

redatto ai sensi degli artt. 46 Dichiarazioni sostitutive di certificazioni e 47 Dichiarazioni sostitutive dell'atto di notorietà del D.P.R. 445/2000"

INFORMAZIONI PERSONALI

	Dott. Luigino Stanziano	Tel.	+39 380 32 28 680
		email pers.	dr.lusta@ymail.com
		Nato il	12/03/55
		Luogo	Castellino del Biferno (CB)
		Nazionalità:	Italiana
		Residenza:	Strada Maiole 4 - 10024 Moncalieri (TO)
		Professione:	Osteopata/Chinesiologo-Operatore DBN- Master in Medicina Legale - Master in Agopuntura
		email lavoro	luigi.stanziano@osteoinesi.it
		Goju-ryu Karate-Do	Grado: 8°Dan UISP - 7°Dan Seiwakai titoli: Kyoshi - Shihan
		Maestro :	Karate-Do, Kobudo e Difesa Personale.
	email Karate	gojukan.italia@yahoo.it	

Breve biografia discorsiva

Luigi Stanziano, nato nel 1955, originario di Castellino del Biferno, un piccolo paesino del Molise, nonostante il percorso di studi quale Laurea in Scienze Motorie, Laurea magistrale in Scienze e tecniche dell'allenamento e percorso in Osteopatia ha sempre accolto l'Arte nella sua vita perché da lui stesso ritenuta l'unica fonte in grado di mantenerlo con uno stile di vita sano.

La passione per l'Arte Marziale l'accompagna sin dall'adolescenza, Arte Marziale che muta continuamente perché "l'instabilità" nell'accezione complessa e positiva che Luigi da al termine, è l'arma migliore per conoscere e conoscersi al meglio.

La maggior parte delle sue esperienze sono caratterizzate da alcuni elementi imprescindibili, dalla qualità indiscussa dell'aspetto psicofisico al continuo movimento volto ad una pratica salutare, da una impostazione basata su valori che formano l'individuo contemporaneo, con rispetto, di facile fruizione per diverse categorie di praticanti. Altre caratteristiche importanti sono la capacità di aggregazione che rispecchia un flusso di coscienza e la profonda presente rappresentazione umana del significato delle parole. Elementi, tutti, che nascono spontanei perché insiti nell'animo di chi scrive.

Solo conoscendolo e praticandolo si può capire la finissima ragnatela che stranamente non intrappola ma libera il significato delle sue parole.

Curriculum vitae et studiorum

Sono una persona che conosce il corpo umano studiando e aggiornandomi continuamente; conosco il Gojuryu Karate-Do che pratico a livello internazionale da 46 anni.

Insegno, in diversi ambiti (e continuo a studiare nonostante l'età).

Adoro la musica selezionata anche quando tutti dicono che è lagnosa o al contrario rumorosa, adoro leggere di tutto, ma sono sempre su testi scolastici, mi piace raccogliere le cose per strada nei numerosi viaggi e alla faccia di chi dice vintage e poi va in negozio a comprare.

Mi piace la tristezza perché paradossalmente mi fa sentire vivo.

il mio segno zodiacale (pesce) mi dà tanto lavoro Sono a favore di un mondo più giusto e del rispetto della gente.. sono contro gli sprechi sia di voce, di cibo, di risorse, di denaro.. mi piace far ridere la gente e penso che l'amicizia vera quando arriva, è bella comunque.

"(adoro, in maniera maniacale, il silenzio e i momenti di solitudine, riesco a restare in silenzio per ore anche con chi mi è accanto e so che comunque è stata una bella conversazione); ma sono anche molto chiacchieroso, quando ci vuole.

ESPERIENZA PROFESSIONALE IN QUALITÀ DI CHINESIOLOGO E OSTEOPATA

Attività di Chinesiologo e Osteopata svolta in rapporto Libero Professionale

Nov. 2012 ad oggi	Libera professione come Chinesiologo/Osteopata presso il proprio studio privato in Torino 10134 c.so Giambone 41
set. '21	Docente di S.M. presso scuola sup. Bodoni Paravia, via Ponchielli 56 Torino

