

Contro la violenza sulle donne: corso di autodifesa promosso dall'Ahimsa di Locate

LOCATE VARESINO (con) La violenza contro le donne e non solo è una piaga presente anche nei nostri territori.

Ahimsa, associazione a tutela delle persone che subiscono violenza, che da quasi tre anni opera sul territorio ha pensato di organizzare dei corsi di autodifesa indirizzati a tutti e in particolare alle persone che per svariati motivi si sono messe in contatto con la nostra associazione.

La prevenzione alla violenza è importante ed è ancora più importante acquisire la consapevolezza di essere in grado di affrontare situazioni difficili e intollerabili per la nostra incolumità psicofisica.

È già il secondo anno che proponiamo, riscontrando un grande successo, un ciclo di lezioni di difesa personale secondo il metodo MGA (Metodo Globale Autodifesa) proposte dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti



Marziali (Fijlkam).

MGA è l'unico metodo di autodifesa riconosciuto dal Coni che può essere utilizzato da persone di ogni età, sesso e costituzione fisica che permette, attraverso lo sviluppo di meccanismi psicofisici, di prevenire situazioni rischiose e contrastare aggressioni non previste in modo corretto.

«Visto il notevole interesse - racconta **Michela Esposito** - e i positivi riscontri ottenuti abbiamo pensato di valorizzare l'8 marzo aderendo alla

proposta della Fijlkam e proponendo alle donne, che vorranno partecipare, una lezione gratuita di autodifesa.

La lezione si è tenuta al Campo sportivo di via Madonetta di Locate Varesino, sabato 11 con l'insegnante Federale **Anna Baj**.

Erano invitate tutte le donne ma anche gli uomini a partecipare, un modo semplice ma efficace di rendere omaggio alle donne e in particolare a tutte quelle donne che sono vittime di violenza e che non hanno ancora avuto la forza o la possibilità di chiedere aiuto».