminazione della violenza contro le donne -novembre 1993-)

La violenza di genere é rimasta a lungo invisibile: avveniva nell'ombra in quanto coincideva con i valori dominanti, le tradizioni e le leggi a tal punto da rendere il fenomeno un fatto naturale, comune, normale. Ora la violenza contro le donne è una violenza di genere riconosciuta anche dalla comunità internazionale come una violazione fondamentale dei diritti umani. Nonostante queste dichiarazioni però continua ad esistere, è diffusa e non appare affatto in diminuzione.

Le donne sono vittime di diverse forme di violenza: nella quotidianità, nella vita domestica, e sono vittime di discriminazioni diverse in base al contesto culturale di provenienza (mutilazioni genitali, aborto selettivo per sesso ecc). Ma di tutti i tipi di violenze subite dalle donne, la violenza sessuale è solo l'atto più evidente attraverso il quale l'uomo manifesta la sua volontà di dominare la donna, è l'atto più "spettacolare" (per i mass media), soprattutto se viene compiuto da uno sconosciuto o da un deviato e in questa fase storica da un immigrato. In realtà è in un contesto familiare e nei luoghi conosciuti che avvengono la maggior parte dei casi di violenza, contrariamente a quanto si pensa il fenomeno non è circoscritto alle realtà più disagiate, ma riguarda tutte le componenti della società: dalle famiglie più ricche e inserite a quelle straniere, povere ed emarginate.

La violenza contro le donne è un crimine, ma continua ad essere considerata dagli individui, dalle istituzioni sociali e dagli Stati come una questione privata, si circoscrive nella sfera privata un crimine di ordine pubblico.

Tipi di violenza

VIOLENZA PSICOLOGICA: Ogni abuso o mancanza di rispetto che lede l'identità di persona

"Ti critica costantemente, ti umilia, ti rende ridicola davanti agli altri, ti insulta, ti segue, ti controlla nei tuoi spostamenti, ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare gli amici"

VIOLENZA VERBALE: Potere e controllo

"Minaccia di far del male a te, ai tuoi figli e alla tua famiglia. Ti impedisce di avere interessi tuoi. Minaccia il suicidio o di farsi del male"

VIOLENZA FISICA: Ogni forma di violenza contro la persona, il corpo, le proprietà

"Lui ti ha spintonata, ti ha tirato i capelli, ha distrutto i mobili della tua casa, ha strappato le foto dei tuoi familiari, ha distrutto i tuoi documenti".

VIOLENZA ECONOMICA: Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica

"Sabota i tuoi tentativi di lavorare o trovare un lavoro, non ti permette di avere un conto corrente, ti tiene all'oscuro delle entrate familiari, si è appropriato dei tuoi averi"

VIOLENZA SESSUALE: Ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il consenso dell'altro.

"Imposizione nella coppia: il tuo partner ti impone rapporti sessuali contro i tuoi desideri, ti costringe ad utilizzare materiale pornografico, ad avere rapporti in presenza o con altri persone"

Fonte : <http://www.thamaia.org/>

La pratica di autodifesa

Tramite alcuni semplici esercizi ci troveremo a capire qual è il limite oltre il quale il nostro spazio è invaso, sperimentaremo le nostre emozioni, interazioni e reazioni che difficilmente potremmo provare in un semplice allenamento fisico in palestra, o anche con un gruppo misto.

Praticare l'autodifesa tra donne ci aiuterà a sviluppare una percezione "diversa" delle situazioni di pericolo che coinvolgono,

o potrebbero coinvolgere, noi e le altre donne che ci circondano.



Foot to groin.

Autodifesa psicologica:

La pratica di autodifesa femminile si può sommariamente suddividere in autodifesa psicologica e fisica. La parte psicologica prevede da una parte la valorizzazione del sé, la fiducia nelle altre, solidarietà e reciproco aiuto; dall'altra la percezione di ciò che viene sentito come nemico, come un'intrusione nel proprio spazio vitale ed una mancanza di rispetto, a partire dalle piccole cose, fino a finire nell'allontanamento e reazione in casi di violenza fisica. La violenza psicologica e fisica non possono essere considerate come due aspetti scissi: ad ogni forma di violenza fisica ne corrisponde altrettanta psicologica. L'autodifesa psicologica assume un valore esponenziale se sostenuta da un gruppo di donne, e non individualmente. Purtroppo, in molti casi di violenza, la donna tende a isolarsi e a provare sensazione di vergogna, anche più di chi invece compie violenza.

