

Fiducia in sé stesse e capacità di difendersi: le arti marziali contro la violenza di genere

Come judo, lotta e karate, grazie ai loro valori fondamentali, possono diventare un valido strumento per contrastare la violenza di genere

FIJKAM

08 marzo 2024 10:00

Nella lotta contro la violenza di genere, uno strumento potente è la pratica degli sport da combattimento e delle arti marziali, che in Italia sono curati dalla Fijlkam, come il judo, la lotta, il karate, il jujitsu, il grappling, l'aikido e il sumo. Queste discipline, infatti, non solo offrono ai praticanti abilità di autodifesa, ma promuovono anche valori fondamentali come il rispetto, l'autocontrollo e l'empatia, contribuendo così a creare una cultura di non violenza e rispetto reciproco.

La ricorrenza dell'8 marzo, Giornata Internazionale della Donna, è l'occasione per riflettere e avere maggiore consapevolezza riguardo al tema, riflettendo riguardo alle drammatiche informazioni restituite dalle statistiche: tra le donne che ci circondano, in tutto il mondo, 1 su 3 ha subito violenza, fisica o sessuale, nella maggior parte dei casi per mano di un partner intimo. Molto preoccupanti sono anche i dati Istat riguardanti l'Italia: 6,1 milioni di donne, di età compresa tra i 16 e i 70 anni sono state vittime di violenza

RomaToday è in caricamento

fisica o sessuale nel corso della propria vita; tra queste, 1,1 milioni sono state vittime di stupro e tentato stupro. Inoltre, 3,5 milioni di donne hanno subito stalking. Le forme più gravi di violenza sono esercitate da partner, parenti o amici.

L'unico dato relativamente positivo rilevato dall'Istat è un incremento del 50% delle chiamate al 1522 tra il 2022 e il 2023, segnale di una maggiore presa di coscienza, da parte delle vittime, della propria condizione.

E proprio su questa presa di coscienza bisogna puntare. È di vitale importanza agire su tutti i fronti, continuare a sensibilizzare sul tema e favorire la consapevolezza e la sicurezza di sé.

Il contributo delle arti marziali, a questo proposito, è prezioso.

Uno degli aspetti più significativi di queste discipline è che insegnano agli individui a gestire situazioni di conflitto in modo non violento. Gli atleti, infatti, imparano tecniche di autodifesa che consentono loro di proteggersi in caso di aggressione, ma allo stesso tempo vengono incoraggiati a utilizzare queste abilità solo come ultima risorsa, preferendo sempre la risoluzione pacifica dei conflitti.

La pratica regolare delle arti marziali aiuta a sviluppare fiducia in sé stessi e autostima, rendendo i praticanti meno suscettibili alla manipolazione e alla coercizione.

Le persone che si sentono sicure delle proprie capacità fisiche e mentali sono meno inclini a diventare vittime di abusi o a perpetrare atti di violenza.

Inoltre, la partecipazione agli sport da combattimento offre a chiunque un'opportunità unica di sviluppare forza fisica e mentale, aumentando la capacità di difendersi in caso di attacco. Questo è particolarmente importante considerando che la consapevolezza delle proprie capacità di autodifesa può aumentare il senso di sicurezza e benessere.

Infine, judo, lotta e karate possono essere preziosi alleati per insegnare, sin dalla tenera età, a riconoscere e affrontare la violenza di genere.

Al fianco delle donne contro la violenza di genere

La **FIJLKAM** (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali), portatrice e rappresentante dei valori caratteristici di tali discipline, ha promosso e continua a promuovere vari progetti e iniziative dedicati, che si propongono di fronteggiare la violenza di genere.

Tra questi si annovera **Guardian Girls** (progetto di WKF e UNFPA), corso rivolto alla formazione di istruttrici, ideato per creare una rete di professioniste in grado di supportare le donne di tutto il mondo ad affrontare gli episodi di violenza di genere attraverso il karate.