FORMAZIONE SCOLASTICA, UNIVERSITARIA E POST UNIVERSITARIA

10 giu 2004	Diploma DDC Istituto Dante Alighieri (Como)
14 mar 2008	Laurea in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Facoltà di Medicina e Chirurgia - SUISM Torino, Scienze delle Attività Motorie e Sportive (interfacoltà)
Titolo Tesi	Come modificare le tecniche di difesa personale nei confronti di soggetti resi violenti dall'uso di sostanze d'abuso.
27 mar 2012	Laurea magistrale in SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELL'ALLENAMENTO Facoltà di Medicina e Chirurgia - SUISM Torino, Scienze delle Attività Motorie e Sportive (interfacoltà)
Titolo Tesi	Sviluppo psichico e neuromuscolare nelle arti marziali tramite la respirazione
15 mar 2014	Tecnico Back School Back School , Cusano Milanino (MI)
10 mag 2015	Terapia manuale osteopatica Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
10 dic 2016	Osteopata La Glià, centro di formazione integrata - Desenzano del Garda (BS)
Titolo Tesi	Diagramma motore della vita: Funzioni e Disfunzioni nella pratica delle arti marziali, ricerca attraverso il metodo E.T.R.

14 set 2018	Operatore Osteopatico Olistico Agenfor (regione Lombardia)
1-3 feb 2019	Osteopatia Pediatrica I°livello Meta Osteopatia (Roma)
28 ott 2020	Master in Medicina Legale Master di alta formazione (Salerno Formazione)
23 mag 2021	Osteopatia Pediatrica II°livello Meta Osteopatia (Roma)
14 lug 2021	Master in Agopuntura Esneca (Spagna)

Percorso di studi in Scienze Motorie e Sportive:		
Mediche:		
Evoluzione Biologica	Anatomia Umana	Igiene
Fisiologia Umana	Medicina dello Sport	Farmacologia
Medicina Fisica e Riabilitativa	Chiniesologia	Biochimica
Movimento:		
Antropologia	Teoria e Metodologia del Movimento Umano	Teoria Tecnica e Didattica dell'Attività Motoria
Scienze della Muscolazione	Tecniche del Massaggio Sportivo	
Sport:		
Storia dell'Educazione Fisica	Teoria Tecnica e Didattica degli Sport Individuali	Teoria Tecnica e Didattica degli Sport di Squadra
Teoria Tecnica e Didattica degli Sport Natatori	T.T.D. dell'attività motoria e sportiva adattata	Salute e terza età
Didattica generale	Sperimentazione didattica	Diritto Privato e Diritto Amministrativo dello Sport
Educative:		
Pedagogia Generale	Pedagogia speciale	
Psicologia Generale	Psicologia dello sviluppo	
Complementari:		
Fisica	Informatica generale	Lingua Inglese
Laurea Magistrale, percorso di studi in: Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento		
Mediche:		
Igiene generale e applicata	Fisiologia applicata allo sport	
Farmacologia (sportiva)	Chiniesologia applicata	
Movimento:		
Metodologia della prestazione	Ri-atletismo, abilitazione funzionale sportiva	Tecnica dello sport
Tecnologia:		
Statistica	Metodologia della ricerca	

Valutazione delle tecnologie applicate allo sport	Bioingegneria elettronica e informatica
Sociali:	
Sociologia dei processi culturali e comunicativi	Diritto dell'Unione Europea
Filosofia morale	Psicologia del lavoro e delle organizzazioni (tecnica di allenamento mentale)

Materie comprese nel percorso di studi di Osteopatia:

Il Bacino	Il Sacro
Rachide Lombare	Il Piede
Anca	Il Rachide Dorsale
Il Rachide Cervicale	Arto Superiore
Viscerale	Cranio Sacrale
Neuro Vegetativo	Tape neuro muscolare
Osteopatia Olistica	Osteopatia Pedriatica

POST LAUREA:

01 apr 2017	Osteopatia Neuro-Vegetativa La Glia, centro di formazione integrata – Desenzano del Garda (BS)
11 feb 2018	Taping neuromuscolare La Glia, centro di formazione integrata – Desenzano del Garda (BS)
14 set 2018	Operatore tecniche osteopatiche olistiche AGENFOR Lombardia
1/2/3 Feb 2019	Osteopatia pedriatica META Osteopatia – Roma
Giu 2019	Aquisizione Certificazione 24 CFU formativi

CONVEGNI E SEMINARI

12 dic 2009	Rieducazione vertebrale ASD Il Ginnasio , Genova
24 ott 2010	Respirazione e consapevolezza Istituto Feldenkrais , Milano
26 mar 2011	Rachide e riabilitazione multidisciplinare ISICO , Milano
05 nov 2011	Ipercifosi e cifosi dorsolombare in età evolutiva ISICO , Milano
14 apr 2012	Taping kinesiologico Visio Care, Rivarolo (TO)
17 nov 2012	Trattamento ginnastico e posturale nelle algie lombari Kineo di Farinato Christian, Olgiate Olona (VA)

