

STILI DI VITA

IN ARGENTINA
Da ottobre le donne argentine fanno sentire la loro voce contro la violenza protestando in piazza al grido di "Ni una menos", non una di meno.



ARRIVA IL FOULARD ANTI VIOLENZA
Sembra una normale sciarpa, ma al suo interno nasconde un sensore facilmente attivabile in grado di disorientare l'aggressore con un allarme a 130 decibel. Questo foulard, ideato da due ricercatori del Centro materiali e microsistemi della Fondazione Bruno Kessler di Trento insieme alle studentesse del Centro Moda Canossa, è solo il primo passo: presto arriveranno anche altri capi.

E. I.

Impara a difenderti

Molte donne pensano che per respingere un'aggressione serva un fisico bestiale. Non è così. Le mosse che ti proponiamo sono istintive, non richiedono forza e funzionano

di **Isabella Colombo** — disegni di **Sara Ciprandi**

Hai mai pensato di seguire un corso di per difenderti in caso di aggressione? Sull'onda del 25 novembre, la giornata mondiale contro la violenza sulle donne, ne sono nati tanti e gratuiti. Quelli basati sul Metodo globale di autodifesa sono aperti a tutte le donne: giovani, anziane, robuste e minute perché non servono doti particolari né un fisico palestrato. «Attinge a diverse arti marziali: lotta, judo, karate, ju jitsu e aikido» spiega Fulvio Rossi, ex magistrato e insegnante

del metodo che ha fondato la Palestra dei diritti al Palagiustizia di Torino con la Federazione di arti marziali Fijlkam e la campionessa di Ju Jitsu Fiorella Bortolaso (nonpiuindifesa.com). «Le tecniche sono semplici da imparare perché partono da gesti istintivi, innati, come portarsi le mani al viso o vedere che ora è. Anche in situazioni di paura e di panico, quando non c'è tempo di ragionare, questi movimenti vengono spontanei: fanno parte di noi, bisogna solo imparare a coordinarli». A differenza di altri metodi, permette di rendere innocuo l'aggressore senza però diventare violenti. Anche questa è una forma di difesa. «In molti processi è accaduto che la vittima, attaccando a sua volta, abbia perso la causa». Nel team di Fulvio Rossi ci sono anche poliziotti, medici e psicologi. «Insieme studiamo i casi reali affrontati in tribunale, perfino le parole che vittima e aggressore si sono scambiati, perché spesso non basta una mossa di autodifesa ben eseguita, anche gli atteggiamenti si sono determinanti».



PRIMA DI PROVARE, LEGGI QUI

Le tecniche del Metodo globale di autodifesa non contrastano ma schivano i colpi e usano il principio delle leve per far perdere l'equilibrio all'assalitore e disperdere la sua energia. Ecco perché non serve la forza o la stazza fisica per metterle in pratica. In queste pagine trovi 4 esempi: per ciascuno viene descritta prima la mossa base, quella che ti serve a impedire la violenza, liberarti e scappare via, e poi la tecnica per bloccare l'aggressore e renderlo innocuo, da usare se la situazione lo permette e ti senti in grado. Sul canale YouTube **NONPIUINDIFESA**, com trovi la simulazione di queste mosse in contesti reali di violenza. Le impari anche seguendo dei corsi della Federazione Fijlkam nelle principali città italiane (fijlkam.it). Se nella tua non sono previsti chiedi alle associazioni contro la violenza (direcontrola violenza.it).

TI PRENDE PER I CAPELLI

Per liberarti

1. Con entrambe le mani imprigiona la sua mano sulla tua testa: ti viene istintivo perché è naturale toccarsi dove fa male e in più così eviti che ti strappi i capelli.
2. A questo punto ruota su te stessa con tutto il corpo. Lui non sarà in grado di bloccarti perché, tenendo la presa sulla tua testa, il suo braccio comincerà a torcersi fin quando perderà l'equilibrio e dovrà per forza lasciarti andare.

Per metterlo in difficoltà

Se riesci a tenere la presa, anche quando senti che la sua sta cedendo, e ruoti ancora di qualche grado, ti ritrovi con lui piegato in avanti e il suo braccio torto nelle tue mani: è la posizione ideale per bloccarglielo dietro la schiena.