Per questo l'affermazione e la stabilità di un gruppo di donne aiuta a vivere il disagio in maniera non individuale né personale, a non soggettivizzare le paure, e ad avere la fiducia necessaria per parlarne e uscirne.

Autodifesa fisica:

L'autodifesa fisica riguarda direttamente una capacità di reazione rapida di fronte ad un assalto violento. L'allenamento fisico aiuta a potenziare la muscolatura e ad avere la consapevolezza delle proprie potenzialità attraverso una serie di esercizi effettuati a coppie.

Avere una buona forma fisica indubbiamente aiuta la scioltezza dei movimenti e la sicurezza nei gesti. Per questo gli esercizi sono sia di ginnastica semplice, che pugni e calci, che mosse mirate a paralizzare o comunque a distrarre l'abusatore. In generale l'uomo non si aspetta che la donna possa avere una reazione di tipo fisico come ad esempio dare un cazzotto o un calcio.

La rappresentazione fittizia di un tentativo di violenza aiuta ad avere la lucidità di sapere quali gesti compiere.

Donna Filo-Mena nasce anche per affermare il diritto a liberarsi delle donne, e per informare sul fatto che esistano ancora tantissimi casi di violenza, taciuti e quasi mai denunciati.



Perché questo libretto?

Donna Filo-Mena presenta questo libretto in occasione del primo stage aperto ad uomini e donne. Abbiamo messo per iscritto la nostra esperienza, descritto il nostro punto di vista, elencato alcune tecniche ed esercizi di autodifesa. Vogliamo condividere un sapere fatto di saperi, frutto di chiacchierate e discussioni nate da letture oramai datate negli anni, di altre donne che in altri tempi hanno scritto, dopo aver chiacchierato e discusso sulla situazione della donna.

Non è stato difficile identificarci con quelle donne che raccontavano di violenze, le stesse confermate dai dati statistici attuali.

La violenza sulla donna, di qualsiasi tipo e di qualsiasi età, è una violenza millenaria. Comincia con la storia dell'essere umano, e nonostante l'evoluzione, rimane invariata nelle sue forme essenziali e crudeli.

E' in parte un problema di tipo culturale, e in parte un problema di potere e di sopraffazione verso i soggetti "deboli". Qui sta un punto del nostro ragionamento: la debolezza è soprattutto un fattore culturale. La donna risulta debole perchè il modello pre-esistente la vede così.

In Italia, specialmente al Sud, è ancora dipendente economicamente dal marito, è procreatrice di bambini ed completamente dedita alla famiglia.

Noi non stiamo proponendo un modello di donna, siamo un gruppo di donne che pratica autodifesa e che non hanno voglia di essere rinchiuso dentro a un modello, quello del soggetto debole incapace di usare la forza.



Consigli tecnici

Con questa parte del libretto vogliamo dare delle nozioni e suggerimenti base in modo che ognuna ovunque sta può creare il proprio gruppo di autodifesa. Non abbiamo la pretesa di essere dei maestri o delle istruttrici ma queste sono le informazioni che fino ad ora noi abbiamo raccolto e ci andava di condividere.

Quindi questa parte tecnica nel tempo verrà ampliata e modificata man mano che conosceremo tecniche nuove.

Tutto può diventare un'arma: mani, piedi, voce sguardo, testa, chiavi, scappare e soprattutto l'effetto sorpresa. La reazione più efficace sarà quella che riuscirà a mettere più di questi elementi insieme. Donna Filo-mena è un gruppo di donne che si è posto come un gruppo che pratica autodifesa ossia la capacità di prevenire, evitare, riconoscere eventuali dimostrazioni violente. Gli esercizi che facciamo non sono solo quelli classici che troviamo in palestra ma anche giochi, esercizi per aumentare la propria autostima e la sicurezza in se stesse, la capacità di chiedere aiuto.