02 feb 2013	Corso I°livello Back School Back School, Cusano Milanino (MI)
15 set 2013	I° congresso nazionale Back School Back School, Cinisello Balsamo (MI)
18-19-20 ott 2013	Seminario Osteopatia su Bacino , anatomia funzionale e biomeccanica Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
10-11-12 gen 2014	Seminario Osteopatia su Sacro , anatomia funzionale Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
21-22-23 feb 2014	Seminario Osteopatia su Rachide lombare , Fisiologia globale e fisiologia intervertebrale e biomeccanica Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
22 mar 2014	Corso II°livello Back School Back School , Cusano Milanino (MI)
28-29-30 mar 2014	Seminario Osteopatia su Rachide dorsale , Fisiologia globale e fisiologia intervertebrale e biomeccanica Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
09-10-11 mag 2014	Seminario Osteopatia su Piede , Cenni di anatomia funzionale e biomeccanica Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
08 set 2014	Osteopatia regolazione del corpo Regolazione del corpo, Wilmington (Deiaware) USA
13 set 2014	III° Congresso nazionale Back School Back School, Assisi (PG)
09-10-11 ott 2014	Seminario Osteopatia su Anca , anatomia e fisiologia articolare dell'anca Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
20-21-22 nov 2014	Seminario Osteopatia su Rachide Dorsale , Anatomia funzionale Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
16-17-18 gen 2015	Seminario Osteopatia su coste , anatomia coste tipiche e atipiche Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
20-21-22 feb 2015	Seminario Osteopatia su Rachide cervicale , Anatomia funzionale Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
13-14-15 mar 2015	Seminario Osteopatia su Cranio , Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
10-11-12 apr 2015	Seminario Osteopatia su Arto superiore , Anatomia funzionale Fisiomedic Academy, Seregno (MI)
22→25 ott 2015	Seminario Osteopatia su Tendine centrale e mappa viscerale La Gila, centro di formazione integrata – Desenzano del Garda (BS)
26→29 nov 2015	Seminario Osteopatia su Esofago-Faringe-Laringe-Occipite-Sfenoide La Gila, centro di formazione integrata – Desenzano del Garda (BS)
17→20 dic 2015	Seminario Osteopatia su Temporale-ATM-Fegato-Stomaco-Immunologia La Gila, centro di formazione integrata – Desenzano del Garda (BS)
21→24 gen 2015	Seminario Osteopatia Duodeno-Tenue-Colon-PsicoNeurologia

18→21 feb 2015	La Glia, centro di formazione integrata - Desenzano del Garda (BS) Seminario Osteopatia Polmoni-Milza-Panceas-Nervi e Patologie craniche
17→20 mar 2015	La Glia, centro di formazione integrata - Desenzano del Garda (BS) Seminario Osteopatia Cuore-Reni-Vescica-Disfunzioni occlusali
14→17 apr 2015	La Glia, centro di formazione integrata - Desenzano del Garda (BS) Seminario Osteopatia su Psiconeurologia-Psicologia-Occhio

Esperienze lavorative:

Azienda :	*Università di Torino SUIISM: (Professore a contratto)
	*CONI: (Tutor scuola: Sport di classe) 2017/2018 - 2018/2019 - 2019/2020
	*Osteochinesi: (titolare Studio di Chinesiologia e Osteopatia)
	*Istituto Bodoni Paravia: (Docente Scienze Motorie)

Conoscenza delle lingue straniere

lingua Inglese:	comprensione	parlato	scritto	ascolto	lettura	Interazione orale
Produzione orale	A2	A2	A2	A2	A2	A2