Lo descrivono bene le parole della Consigliera Federale **Cinzia Colaiacomo**: *«Il progetto è delle Nazioni Unite ed è molto sentito [...] Questo tipo di corso è particolare, in quanto anche le istruttrici, che propongono le attività di autodifesa, sono donne. Di fondo, in questo tipo di metodo c'è un forte aspetto psicologico, molto curato, nel quale innanzitutto si cerca di mettere a proprio agio le donne che si avvicinano al corso, dando loro la possibilità di aprirsi liberamente.*

Le donne che si avvicinano a questo progetto non lo fanno per fare attività fisica, questo aspetto entra in un secondo momento. Si avvicinano, invece, incuriosite e con la voglia di esternare e condividere le proprie esperienze. Il metodo, dunque, si avvicina a persone che non hanno mai praticato il karate. Nel passaggio dalla fase di attivazione e riscaldamento alle tecniche vere e proprie, si cerca di mantenere il più possibile la semplicità del programma. Poi, naturalmente c'è una base forte di karate e tutte le tecniche che vengono insegnate sono estrapolate da questa arte marziale e da molti kata (che hanno le tecniche di autodifesa al loro interno).».

Degno di nota anche **MGA** (Metodo Globale di Autodifesa), programma tecnico multidisciplinare che rappresenta una equilibrata sintesi delle tecniche più efficaci derivate dalle discipline di combattimento volte alla

difesa, trasformando a proprio vantaggio le energie impiegate dall'aggressore.

Tutti possono trarne beneficio

Il detto 'prevenire è meglio che curare', per quanto possa sembrare banale, è molto vero.

Le arti marziali, in questo, possono davvero aiutarci. Da una parte possono diminuire quel senso di fragilità che la donna può avere. Dall'altra, possono combattere la formazione di nuove aggressioni e violenze. Ma come nello specifico?

Con la pratica di tali discipline, le vittime imparano tecniche di autodifesa, come assestare un colpo o uscire da una presa, e sapranno evitare situazioni rischiose.

Ciò contribuisce ad incrementare la fiducia in loro stesse, strumento per superare la paura e il senso di impotenza.

Inoltre, la pratica migliora il controllo e la consapevolezza del proprio corpo, contribuendo ad una maggiore stabilità psicofisica.

L'esercizio fisico, poi, aiuta a ridurre stress e ansia, sentimenti comunemente provati dalle vittime dopo esperienze traumatiche.

D'altra parte, i benefici della pratica di tali discipline si riscontrano anche nell'autocontrollo preventivo degli impulsi aggressivi o della rabbia.

Primo e importante vantaggio consiste nell'opportunità di imparare a canalizzare (e controllare) l'aggressività in modo costruttivo e disciplinato.

Inoltre, il duro allenamento necessario contribuisce a sviluppare autocontrollo e pazienza, utili per la gestione della rabbia e dell'impulsività.

Altro aspetto positivo consiste nell'apprendimento del rispetto per gli altri, enfatizzato durante la pratica, sia nei confronti degli insegnanti che degli altri allievi.

Infine, le arti marziali contribuiscono a rafforzare l'autostima. E, spesso, l'aggressività è una manifestazione di bassa autostima.

RomaToday è in caricamento

In generale, la pratica di discipline come judo, lotta e karate comporta **benefici per tutti, a qualsiasi età.**

Anzi, è particolarmente indicato iniziare a praticare tali sport da bambini, così da interiorizzarne i valori fondanti.

Dove iniziare a praticare

Per iniziare a praticare judo, lotta, karate o jujitsu, ci si può rivolgere con fiducia alle **palestre affiliate FIJKAM**, presenti in tutta Italia, che garantiscono affidabilità e serietà.

Per scoprire la palestra più vicina al proprio domicilio, è sufficiente **visitare la pagina dedicata.**

© Riproduzione riservata