Per noi la risposta alla violenza non è chiudersi in casa, non è affidare la nostra sicurezza a qualcun'altro, non è neanche uscire sempre con un atteggiamento diffidente e paranoico. Secondo noi occorre valutare sempre le situazioni in modo razionale senza farci travolgere dalle nostre emozioni negative e dalla paura, cercando di trovare la soluzione "giusta" per ogni contesto.

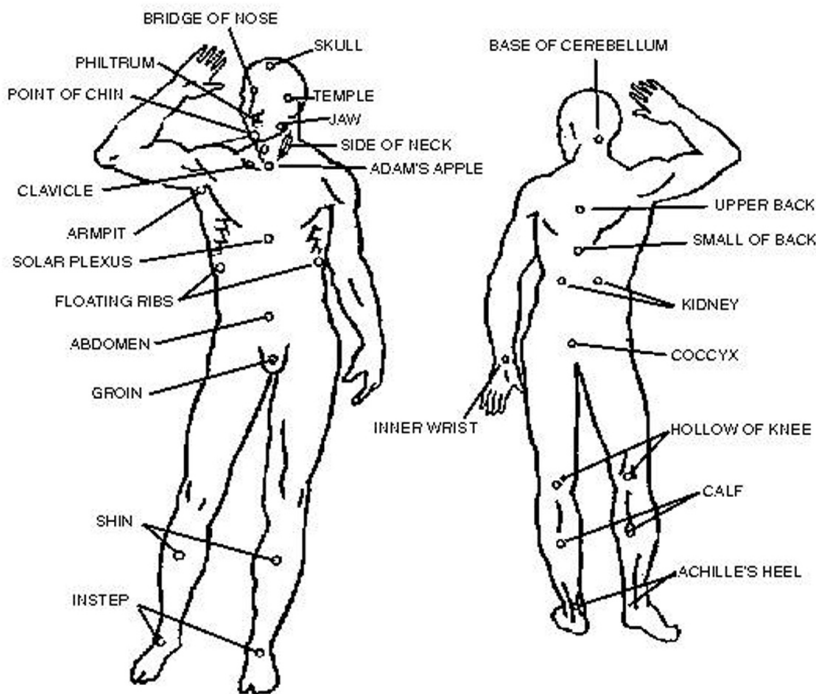
La paura nasce nella testa....

...il coraggio anche!

I punti vitali

Quando una donna viene aggredita è importante che reagisca. Se si decide di rispondere prima di sapere come è bene sapere dove. Le parti del corpo più facili da colpire elencate sono molto dolorose e quindi momentaneamente invalidanti. I punti sono: **tempie** (delicata perché l'arteria meningea e un grande nervo si trovano sotto la superficie della pelle), **occhi**, **orecchie** (shock al timpano e conseguente perdita dell'equilibrio), **naso**, **punta del mento**, **gola**, **carotide** (basta una leggera pressione per creare un principio di soffocamento), **bocca dello stomaco**, **colonna vertebrale**, **dita**, **genitali**, **ginocchia** (colpi anche non potenti provocano dolore e slogamento), **tibia** (l'osso non è protetto da muscoli), **caviglia** (vedi ginocchia), **collo del piede**, **dita del piede** (dolore acuto e paralisi momentanea dell'arto).

E' utile conoscere questi punti sia per potersi difendere che per poter attaccare. Da ricordare che questi punti: **tempie**, **naso**, **nuca**



e **carotide** possono provocare lesioni grave o addirittura essere mortali

Posizione di guardia

Gambe leggermente divaricate (ognuna si deve sentire stabile) con il baricentro basso, una gamba avanti e una indietro, con le braccia messe una avanti per mantenere la distanza e una indietro già pronta a colpire e proteggere il viso. La posizione del corpo deve essere laterale per offrire meno superficie del corpo all'aggressore.

Tecniche di braccia

Le donne tendenzialmente hanno meno forza nella parte superiore del corpo rispetto a quella inferiore, ma è sempre bene conoscere come colpire in maniera efficace e far male senza farsi troppo male. E' importantissimo anche sapere dove colpire.

Come si chiude il pugno: si ripiegano le dita su se stesse verso il palmo; il pollice deve essere esterno e chiudere le falangi, il polso deve mantenere una posizione dritta e rigida.