Conoscenze informatiche

pacchetto office
www.osteochinesi.it

Gojuryu Karate-Do – Difesa personale e Kobudo

Pratico Karate-do dal 1978. Inizio con il M° Sugiyama e dopo circa un anno, per questione di comodità vado a Moncalieri seguendo un Maestro di nome Tadao Nomachi (in Italia da quando aveva 20 anni di età; insegnava Shotokan alle cinture bianche da Sugiyama), purtroppo da neofita non potevo sapere il grado di preparazione di questo Maestro, (essendo noi Italiani convinti che basta nascere in Giappone per essere un grande Maestro...!) l'insegnamento si basava essenzialmente su: Kihon , Kihon-ido e qualche Kata, addirittura sino al **1993, anno in cui presi il primo Dan Shurenkan** e feci la conoscenza della scuola d'origine che stavamo parzialmente praticando denominata "IKGA del M°Yamaguchi". Nel 1993 il M° Nomachi si recò in Giappone (ricordo che andava ogni 5 anni circa) e in quella sede venne quasi obbligato (dal Saiko Shihan Goshi Yamaguchi) ad aiutare lo Shihan Barbin (allora responsabile Italiano) e quindi a far conoscere la scuola anche a noi, suoi allievi. Logicamente per me fu un vero shock, già dai primi stage con Barbin, il programma della scuola fu per noi una grossa scoperta; era vastissimo e noi ne conoscevamo solo pochi dettagli. Nonostante avessi già 16 anni di pratica, la voglia di fare, la curiosità del nuovo, e la passione di recuperare il tempo perduto fece sì che l'impegno quadruplicasse e da quel momento iniziò una vera fase di crescita insieme ai primi riconoscimenti.

Nonostante tutto, attualmente la strada continua ancora verso il profondo conoscimento del "DO"

Sito web: www.gojuryu.it

Attualmente ricopro incarichi di:

Responsabile, coordinatore nazionale stile Gojuryu Karate-Do - UISP

Rappresentante in Italia della federazione giapponese JKF (Japan Karatedo Federation)

Rappresentante dell'Associazione mondiale "SEIWAKAI"

Tecnico internazionale Gojuryu Karatedo

Tecnico della Gojukan

Qualifiche e gradi

Fino al 1994 solo Dojo Shurenkan, dall'avvento del seminario di Goshi Yamaguchi dopo 16 anni di pratica iniziano i riconoscimenti in diverse organizzazioni:

- 1995**..... FITAK Acquisizione del grado di 1° Dan
- 1995**..... Shurenkan AICS Acquisizione del grado di 2° Dan
- 1996**..... **Filpjk** esame al centro Olimpico di Ostia. Qualifica di "Insegnante Tecnico" categoria Allenatore -
- 1996**..... I.K.G.A. (stage di Rimini) Acquisizione del grado di "SHO" Dan
- 1997**..... FILPJK Acquisizione del grado di 2° Dan
- 1997**..... FILPJK Qualifica di "Arbitro" terza categoria
- 1997**..... C.O.N.I. Qualifica di "Istruttore" Centri Avviamento allo Sport
- 1998**..... Shurenkan AICS Acquisizione del grado Di 3° Dan
- 1998**..... I.K.G.A. (stage in Olanda) Acquisizione del grado di "NI" Dan commissione internazionale capeggiata dal Saiko Shihan Goshi Yamaguchi.
- 2000**..... FIJLKAM (corso di specializzazione a Rimini) Acquisizione del grado di 3 Dan
- 2000**..... Ryukonkai Inizio percorso di Kobudo
- 2001**.....I.K.G.A. (stage in Grecia) Acquisizione del grado di "SAN" Dan commissione internazionale capeggiata dal Saiko Shihan Goshi Yamaguchi
- 2001**..... I.K.G.A" (stage in Grecia) Acquisizione qualifica di "Shidoin (Sensei)
- 2001**..... FILPJK corso M.G.A. Qualifica di "Istruttore di difesa personale "
- 2002**..... FIJLKAM Qualifica di "Istruttore di Karate" - centro Olimpico di Ostia dal 01 al 07 luglio.
- 2002**.....Shurenkan Acquisizione del grado di 4° Dan
- 2004**.....FIJLKAM Acquisizione del 4° Dan centro Olimpico di Ostia.
- 2005**.....I.K.G.A. (stage in Germania) Acquisizione del grado di "YON" Dan commissione internazionale capeggiata da Saiko Shihan Goshi Yamaguchi.
- 2006**.....I.K.G.A. (stage in Germania) Acquisizione della qualifica di " Yokyo (aiuto Shihan)
- 2006**..... **ADO UISP Ottobre, Acquisizione del grado di "GO DAN" -**
- 2007**.....*Ryukonkai* Marzo, Acquisizione del grado di Sho Dan di KOBUDO - esame capeggiato dal Sensei Oscar Higa
- 2007**.....A.I.E.K. Ott. Acquisizione del grado di "ROKU" Dan - commissione internazionale
- 2008**.....**ADO UISP Ottobre, conferma del grado di "ROKU Dan" -**
- 2008**..... FIJLKAM Qualifica di "Maestro" - **esame** al centro Olimpico di Ostia dal 29 set al 4 ott
- 2009**..... Seiwakai e JapanKaratedoFederation Gojukai Inizio percorso
- 2011**.....A.I.E.K. Giugno, Acquisizione del grado di "NANA Dan" Marina di Massa - commissione internazionale
- 2011**.....A.I.E.K.Giugno, Qualifica di "SHIHAN" - commissione internazionale
- 2012**..... **ADO UISP Novembre, Modena. Riconoscimento grado "NANA Dan" -**

