

LOCATE Promosso da Ahimsa di Michela Esposito e in tanti si sono iscritti No alla violenza con un corso di autodifesa

LOCATE VARESINO (clw) La violenza contro le donne è purtroppo una piaga presente anche nei nostri territori. Per questo motivo l'Ahimsa (Associazione per la tutela contro ogni forma di violenza) ha deciso di organizzare un corso di difesa personale che si tiene ogni lunedì dalle 20.30 alle 21.30 nella sala polivalente del centro sportivo di Locate. Il corso, iniziato lunedì 22 febbraio, è tenuto da **Anna Baj**, insegnante federale FIJKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali). «Durante il corso seguiremo il Metodo Globale Autodifesa (M.G.A.), l'unico riconosciuto

dal Coni. Si tratta di una preparazione fisica, ma anche psicologica: è fondamentale che le persone aumentino la propria autostima», ha commentato la docente. Molte le persone che hanno deciso di iscriversi al corso: «Mi sono iscritta perché devo tirar fuori l'autostima che ho perso, devo trovare la forza per ricominciare», ha spiegato un'allieva. «Voglio provare qualcosa di nuovo che, speriamo di no, può sempre tornare utile nella vita», ha commentato la diciottenne **Elisa Canavesi**. «Ho deciso di iscrivermi più che altro per curiosità e anche perché comunque l'autodifesa

può sempre servire», ha chiarito **Stefano Martini**, uno dei pochi uomini iscritti. Al corso era presente anche **Michela Esposito**, presidente di AHIMSA, che ha fornito alcuni dati piuttosto allarmanti: «L'associazione è nata nel 2014, da allora seguiamo nel 90% dei casi donne con situazioni difficili in famiglia (soprattutto violenze da parte del marito). Il rimanente 10% riguarda problematiche con vicini di casa violenti e minacciosi. Nel 50% dei casi arriviamo alla denuncia/querela, spesso con un supporto legale. Nelle situazioni più difficili forniamo anche un supporto psicologico.



Gli iscritti al corso di autodifesa promosso da Ahimsa e condotto dall'insegnante Anna Baj

Collaboriamo con i servizi sociali e con le forze dell'ordine anche solo per delle segnalazioni. Infine provvediamo all'allontanamento da casa nei

casi più complicati e quando la vittima si sente in pericolo. Da questo quadro generale è nata la necessità di una prevenzione a vari livelli, tra cui

anche il nuovo corso di autodifesa non solo fisica ma anche psicologica per porre una barriera difensiva tra la vittima e la persona violenta».