Oltre che con il pugno si può colpire con il palmo della mano e di taglio, oltre che graffiare e pizzicare.

A)Il Diretto partite dalla posizione di guardia estendete il braccio con cui volete colpire ruotando il pugno verso il bersaglio (immagina che davanti a te ci sia un tubo e il braccio debba passare all'interno senza toccarne i bordi). Il diretto va tirato quando l'aggressore si trova di fronte a voi alla distanza di circa un braccio teso.

- Bisogna sempre controllare i movimenti ed è importante che il braccio non arrivi completamente teso onde evitare che un colpo dalla foga esagerata e fuori misura possa provocarvi dei seri danni alle articolazioni.

B)Il Gancio dalla posizione di guardia aprite il gomito in modo che il braccio formi con la spalla un angolo di 90°. Ruotate le anche e le spalle in modo da trasferire tutto il peso del corpo sulla gamba corrispondente. Colpite mantenendo inalterato l'asse che il braccio forma con la spalla. Questa tecnica trova la sua efficacia a distanza ravvicinata e sviluppa una notevole potenza.

Sempre ricordando di controllare il colpo, il vostro pugno non deve superare l'altezza del vostro naso. Ricordate che sono spalle ed anche a portare il colpo e non il braccio.

D)Gomitata all'indietro Stendete davanti a voi il braccio con cui volete colpire. Ripiegate l'avambraccio ruotando il polso a 180°; nel contempo colpite con il gomito dietro di voi, accompagnando la percossa con una rotazione del busto per produrre maggior potenza. Immaginate di dover dare uno strattone ad una fune.

E)Schiaffo alle orecchie

Con le mani messe a coppa si esegue un colpo secco nella zona dell'orecchia, ancora più efficace se fatto con tutte e due le mani insieme. Questo farà perdere per qualche secondo l'equilibrio all'avversario.

F)Colpo basso

Modo migliore per colpire i testicoli è con un colpo di pugno o di taglio che colpisce dal basso verso l'alto. Se colpito con una certa forza può anche portare alla perdita di coscienza, ma basta anche poca forza per mettere fuori gioco l'aggressore J

G)Colpi scorretti

- dita negli occhi
- morsi
- pizzichi e torsioni
- strappare o/e colpire i testicoli
- strappare le orecchie
- strappare i capelli
- graffi
- testate



Attacco agli occhi: con la punta delle dita.



Attacco agli occhi: pressione con i pollici.

H)Palmata

Partendo dalla guardia la mano con cui volete colpire avanza stendendo il gomito, all'ultimo, un attimo prima di arrivare all'obiettivo, girate velocemente il polso e colpite con la parte bassa del palmo. Come per tutti i colpi diventa più efficace se aggiungiamo il nostro peso del corpo e la rotazione del bacino.

I) Colpo di taglio

Tendete la mano in modo tale che il colpo di taglio risulti più duro possibile. Serrate bene il pollice alla base dell'indice per nascondere ed evitare una possibile presa. Dopo aver "armato" il colpo, procedete con un largo movimento a falce, il palmo rivolto sempre a terra.

L) Colpo con il dorso del pugno

Dalla posizione di guardia stendete e ruotate i fianchi, al momento dell'impatto il bacino deve essere allineato al vostro braccio teso. Questa tecnica deriva dalle arti marziali orientali, e la sua efficacia è garantita a tutte poiché la potenza deriva dalla rotazione dell'avambraccio intorno all'asse del gomito.

Parate

A) Parata del diretto

Si para con la mano davanti e si deve uscire dalla traiettoria del pugno verso l'esterno dell'aggressore. In questo modo ne sfruttiamo il movimento per farlo trovare in posizione scoperta.

B) Parata colpo alle tempie

Si para opponendo al colpo in arrivo l'apertura delle nostre braccia. Durante questa parata molto semplice dobbiamo fare attenzione al fatto che il corpo resta molto scoperto. Alla parata dunque dobbiamo associare un colpo, che può essere ad esempio una ginocchiata o un calcio.

C) Schivata

Si può schivare arretrando indietro, in modo da mettersi fuori portata. Questo lo possiamo fare sia con un saltello che con una semplice inclinazione della parte alta del corpo.