2015..... Seiwakai Luglio, Omagari (Giappone) **esame** verifica "GO Dan" (massimo grado per verifica provenienti da altre organizzazioni)

2015..... JKF Luglio, Oita (Giappone) **esame** verifica - "GO Dan" (massimo esame di verifica provenienti da altre organizzazioni)

2017..... Seiwakai Luglio, Omagari (Giappone) **esame**; attribuito "ROKU Dan"

2019.....ADO UISP Novembre, Modena. Attribuito grado "HACHI" Dan -

2020.....Seiwakai Febbraio, Fujiwara Shihan, mi assegna il titolo di **Kyoshi**

2022.....Seiwakai Ottobre, Londra esame Attribuito grado "NANA Dan"

2023.....JKF Agosto, Osaka esame, attribuito grado "ROKU Dan"

2024.....Shinbukan Kobudo, Febbraio, esame capeggiato da Dell Sensei, a Roma "Sho Dan"

Come vedete i vari riconoscimenti viaggiano ognuno per conto suo, ogni organizzazione gestisce gradi e titoli in modo differente.

L'importante è la pratica, il resto prima o poi viene da se....

Esperienze dal 1980 in poi

1978-1988 *Atleta, Shu ren can*

Inizio pratica. Purtroppo, Nomachi era un secondo dan, con solo un anno di pratica di Karate in Giappone, quindi, l'unico insegnamento che abbiamo ricevuto era la base (kihon). Da notare che in quel periodo, nel Dojo vi era un numero esiguo di atleti, circa una trentina, tra bambini, ragazzi, adulti.

1988-1993 *Aiuto di Nomachi*, (riguardo anche la gestione completa del Dojo)

Con questo incarico, inizia una fase di crescita. Concentrato sulla organizzazione della palestra, il numero degli allievi aumenta di quasi tre volte .

1993-1999 *Allenatore in seconda, Shu ren kan*

Regolari allenamenti concreti al di fuori della palestra, quindi la conoscenza della scuola, fa sì che l'impegno diventi esponenziale e dopo l'acquisizione della qualifica di allenatore, Nomachi, deve gioco forza, darmi delega sugli allenamenti. Qui, il programma I.K.G.A. pian piano viene messo in pratica (comunque con difficoltà per l'ostruzionismo da parte di Nomachi) e le lezioni vengono suddivise in tre scaglioni:

Allenamento bambini, dove si inizia a prendere in considerazione la fase di crescita, quindi il modo di allenare differenziato, con esercizi mirati allo sviluppo psicomotorio.

Allenamento ragazzi, qui la concentrazione è massima, il lavoro è impostato sulla competizione, vediamo anche dei risultati a livello Nazionale.

Allenamento adulti, anche qui si lavora in modo costruttivo, insegnamento mirato soprattutto al tradizionale.

Comunque i tre gruppi risultano omogenei e numerosi.

1999-200x *Insegnante Tecnico, Goju-kan*

Fine 1999 la svolta, la decisione di fare una mia esperienza con dei nuovi corsi, spinto anche dal fatto che non vedevo più crescita in nessun allievo, dovuto sempre al motivo della mentalità arretrata di Nomachi dove qualsiasi decisione, buona o cattiva, doveva essere assolutamente sua.

Quindi apro un nuovo corso verso la fine del 1999 a Santena presso la palestra Body Planet; e dopo un anno e mezzo ne apro un'altro a Nichelino presso la palestra della scuola Sangone.

A Settembre 2002, raggiungo i 45 atleti, con risultati soddisfacenti sia sportivi che tradizionali.

Settembre 2003, apro ancora un corso nuovo a Rivoli

dall'anno 2000 inizio a diffondere il Gojuryu in varie parti d'Italia

Cerco di diffondere sempre di più questa bellissima arte denominata:

GOJU-RYU Karate-DO.

