

# Metodo Globale di Autodifesa Femminile

**Questo il libro che ha scritto Angelica Tarabelli sulla difesa personale per le donne. Una voce non tra tante ma quasi unica nel campo, rivolta sia alle donne sia agli insegnanti perché fornisce un manuale di procedure e tecniche atte a costruire un percorso per aiutare le donne a prevenire e difendersi nella vita di tutti i giorni**

## di Matteo Luteriani

**N**el 1971 fece scalpore un film diventato una icona, diretto da quel genicaccio di Stanley Kubrick, e basato sul libro di Anthony Burgess intitolato *Aranzia meccanica*. Qualcuno lo ricorderà: si parlava di violenza allo stato puro, di una violenza che nasceva da qualche cosa che il dottor Freud aveva cercato di indagare fin dai primi del Novecento: quella nata dal guazzabuglio dei pensieri del proprio io. Non voglio qui dire che quel film aprì le porte a una violenza urbana globale (pochi anni prima, nel 1969, negli Stati Uniti, aveva compiuto uno dei più efferati omicidi uccidendo l'attrice Sharon Tate incinta all'ottavo mese, e la New York di quegli anni era la città più violenta al mondo con il non invidiabile record di morti ammazzati al giorno strabiliante per quantità).

Aranzia meccanica unì per la prima volta alcuni "mondi" che erano stati decisamente separati: il mondo della realtà, della strada; il mondo della letteratura, dove tutto o quasi è permesso; il mondo della finzione cinematografica, quello dei film. Da allora in poi è stato un proliferare di violenza e i tre mondi appena accennati si sono rincorsi e superati a vicenda e oggi, possiamo dirlo senza tema di smentita, non esistono più: esiste un *maelstrom* che trascina tutto e si insinua in ogni anfratto. A questi mondi se ne sono aggiunti, grazie alla tecnologia, altri: quello dei videogiochi, che per poter essere apprezzati da schiere di giovanissimi devono essere sempre più violenti e azzeranti ogni freno inibitore. Internet e il deep web (quel mondo oscuro nel quale si muovono con destrezza i peggiori individui della società), ma anche

face book e altri canali internet nei quali vengono perpetrate le peggiori violenze, spesso mascherate da innocui scherzi che altro non sono se non veri atti di bullismo.

In tutto questo il lato femminile è il più interessante, quello maggiormente soggetto a essere esposto alla violenza anche gratuita di persone che sanno di potersi approfittare di persone sostanzialmente "deboli" fisicamente. Perché la fisicità è uno degli elementi scatenanti della violenza: questi individui sanno che le donne, le bambine, le mamme, le ragazze, se le prendi a schiaffi o a pugni crollano e cedono. Spesso, come si dice, ci lasciano la pelle. Hanno paura di parlare, subiscono in silenzio, facendo finta di niente, addirittura addossandosi la colpa di quelle violenze, quasi fosse colpa loro di averle provocate: a volte per giorni, a volte per anni o tutta la vita.

La nostra società è molto più debole delle donne che vengono maltrattate, picchiate, violentate, uccise. E' così debole, questa nostra realtà sociale che si deve specificare che le donne non devono essere ammazzate.

Potrà sembrare banale e riduttivo, ma la strategia delle così dette discipline orientali, da Sun Tzu allo Huainanzi a tutti gli altri trattati, aiuta moltissimo a prevenire ciò che spesso degenera nel peggior lato degli uomini verso le donne. Prevenire è sempre meglio che curare, dicevano gli antichi, con un adagio tanto risaputo da essere ignorato.

Ora appare un libro che potrebbe creare una breccia in questo fumo di semi oscurità nel quale stiamo precipitando, scritto da una maestra di ju jitsu e di judo, impegnata praticamente sempre nella pratica e nell'insegnamento di **Angelica Tarabelli, Metodo Globale di Autodifesa femminile - mga Donna** (Luni Editrice, collana *Le vie dell'armonia* n. 82, 144 pagine, 18 euro). Campionessa

nazionale e internazionale, ha avuto l'idea di scrivere un libro adatto alle donne, semplice, che illustra senza presunzione le tecniche sia di base sia più avanzate, utili per la difesa.

Il presidente del Coni Giovanni Malagò ha voluto introdurre, con una sua presentazione, il lavoro della Tarabelli, elogiando lo sforzo e dicendo che: *"E' un percorso destinato a informare e a formare, un monito da raccogliere e da trasformare in una crescente consapevolezza della bontà di questo metodo. Per questo voglio rivolgere un sincero applauso all'idea di Angelica, riconoscendone non solo un significativo senso di appartenenza nei confronti del nostro mondo ma anche l'importanza del ruolo rivestito, fondamentale per la condivisione degli ideali e delle capacità sviluppate grazie alla sua apprezzata attività. (...) Questa attività editoriale saprà guadagnare gli apprezzamenti che merita diventando il vettore più diretto"*. Domenico Falcone, che del mondo delle discipline orientali è il nume tutelare, o meglio, il *deus ex machina*, presidente della Fijlkam che è la branca del Coni alla quale afferiscono le arti marziali, ha anch'egli dedicato una prefazione al volume. Dice Falcone: *"La proposta contenuta in queste pagine è di grande significato: non si tratta solo di un manuale di tecniche di difesa personale, ma è un prontuario che esamina la violenza di genere in modo ampio e che fornisce le basi per l'indispensabile preliminare presa di coscienza. (...) La donna non deve né può più vivere il suo ruolo di compagna, madre, cittadina in modo passivo e da 'vittima predestinata'. E' dovere di tutti contribuire al cambiamento di questo paradigma, ognuno con le proprie competenze e i propri strumenti. Perché la nostra società sia sempre più egualitaria e fondata sul rispetto, così come lo sono le arti marziali alla base del*

*metodo globale di autodifesa*".

L'uomo ha sempre la tendenza a sottovalutare le situazioni, fino a che non si trova nel mezzo dell'uragano a cercare di salvarsi la vita. Prevenzione è la parola unica che bisogna utilizzare perché, se ben si guarda cosa sta succedendo ovunque, non andiamo in-

contro a periodi "facili" dal punto di vista sociale, e ben venga un libro come questo che può aiutare chi non sa nulla di difesa, che può dare una mano alle donne di tutte le età a comprendere come utilizzare e gestire il proprio corpo per difendersi da qualsiasi attacco.

### **Presentazione ufficiale**

Il 25 novembre a Roma, Foro Italico, piazza Lauro de Bosis 15, alla presenza del dottor Giovanni Malagò, presidente Coni, del dottor Domenico Falcone, presidente Fijlkam, oltre all'autrice Angelica Tarabelli e all'autore Matteo Luteriani.

*Angelica Tarabelli*



# **METODO GLOBALE DI AUTODIFESA FEMMINILE M.G.A. DONNA**

**Prefazione di**

*Giovanni Malagò* - Presidente C.O.N.I.

*Domenico Falcone* - Presidente F.I.J.L.K.A.M.

LUNI EDITRICE