La schivata laterale permette di porsi fuori dalla traiettoria del colpo con un leggero balzo di lato o con un semplice scarto della parte superiore del corpo.

D) Parata all'esterno

Se l'aggressore cerca di colpirvi con un diretto sinistro deviate il braccio colpendo la parte esterna del polso, dell'avambraccio o del

gomito con il palmo aperto della mano destra. Questa parata, per essere efficace, deve essere accompagnata da una rapida rotazione verso sinistra della parte superiore del corpo.

Tecniche di gambe

I calci sono l'arma naturale più facile da utilizzare che abbiamo per i seguenti motivi: generalmente un calcio è tre volte più potente di un pugno, per questo sono anche molto adatte per l'autodifesa delle donne; e' sufficiente una pressione di otto chili (un colpo da un bambin@) per rompere un ginocchio, cosa che mette fuori combattimento chiunque; un calcio consente di tenere a distanza l'aggressore importante a farvi guadagnare secondi cruciali; calciando si rischia di farsi meno male e inoltre spaventate moltissimo il vostro aggressore.

Scordiamoci i calci spettacolari da film che sono poco efficaci e possono anche essere pericolose per chi le esegue, una buona regola è calciare al di sotto della cintura e sempre verso un obiettivo preciso senza esitazione.

Le parti del piede con cui si può colpire sono: la punta, il taglio esterno ed interno, la pianta ed il tallone

Il calcio ha sempre quattro fasi:

- 1- caricamento
- 2-distensione della gamba
- 3-tornare nella posizione del caricamento
- 4-tornare in guardia

A)Calcio laterale

Si esegue dalla posizione di guardia raccogliete il ginocchio verso il petto. Al momento del colpo portate la gamba a colpire lateralmente. In questo caso si suppone che l'aggressore sta sul nostro fianco. Colpite dall'alto verso il basso senza forzare l'angolo normale di apertura della gamba. Si può colpire con la pianta o il tallone e in alcuni arti marziali si colpisce con il taglio del piede.

B)Calcio frontale

Dalla posizione di guardia alzate il ginocchio al petto, badando di stare ben stabili sul piede di appoggio. La gamba che colpisce deve essere ben raccolta in modo di potersi estendere come una molla. Più il colpo viene portato con una traiettoria diretta più efficace

sarà . I bersagli privilegiati di questo colpo sono i testicoli e la zona addominale.

Un altro modo di dare questo calcio è dal basso verso l'alto, come una frustata. Si raccoglie sempre il ginocchio verso il petto e si colpisce dal basso verso l'alto e con il collo del piede. Questo calcio è molto efficace per colpire nella zona genitale.



C) Ginocchiate

Il colpo con il ginocchio implica sempre una presa al collo del vostro avversario: afferratelo quindi incrociando le mani dietro la nuca in modo che gli avambracci spingano sulle clavicole. Caricate come per eseguire un calcio frontale e colpite direttamente con il ginocchio senza stendere la gamba. Al momento dell'impatto una rotazione dei fianchi e del piede di appoggio non faranno che accrescere la vostra potenza. I bersagli sono testicoli e costole, ma anche dato sulla coscia può paralizzare per alcuni secondi il movimento dell'aggressore.

Tecniche di liberazione

Le tecniche di liberazione si basano sulle leggi delle leve, e per questo hanno bisogno di tecnica e non forza. In generale se una persona ci afferra e noi cerchiamo di allontanarci rafforziamo la forza del nostro avversario, se invece ci avviciniamo la spezziamo. Queste tecniche saranno più efficaci se si crea una distrazione dalla liberazione, come ad esempio urlare in faccia, dare un colpo o un calcio, leggermente sopra la rotula, negli occhi, sul naso, alle tempie, alle orecchie, sui piedi.

A) Presa ai polsi bassa

Per liberarci da questa presa dobbiamo unire le mani per spezzare la forza dell'avversario, girarle accompagnando il movimento con il gomito, di seguito colpo di gomito e calcio laterale poco sopra la rotula.

