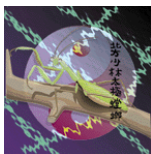




A.S.D. Colombo Sporting Club

La Scuola di Discipline Taoiste
Dir. Tec. M.° Dario Vespa, presenta:

STAGE di Difesa da Strada



Kung fu Tang Lang
*Stile della Mantide
Religiosa del Nord*



Kung Fu di Okinawa

La Colombo Sporting Club, Via Cristoforo Colombo 112, (altezza circ. Ostiense) è lieta di organizzare uno **STAGE di Difesa da Strada** rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere tecniche e stratagemmi, per poter essere in grado di affrontare e gestire nel migliore dei modi, eventuali aggressioni da parte di individui male intenzionati.

Sarà tenuto dagli istruttori **Cannone Stefano** e **Santilli Paolo**; entrambi con esperienza ventennale nel campo delle Arti Marziali e Diplomi presso le loro rispettive associazioni regolarmente riconosciute dal C.O.N.I. Lo STAGE avrà una copertura assicurativa e alla fine verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Lo stage prenderà il via a partire dal mese di Marzo con due appuntamenti al mese, per quattro mesi, della durata di 3 ore cadauno.

Lo Stage si svolgerà nei giorni 13 e 27 Marzo, 3 e 17 Aprile, 8 e 22 Maggio e nei giorni 5 e 19 Giugno. La fascia oraria, sarà stabilita a maggioranza.

Il giorno 27 febbraio, alle ore 11, si svolgerà la presentazione, gratuita, in cui verrà presentato e consegnato il programma di studio.

Il prezzo sarà di 25 euro a persona, a presenza, + 5 euro di assicurazione una tantum; tali importi saranno versati direttamente in loco.

[Per info rivolgersi a Stefano 3316023350 e/o Paolo 3316024411](tel:3316023350)

DALL' ANTICA ARTE MARZIALE ORIENTALE...DALLA CINA AL GIAPPONE.....LA STRADA SICURA CHE CONDUCE ALL'ARMONIA E ALLA PADRONANZA DI SE STESSI....IN UN ANIMO TOTALMENTE STABILE NEANCHE GLI ARTIGLI DELLA TIGRE TROVANO APPIGLIO !!

Via Cristoforo Colombo n° 112 - 00147 Roma - Telefono 06 5132472

Programma

Nei due incontri di Marzo si affronteranno gli aspetti psicologici che entrano in gioco nella Difesa da Strada. Si spiegherà in che modo, dove e come colpire. Si lavorerà sugli attacchi frontali, su quelli alle spalle. Si cercherà di far comprendere come qualsiasi strumento, accessorio, in possesso in quel momento (es. ombrello, borsa, giornale ecc) può diventare un mezzo per difendersi.

Nei due incontri di Aprile, lavoreremo sugli attacchi senza via di fuga (per es. spalle al muro) e sulla difesa a terra (es. tentativo di stupro) .

Nei due incontri di Maggio, si lavorerà sulla difesa da attacchi di coltello e altri tipi di armi.

Nei due incontri di Giugno, verificheremo il livello di apprendimento di ogn'uno e perfezioneremo tutte le tecniche fino a lì acquisite.

E' richiesto un abbigliamento comodo comune e consueto, proprio per simulare il più realisticamente possibile , l'eventuale possibilità difensiva, nella vita di tutti i giorni.

Alcune regole e semplici consigli che noi usiamo sempre come principi :

1. anche se cammino apparentemente distratto in realtà osservo sempre tutto ciò che mi circonda.

le persone che mi stanno vicino e lontano...gli oggetti...le case...le vie e i possibili punti a rischio o di fuga; ma per fare questo bisogna essere "presenti", "molto presenti...."

2. sono sempre lucido...mai ubriaco ne sotto l'effetto di sostanze.
la gente non lucida sono prede regalate.

3. evitare , quando possibile, posti bui...uno che vuole farvi la festa vi prende alla sprovvista non è come nei film.

4. se c'è uno scontro o una discussione non palesate paura ma nemmeno ostentare forza...semplicemente state calmi e sicuri e ben radicati...parlate con fare amichevole e dite chiaro e tondo che volete evitare problemi.

non alimentato l'ego dello sfidante...ovviamente per fare questo bisogna aver lavorato prima sul proprio di ego.

