# L'autodifesa, atteggiamento prezioso

## Il Centro Studi Orientali organizza un corso in otto lezioni tematiche

L'autodifesa è un'arte: è un'arte difficile, poiché sappiamo bene che quando serve, purtroppo, viene utilizzata in condizioni estreme, sia fisiche che emotive.
L'autodifesa non è sicuramente un gioco né un modo di mettersi in mostra per fare bella figura di fronte agli amici: è una scialuppa di salvataggio che si spera di non dover utilizzare mai.
L'autodifesa è un atteggiamento, è il tenersi lontani dalle cosiddette "situazioni a rischio", evitare lo scontro sempre e comunque, mantenere l'autocontrollo e la calma necessari a misurare le proprie reazioni: tutto questo vale più di mille nozioni tecniche.
L'autodifesa è soprattutto un fatto mentale, una condizione di calma e sangue freddo che necessita un lungo lavoro su se stessi: si può conoscere la tecnica, ma se la mente non ubbidisce al corpo, se lasciamo che le nostre emozioni prendano il sopravvento, tutto è inutile.
Perché allora un corso di autodifesa in poche lezioni?
Dalla drammatica constatazione che l'epoca in cui viviamo è un crescendo di violenza a cui tutti – senza alcun riguardo ad età, sesso o razza – siamo ormai soggetti, e da una lunga esperienza nel campo delle arti marziali, e dei combattimenti reali, nasce l'idea di questo corso: un corso che non ha la pretesa di insegnare tecniche originali e coreografiche - ma altrettanto inutili e impraticabili - bensì di aumentare nei partecipanti la consapevolezza dei possibili pericoli e delle loro possibilità di fronteggiarli o aggirarli.
Apprendendo elementari tecniche di difesa e contrattacco, si mirerà ad acquisire quel tanto di sicurezza necessario a mantenere l'autocontrollo in caso di aggressione; grazie a semplici accorgimenti si potrà imparare a muoversi meglio ed evitare anche i banali incidenti della vita quotidiana; ma è soprattutto attraverso un fondamentale lavoro su respirazione e autocontrollo che si cercherà di far propria quella condizione mentale di calma e lucidità che consente di reagire in caso di necessità.
E' innegabile che un lavoro efficace richiederebbe tempo e costanza, ma è anche vero che spesso la paura e la sfiducia nelle nostre capacità sono la principale causa nel non riuscire ad affrontare i problemi: lo scopo modesto di questo corso è quindi quello di accrescere la fiducia in noi stessi e nelle nostre potenzialità, con la speranza che un diverso atteggiamento mentale ci aiuti anche a prevedere ed evitare i pericoli in agguato.
Il corso, che si svolgerà a numero chiuso in 8 lezioni tematiche, si aggiunge all'offerta regolare che il Centro Studi Orientali presenta già da diversi anni: Kung Fu, Yoga, Do-In, Qi Gong, Shiatsu e formativa bambini.

*Per informazioni e iscrizioni:*
*Centro Studi Orientali,*
*Viale Verona 110, TRENTO*
*Telefono: 348 9283633;*
*348 9183631*