TI AFFERRA PER UN BRACCIO

Per liberarti

1. Con la tua mano libera copri quella che ti afferra e segui la direzione del suo movimento senza contrastarlo.
2. Nello stesso tempo, però, aiutandoti con la mano che hai bloccato sulla sua, ruota verso il basso il polso del tuo braccio intrappolato. È un gesto semplice ma sufficiente a costringere il polso dell'aggressore a una rotazione innaturale. Una posizione dolorosa che lo spinge a mollare la presa o a piegarsi in avanti.

Per metterlo in difficoltà

Se l'aggressione avviene mentre sei in cucina o ti lavi i denti, puoi usare quello che hai in mano, per esempio una posata o lo spazzolino, per accentuare la pressione.

Usa bene le parole

Noi donne magari non ci pensiamo, ma è l'ironia l'arma più potente e destabilizzante per un uomo che aggredisce.

In caso di "mano morta"

Di ad alta voce qualcosa che faccia capire a chi sta intorno che non fai coppia con l'uomo (per esempio: «Scusi, è sua questa mano?»); solo così scatta lo sdegno collettivo che mette in fuga il molestatore.

Se il capo o il collega ci provano

L'autodifesa contro gesti volgari e offensivi ma non aggressivi (come sul lavoro) va accompagnata da parole ironiche. Per esempio, mentre con una mossa costringi a piegarsi a terra chi ti ha appena toccato il sedere puoi dire: «Ma cosa fa? Si inginocchia davanti a me?». Così eviti di passare tu per aggressiva e di subire magari ritorsioni in ufficio.

Quando non hai vie di fuga

Mentre ti difendi non urlare insulti perché esasperano l'aggressore rendendolo più violento. Usa parole che lo spiazzino, come «Scusa amore, non l'ho fatto apposta» mentre gli torci un braccio.





TI VUOLE COLPIRE CON UN'ARMA

Per liberarti

1. Lui si lancia in avanti, tu sei di fronte e hai l'istinto di scansarti da un lato (basta una piccola rotazione del corpo). Ottima mossa: non trovando l'ostacolo lui deve allentare la forza per evitare di cadere.
2. A quel punto tu afferragli la mano armata con le tue in questo modo: la sinistra verso la parte interna del suo braccio, la destra verso quella esterna. E poi gliela rigiri (come quando in auto incroci le braccia sul volante per sterzare tutto da un lato).

Per metterlo in difficoltà

Con la sua mano tra le tue cerca di torcergli il dito mignolo: così lui si piega in avanti fino a cadere. E se continui la torsione lo costringi pancia in giù: è la posizione in cui l'aggressore diventa innocuo perché non può sferrare calci e, con il braccio dietro la schiena, non riesce a rialzarsi.

TI IMMOBILIZZA A LETTO CON LE MANI SUL COLLO

Per liberarti

1. Lui è concentrato sulla parte alta del tuo corpo, ma tu hai solo la testa bloccata e il resto libero. Usa una gamba per spingere via il suo ginocchio: gli farai perdere l'equilibrio.
2. Poi, con la tua mano destra, afferra la sua sinistra sul dorso e con la tua sinistra fai leva sul suo braccio sinistro, poco sopra il gomito: così puoi spingerlo facilmente verso destra ruotandoti come quando ti rigiri nel letto la sera. Anche in questo caso, la torsione fa sì che l'aggressore molli la presa.

Per metterlo in difficoltà

Lui si ritrova ora a pancia in giù e, se continui a tenere il suo braccio in torsione, non riuscirà a rialzarsi.



L'eco di Luca

ANCHE IL BUCATO PUÒ ESSERE GREEN



di **Luca Mercalli** climatologo
@Luca_Mercalli

Anche dietro il trucco, la doccia o un carico di lavatrice si nascondono minacce per l'ambiente e la salute: i microgranuli di plastica presenti per esempio in ombretti e creme esfolianti, quando defluiscono negli scarichi, non vengono trattenuti dai depuratori e finiscono nel mare. Alcuni prodotti ne contengono anche il 90%: terminato l'uso è come se gettassimo in mare il flacone. Degradandosi queste particelle rilasciano sostanze tossiche, come gli ftalati, che si propagano nella catena alimentare e arrivano fino a noi. Dal 2017 i microgranuli nei cosmetici saranno proibiti negli Stati Uniti e anche in Italia è in discussione una legge. Nel frattempo possiamo fare la differenza evitando i prodotti che li contengono. Un problema simile si verifica lavando gli abiti sintetici: ogni 6 chili di bucato finiscono in acqua 700 mila fibre. Meglio scegliere, se possibile, i filati naturali biodegradabili.

Cosa ne pensi? Scrivi a dilatua@mondadori.it