



# UISP Bassa Romagna

Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato di Lugo

Piazzale Veterani dello Sport, 4 48022 Lugo (Ravenna)  
tel. 0545-26924 fax 0545-35665 www.uispbassaromagna.it lugo@uisp.it

**A TUTTE LE TESTATE GIORNALISTICHE  
LORO SEDI**

Lugo (Ravenna), 15 Settembre 2009

## COMUNICATO STAMPA

# Uisp, un nuovo corso di Difesa Personale Femminile

*Negli spazi del Centro Studi Danza di Lugo una proposta per acquisire sicurezza ed autocontrollo in una società che troppo spesso ci mette davanti ad episodi spiacevoli nei quali le vittime sono le più indifese.*

Prenderà il via il prossimo 29 Settembre, negli spazi del Centro Studi Danza del Centro Commerciale Iris di Lugo, il nuovo **Corso di Difesa Personale Femminile** organizzato dalla Uisp Bassa Romagna.

Purtroppo si legge troppo spesso sui giornali di tutto il mondo, di aggressioni più o meno violente su donne indifese. Troppe volte si tratta di giovani o anche di anziane sole nelle proprie abitazioni. Con questo nuovo corso la Uisp non vuole certo garantire soluzioni totali e sicure per i mille problemi sociali connessi con questi fenomeni, ma è intenzione fornire comunque un valido supporto per mettere in grado coloro che sono più a rischio di fronteggiare un'eventuale situazione di aggressione fisica, risolvendola con successo e limitando i «danni» al minimo.

Anni di studio di discipline marziali hanno portato alla sintesi di un sistema di autodifesa che, al di là di ogni formalismo tecnico, ha una sua efficacia, ovviamente se applicato nelle giuste modalità ed insegnato da chi è in grado di fornire i dettami più appropriati a seconda dei casi. Non si tratta solamente di tecniche corporee, che risultano comunque basilari per l'apprendimento, ma anche di uno studio teorico che facilita la comprensione di ciò che si deve fare quando ci si trova in una situazione «poco piacevole». Non si tratta di conoscere mille tecniche di attacco e difesa, ma di sapere quando usarne solamente una, come e perché.

Il sistema è basato su alcune delle arti marziali tradizionali orientali, rivisitate nel contesto contemporaneo. Come mille anni fa, erano soprattutto i più deboli ad essere addestrati all'autodifesa: donne, bambini ed anziani. Tale sistema di Difesa Personale risulta di facile apprendimento e non ha limiti d'età. Ognuno può apprendere i rudimenti di quelle arti che in Giappone chiamavano e chiamano Ju-Jutsu, Wa-Jutsu, Aikijutsu, Kumiuchi, Goshin Jutsu, tutte rivisitate per essere adeguate ai nostri giorni.

In sostanza, non si propone l'arte invincibile, ma un buon sistema per acquisire sicurezza ed autocontrollo, indispensabili quando si deve fronteggiare un qualsiasi malintenzionato.

E per arricchire ulteriormente la proposta della Uisp Bassa Romagna, periodicamente, presenzieranno alle lezioni psicologiche dell'Associazione Demetra di Lugo (che opera in difesa e supporto delle donne maltrattate sul territorio lughese) e rappresentanti delle Forze dell'Ordine per approfondimenti e note utili a tutti i presenti.

Per informazioni Uisp Bassa Romagna, tel. 0545-26924, [www.uispbassaromagna.it](http://www.uispbassaromagna.it)

**Uisp Bassa Romagna**