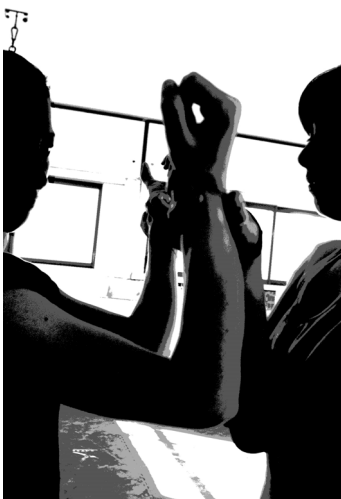


B) Presa ai polsi alta

Unire le mani per spezzare la forza dell'avversario, girarle accompagnando il movimento con il gomito, di seguito colpo di gomito e calcio laterale poco sopra la rotula.

C) Presa ai capelli

Per prima cosa bisogna abbassarsi un po' e contemporaneamente spingere la mano dell'aggressore con la nostra sulla nuca (le dita sono estremamente sensibili e l'osso del cranio molto duro). A questo punto giriamo su noi stesse e la mano dell'aggressore si aprirà.



D) Presa laterale

Divincolarsi sollevando il gomito facendolo passare sotto l'ascella

dell'aggressore. Una volta che il gomito è libero facciamo una forte pressione sul plesso solare.

E) Strangolamento

Alziamo il braccio e tramite un movimento rotatorio prendiamo le mani dell'aggressore sotto la nostra ascella. Se si stringe abbastanza forte le mani dell'aggressore fanno una pressione l'una sull'altra e provoca dolore.

Un altro modo per liberarsi è prendere con forza uno dito di una mano e un dito di un altro e tirarli verso il basso, le dita sono parti molto sensibili del corpo quindi basta poco per far male

Voce

In caso di aggressione la prima arma che possiamo utilizzare è proprio la nostra voce. Può servire per invocare aiuto, shockare l'aggressore, darci un apporto psicologico in caso di scontro fisico, attirare l'attenzione di terzi e soprattutto creare una distrazione.

In caso di lite urlare minacce con voce stridula non farà altro che farci perdere il controllo della situazione e di conseguenza dell'azione.

Come bisogna urlare: in una lite che può degenerare in una azione violenta la voce controllata, decisa può essere utilissima per smontare il nostro aggressore, dando l'idea di essere tese ma allo stesso tempo all'erta perfettamente padrone di noi e non in preda al panico;

Una voce potente e sicura parte dalla respirazione diaframmatica. Inspiriamo gonfiando e rilassando il ventre e mentre espiriamo contraiamo il ventre e facciamo uscire la voce

Spazio vitale

Imparare a riconoscere il nostro spazio vitale è fondamentale per la propria e altrui libertà!

Attratti dal vivere sociale siamo portati a condividere gli spazi vitali con gli altri. La competizione, la timidezza, la svalutazione di sé, il bisogno di affermazione, la valorizzazione di sé, atteggiamenti difensivi o invasivi propri o altrui,

il ruolo familiare, le difficoltà nella realizzazione dei desideri e degli obiettivi nella vita, ci fanno, a volte, vedere nell'altro un ostacolo.

E' importante saper riconoscere e consolidare i confini del proprio spazio vitale, affinché ognuna di noi possa rendersi conto quando si presenta un pericolo.

Riconquista del gioco

Con l'aiuto dei giochi di ruolo si potranno rivivere e rivalutare delle situazioni di paura individuando altre modalità di comportamento. Molto utili sono, inoltre, gli esercizi di rilassamento e le visualizzazioni.

L'allenamento fisico, le tecniche di difesa e di liberazione permettono alle donne di migliorare la propria capacità di difendersi ma anche di individuare i propri limiti e di accettarli allargando, così, l'orizzonte della propria vita e diventando maggiormente consapevoli e determinate.

Anche riprendere quei giochi che tutte noi abbiamo fatto da bambine che aiutano ad acutizzare i sensi, a renderci coscienti delle altre attorno a noi, ad affinare la nostra velocità e scioltezza il tutto facendoci quattro risate.

