

La disciplina dell'esercito israeliano krav maga, mix di autodifesa e arti marziali, arriva a Milano nel solco della campagna "I Respect". E al Fatebenefratelli i disagi dell'età evolutiva si affrontano anche in palestra

I gesti dell'autostima

L'ATTIVITÀ

Parigi, Colonia, Tel Aviv, Nizza. Cosa fare in caso di attacco terroristico? Il krav maga ha la risposta per questa e altre situazioni di emergenza.

Il 12 settembre a Milano nasce "I Respect", associazione che raccoglie il testimone dell'omonima campagna di prevenzione di ogni genere di violenza lanciata un anno fa da Gabrielle Fellus, l'istruttrice ufficiale di krav maga col più alto livello in Italia tra le donne.

IL SISTEMA

Questa tecnica di difesa esordisce nel 1948 in Israele come addestramento militare e si diffonde tra le unità speciali di eserciti e corpi di polizia in tutto il mondo. Dal 1995 l'insegnamento approda in ambito civile. La parola krav maga, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza". Comprende una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta a mani nude e dal sistema di close combat (combattimento ravvicinato). L'impostazione privilegiata prevede l'attacco a parti "sensibili" del corpo come occhi, gola, non ammesse nelle discipline sportive.

La showgirl Maddalena Corvaglia, da anni praticante della disciplina, sarà la madrina dell'evento alla Regione Lom-

bardia, grattacielo Pirelli (www.kmit.it).

LA PASSIONE

IL DIRETTORE DELLA CASA PEDIATRICA, BERNARDO:
 «IL VIOLENTO DIVENTI IL DIFENSORE DEI DEBOLI»
MADRINA-PRATICANTE
MADDALENA CORVAGLIA

«Ho iniziato circa sei anni fa e oggi - spiega - associare "I Respect" al krav maga suona come una rivincita per me, dopo essere stata accusata di inneggiare alla violenza. In questi anni mi sono impegnata perché il krav fosse apprezzato per quello che è. Una disciplina che insegna sia l'autodifesa sia il rispetto per l'altro».

Con Maddalena Corvaglia a Milano anche l'istruttrice Gabrielle Fellus, 15 anni di esperienza, che ha creato "Maddycative", il blog in cui viene raccontata questa passione sportiva. Insieme a loro, il direttore della Casa Pediatrica Fatebenefratelli di Milano Luca Bernardo che ha voluto istituire una palestra dentro l'ospedale: al Fatebenefratelli i disagi dell'età evolutiva si affrontano anche col krav maga.

«Perché - fa sapere Bernardo - è una disciplina che modella la violenza in attività di autostima e solo dopo in autodifesa». «Aggressori e vittime - riflette Fellus - non hanno età né genere. Esistono fenomeni di bullismo tra bambini, maschi e femmine, dai cinque anni in su. L'aggressività domestica si manifesta più spesso verso le donne». Il krav maga in Italia spinge molto sulla prevenzione. La tecnica è stata adattata anche in un contesto non bellico. Rendendola praticabile anche da donne, uomini e ragazzi. Per permettere a tutti di muoversi liberamente puntando ad una rapida neutralizzazione dell'avversario prima che diventi vero pericolo.

L'ATTENZIONE

«Come prima cosa - continua Fellus - insegno l'importanza di stare sempre all'erta. No ad

auricolari e smartphone mentre si cammina. L'udito e la vista sono due sensi fondamentali nella prevenzione. Dopo viene

la fase verbale perché l'utilizzo della voce può scongiurare un'aggressione vera e propria durante un approccio non desiderato. Anche riconoscere il momento giusto e imparare il modo di allontanarsi e fuggire è una forma di autodifesa importantissima».

LA CLASSE

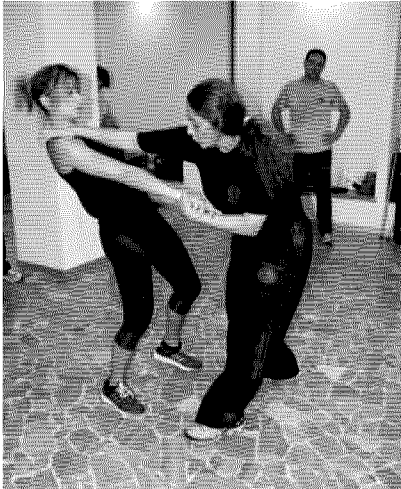
Il 12 settembre intermezzo ironico con la Iena Matteo Viviani che interpreterà storie vere di violenze subite e paure quotidiane: il bambino che si chiude in classe a ricreazione per il terrore di incontrare i bulli, la ragazza che ha vissuto l'aggressione sessuale a Colonia a Capodanno, la donna picchiata dal marito. Non mancheranno dimostrazioni dal vivo per capire come opporsi. «Il messaggio è chiaro - aggiunge Maddalena Corvaglia - nessuno può metterci le mani addosso senza il nostro consenso, né i compagni classe né l'uomo che amiamo. Il krav maga rispecchia la realtà della strada. Non c'è ring, non ci sono regole».

IL PROGRAMMA

L'incontro ha come obiettivo anche la "costruzione" di pacchetti di prevenzione destinati alle scuole. «Ad esempio - anticipa Fellus - sto sperimentando, con l'aiuto di Luca Bernardo, un programma per trasformare il bullo in eroe, da aggressore a difensore del più debole. Una soluzione rivoluzionaria».

Fabiana Magri

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA DIMOSTRAZIONE
Gabrielle Fellus mostra le mosse base qui e a destra con la showgirl Corvaglia



LA PREPARAZIONE
Tecnica di difesa in Israele dal 1948, dal 1995 approda in ambito civile



LA TESTIMONIAL
Maddalena Corvaglia il 12 settembre a Milano per presentare "I Respect" (Foto SOLDATI)

Un momento di attacco e difesa con la tecnica del krav maga

