



In partenza a Messina un corso di difesa personale riservato alle donne

Descrizione

SHORINJI KEMPO, OTTIMO SISTEMA DI DIFESA PERSONALE. IN PARTENZA A MESSINA UN CORSO PROMOZIONALE RISERVATO ALLE DONNE

Ma qual è l'efficacia di questa arte marziale?

Lo Shorinji Kempo è un'arte marziale di autodifesa complessa che conta più di seicento tecniche codificate. Viene proposta sia la difesa a distanza da calci e pugni con parate schivate e contrattacchi (sistema tecnico Goho) sia la difesa corpo a corpo con tecniche di svincolo, leve articolari, torsioni, immobilizzazioni, sollecitazione di punti di pressione (sistema tecnico Juho). Durante uno scontro fisico offre quindi un sistema di autodifesa completo ed estremamente efficace.

Si tratta di una disciplina composta da Tecnica (arte marziale) ed Insegnamento (sistema educativo). Da sottolineare come molteplici siano i benefici che se ne possono trarre. Oltre l'acquisizione dell'abilità tecnica nell'autodifesa, sviluppa l'individuo nella sua combinazione e unione di corpo e mente e produce una piacevole sensazione di benessere fisico. L'Insegnamento, poi, trasmette ai praticanti valori morali importanti come compassione verso il prossimo, senso della giustizia, coraggio, capacità di azione, ricerca della pace e della felicità propria e altrui.



Shorinji Kempo

Inoltre lo Shorinji Kempo è un'organizzazione mondiale da sempre votata alla Solidarietà. Ideata come disciplina per lo sviluppo della persona, si prefigge come obiettivo ideale quello di contribuire alla pace e al benessere della società. Il principale insegnamento che viene trasmesso ai suoi praticanti è racchiuso nella seguente frase. "Nakaba wa jiko no shiawase wo, nakaba wa hito no shiawase wo" ovvero "impara a vivere meta per la propria felicità e meta per la felicità degli altri".

Ritornando all'aspetto tecnico è importante precisare che l'efficacia delle tecniche di Shorinji Kempo non è basata sulla forza fisica e non è necessario avere un corpo strutturato per diventare forti e abili nell'autodifesa. Conoscenza dei punti del corpo da colpire, corretta postura e posizione, adeguata velocità di esecuzione, capacità di adoperare l'intero corpo nell'azione e sfruttamento delle linee di squilibrio, tempismo, sono gli elementi fondamentali su cui si basano tutte le combinazioni tecniche di Shorinji Kempo. Ciò fa sì che un individuo più debole o con una modesta struttura fisica, possa avere la meglio su di un opponente più forte o con una struttura fisica più imponente. Si pensi appunto ad una donna in opposizione ad un uomo.

In quest'ottica il 3 Aprile 2019 avrà inizio a Messina un corso gratuito di Shorinji Kempo finalizzato alla difesa personale femminile. Otto gli appuntamenti in programma, con cadenza settimanale, presso la palestra Sirene dei due mari in via Circuito c.da Canalone villaggio Torre Faro.

Il corso, organizzato dall'ASD Shorinji Kempo Messina Riviera Nord, sarà diretto da Sensei Giovanni Oteri, 4th Dan Seikenshi, Esaminatore di seconda classe, branch master di Messina Riviera Nord branch, (centro di pratica affiliato alla Federazione italiana Shorinji Kempo). L'istruttore sarà coadiuvato da praticanti donne di Shorinji Kempo che hanno maturato una significativa esperienza nell'autodifesa.

L'iniziativa proposta nasce con l'intenzione di offrire a tutte le donne di ogni età un servizio di utilità sociale, ovvero esplorare il campo della difesa personale, tema mai così attuale come in questo periodo storico. Verranno proposti semplici ma efficaci principi tecnici e mentali sia di prevenzione che di reazione da applicare in caso di un'eventuale aggressione.



È necessario precisare come il corso proposto sia fine a se stesso e garantire la padronanza delle tecniche di Shorinji Kempo, la cui acquisizione non è pratica continua e prolungata. Ciò nonostante alcuni atteggiamenti e principi che verranno spiegati e praticati potranno dare maggiore consapevolezza alle donne sulle proprie potenzialità fisiche e mentali. Sapersi difendere è un diritto che non dovrebbe essere negato a nessuno, ma è prima di tutto una questione psicologica, un atteggiamento mentale. Occorre essere consapevoli che ogni donna può essere soggetto di aggressioni e che quando ciò si verifica bisogna possedere gli strumenti necessari per reagire.

Al di là del corso proposto tutti i centri di pratica di Shorinji Kempo sparsi sul territorio messinese sono pronti ad accogliere donne, ragazze e bambine che vogliano approcciarsi a questa disciplina marziale.

Categoria

1. Arti Marziali

Tag

1. SHORINJI KEMPO

Data di creazione

29 Marzo 2019

Autore

redazione

default watermark