Respiro

Una respirazione corretta e profonda è la chiave per recuperare energia e per conoscere meglio il proprio corpo e la propria psiche. Ciascuno di noi nel corso della vita sviluppa abitudini di respirazione del tutto individuali e inconse. Le tecniche di respirazione sanno allentare dolcemente le tensioni e sono la premessa per raggiungere un'armonia profonda. La respirazione è molto importante anche dato che calmando il respiro si calma anche la mente (e viceversa), controllando il respiro possiamo controllare le nostre reazioni in qualsiasi tipo di situazione ci troviamo. La respirazione profonda è indispensabile perché ristabilisce l'equilibrio e l'autocontrollo in situazioni che recano un blocco d'azione, paura, panico, etc. perché manda l'adrenalina in circolo; inoltre allieva il dolore. Quando respiriamo liberamente, il diaframma, il ventre e il torace oscillano al ritmo di ogni respiro e l'intero corpo viene stimolato dall'ossigeno "vitalizzante". Per respirare liberamente il ventre deve essere rilassato, la schiena dritta e le spalle abbassate (non contratte). La respirazione ha quattro fasi: Inspirazione, Apnea, Espirazione e Dispnea. l'obiettivo è far diventare di tempi uguali queste quattro fasi.

Oggetti

In caso di pericolo possiamo utilizzare oggetti comuni come armi. Ecco alcuni esempi:

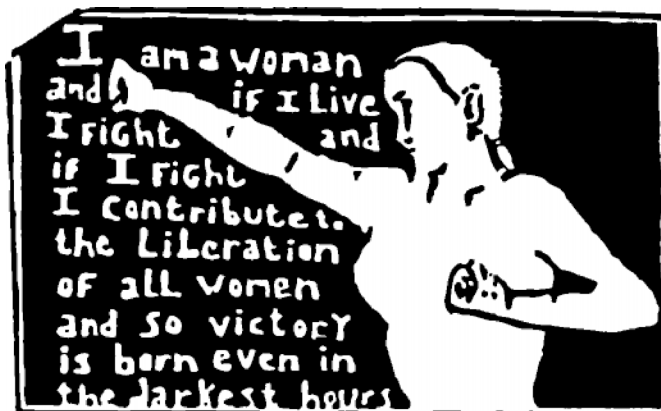
La penna biro: può trasformarsi in un pericoloso punteruolo, può essere facilmente utilizzato per inferire colpi dolorosi in linea retta.

Chiavi: possono essere racchiuse tra le dita aumentando così la potenza d'impatto del nostro pugno, oppure, più pericolosamente, sporgere dal pugno tra un dito e l'altro. In questo caso potremmo colpire con dei fendenti, quasi avessimo un artiglio con cui ghermire gli occhi dell'aggressore.

Riviste: arrotolate a cono, possono fornire un randello di fortuna con il quale si può colpire sia con fendenti che di punta dirigendo l'attacco verso le parti molli.

Schede/carta di credito: possono essere impugnate con due dita e utilizzate per inferire fendenti agli occhi o ad altre parti molli del corpo.

Ombrelli: l'importante è che l'ombrello rimanga chiuso, in modo da formare una sorta di bastone alle cui estremità si trova una punta con cui è possibile colpire e un gancio che ci permette di prendere un arto o la gola dell'aggressore, o come semplice bastone.



Materiali

Stefano Di Marino (1990), *Manuale di autodifesa*; consigli pratici e tecniche efficaci contro ogni tipo di aggressione - Sonzogno, Milano

Jean Lun Magneron (1980), *Manuale di autodifesa delle donne*; come imparare a difendersi dalla violenza, un corso di educazione fisica per tutte - Savelli Editori/Manuale 1, Perugia

Susan L. Peterson, *Autodifesa per donne* - Sperling & Kupfer

Emina Cevro-Vukovic e Rowena Davis (1977), *Giù le mani*; donne, violenza sessuale, autodifesa - Arcana Editrice, Roma

The Boston Women's Health Book (1974), *Noi e il nostro corpo* - Feltrinelli

Barbara Duden (1994), *Il corpo della donna come luogo pubblico*; sull'abuso del concetto di vita - Bollati Boringhieri

Maria Nadotti, *Sesso e genere* - Edizioni Il Saggiatore

Elena Gianini Belotti, *Dalla parte delle bambine*; l'influenza dei condizionamenti sociali nella formazione del ruolo femminile nei primi anni di vita - Feltrinelli

Simone De Beauvoir, (1961) *Il secondo sesso* - Il Saggiatore





Gruppo di Autodifesa Donna Filo-Mena
donnafilomena@tmcrew.org