2002, mi accingo ad entrare in UISP, il motivo era semplicemente far partecipare I bambini, ma mi accorgo che anche gli adulti non agonisti, si divertono a fare alcune competizioni.

L'allora presidente regionale ADO, Domenico Garone mi propone uno stage con ospiti Internazionali di vari stili a Savona da me diretto (riguardo il mio stile), dopodiché, sondato le opinioni, il mese successivo mi propone la responsabilità nazionale per il Goju-ryu.

Voi sapete il mio obiettivo, quindi accetto volentieri.

Nel Giugno 2003 il giorno prima dei campionati nazionali che si svolgono a Strambino, indico uno stage di stile con ospiti, un gruppo Campano, capitanati dal Maestro Raucci e alla fine del mese di Giugno, ripeto lo stage a Savona con la conferma dei precedenti, più nuovi istruttori.

Il 30 Agosto vado a Napoli su invito del gruppo Campano per fare uno stage.

Novembre, ulteriore stage Nazionale UISP a Modena.

21 e 22 Marzo 2004 vengo nuovamente invitato a indire uno stage a Napoli.

04 Aprile ai regionali FIJLKAM su cinque atleti, facciamo tre primi posti e due terzi posti.

12 e 13 Giugno 2004 allo stage di Savona, promuovo (insieme alla commissione) n° 3 istruttori Goju-ryu: Brianti Matteo, Durante Vincenzo, Fiore Claudio.

12-13-14 Settembre, Stage tradizionale FIJLKAM a Follonica, insieme ai Maestri: Evangelista, Lupatin, Morandi, e il sottoscritto, stiliamo ufficialmente il programma Goju-ryu per il quadriennio olimpico 2005-2008 e lo diffondiamo con servizi fotografici sul bimensile "Karate Events".

2004 mi iscrivo alla facoltà di Scienze motorie per soddisfare maggiormente la conoscenza del movimento umano.

2005, vengo incaricato come responsabile regionale di stile in FIJLKAM, fine novembre facciamo uno stage interstile con i responsabili Shitoryu e Shotokan.

Dal 2009 in poi entro a far parte dell'organizzazione internazionale SEIWAKAI capeggiata dal M° Seichi Fujiwara e JKF Gojukai (la più importante Federazione)

Da notare che dal 1999 vado annualmente in Giappone ed Okinawa oltre che stage in ogni parte del mondo.

Difesa Personale Corsi svolti nelle scuole:

SUISM (Ateneo), anni d'argento

Liceo Darwin (Rivoli)

Liceo Passoni (Torino)

Scuola Maria Mazzarello (Torino)

Bodoni Paravia (Torino)

FINALITA' :

Conoscenza di sé e delle proprie possibilità di reazione, accrescere la consapevolezza delle proprie potenzialità fisiche in un'ottica del miglioramento dell'autostima.

Perché è importante difendersi: come e quando farlo, saper gestire o evitare un'aggressione, fornendo i principi base della difesa personale per dare la possibilità di prevenire situazioni di rischio e di poter uscire il più rapidamente possibile da tali situazioni.

Come sviluppare la percezione del pericolo, acquisire la conoscenza utile per risolvere in modo non cruento situazioni di pericolo per l'incolumità personale e per prevenire tali situazioni.

Come imparare l'atteggiamento mentale, verbale e infine i fondamentali della difesa.

Come riconoscere le situazioni di rischio per agire adeguatamente, basandosi sulla tecnica e non sulla forza.

OBBIETTIVI

- Come attivare la capacità propria di saper gestire o evitare una disputa.
- Imparare prima a valutare il soggetto da cui ci si deve difendere.
- Capire i punti deboli e i punti forti dell'aggressore
- Prendere coscienza delle strategie utilizzate dall'aggressore per avvicinarsi alla vittima.
- Le ragazze devono prendere coscienza della pericolosità del loro comportamento che le espone ad un elevato numero di rischi.
- Come mantenere la calma e smorzare i toni.
- Come essere in grado di cadere con sicurezza in avanti, all'indietro e di lato senza farsi male.
- Importanza della giusta precisione e la combinazione di velocità e forza.
- Come capire quali sono le possibili vie di fuga e le zone di salvezza.
- Avere la consapevolezza che nella realtà è tutto più difficile. L'intento è di dimostrare che è possibile contrastare la violenza con un atteggiamento mentale e verbale giusto, controllando la propria emotività e imparando alcune tecniche.

Torino, 25/01/2024

In Fede