5. se la situazione è palesemente pericolosa e vedete un attacco imminente ideate subito in testa una strategia di contrattacco e fuga istantanea.

il contrattacco è mirato a spezzare o prevenire (meglio) l'attacco dell'altro paralizzarlo con il dolore o i danni provocati e poi fuggire subito a gambe levate.

non è quindi una dimostrazione di forza...colpite...bloccate...fuggite.

6. non dubitare...se contrattaccate non dovete dubitare altrimenti non sarete efficaci.

7. silenzio interiore. per voi c'è solo il disegno in testa di contrattacco e fuga...nient'altro.
niente paura e niente agitazione.

Alcune utili riflessioni....

Noi occidentali, per cultura, tradizione e stile di vita, siamo poco inclini ad assimilare gli aspetti mentali del combattimento.

La nostra attenzione è coinvolta principalmente dai fattori essenzialmente fisici: ci preoccupiamo di curare il nostro aspetto esteriore gonfiando i muscoli per incutere timore, sviluppando presunzione e cattiveria, caratteristiche inutili e dannose, e sottovalutando gli esercizi per la nostra mente, **la meditazione e la respirazione.**

Personalmente siamo dell'idea che l'allenamento serva soprattutto per saper riconoscere le situazioni critiche prima che sfocino in un combattimento, per permettere di gestire quelle situazioni senza farsi prendere dal panico e, in ultima analisi, per evitare di combattere.

La Difesa Personale è un atteggiamento mentale finalizzato a difendere la propria incolumità e quella di chi ci sta vicino. Imparare a come reagire impassibilmente ad aggressioni improvvise richiede un potenziamento delle proprie facoltà mentali che permetterà l'utilizzo della forza fisica; non potrebbe esistere senza la lunga tradizione delle arti marziali: ciò che la differenzia sostanzialmente è il fine.

La determinazione mentale e l'intenzione a difenderci, riconoscendo e gestendo correttamente le nostre emozioni, sia di paura che di aggressività, ci permetterà di mantenere la lucidità e quindi di reagire istantaneamente ed efficacemente evitando il blocco fisico dovuto al panico.

La Difesa Personale da noi concepita, non deve essere intesa come un atto fisico violento nei confronti di un atto di violenza ma come una serie di eventi che interagiscono fra loro; non vuol dire affrontare un combattimento per strada, ma saper trovare la soluzione migliore per la propria incolumità che può essere la prevenzione, la fuga, la strategia, la tattica difensiva e solo in ultima analisi lo scontro diretto

Il percorso da svolgere è quindi sia a livello fisico che psicologico. Tutto questo porterà, oltre ad una preparazione fisica ed al miglioramento della propria salute, al rafforzamento della propria sicurezza, dell'autostima, ed infine alla conoscenza della propria calma interiore, ristabilendo un equilibrio nelle relazioni personali.

Un'ultima considerazione. Forse la più importante; per effetto della LEGGE DI ATTRAZIONE, (**simile attrae simile**), quello su cui **focalizzi** maggiormente l'**attenzione (!!)** è quello che sarà attratto in misura maggiore nella tua **vita**. L'unico modo di **attrarre quello che vuoi** nella vita è di permettere a te stesso di capire come sarebbe avere già quello che desideri, permettere a te stesso di credere che lo avrai, che lo meriti, e di focalizzare l'attenzione su queste **emozioni e credenze positive**. Per far funzionare la Legge dell'Attrazione a tuo favore, devi **visualizzare** le cose che vuoi, **sentire** dentro di te come sarebbe se le avessi già ottenute, e **credere** che le otterrai. Per questo motivo, è importante ricordare che è necessario essere **consapevoli e presenti**. Quando alleni la tua **mente** a emettere **vibrazioni positive** nell'Universo, questo attrarrà ciò che vuoi, **l'Universo risponderà sempre**. Però se non presti attenzione, non sarai a casa quando l'**Opportunità** busserà alla tua porta! La Legge dell'Attrazione non è una sorta di rito magico, ma un **fatto scientifico**. (Meccanica Quantistica) La chiave sta nel sapere come usare questa **scienza** e le applicazioni di questi principi scientifici. Questa, forse, è la prima e unica autodifesa di successo!! Prevenire è meglio che curare.

S.C. & P.S.