Il linguaggio del corpo e la De-escalation

l Body Language è un argomento interessante per persone di ogni età e sesso, EVTF ha organizzato due incontri presso l'Uni Tre di Broni (PV) per spiegare a coloro che non possono frequentare un corso di difesa personale, che hanno comunque la possibilità di difendersi e
di imparare come evitare le aggressioni

di **Emanuele Ciccarelli** - foto **Sergio Vommaro** - impaginazione **Francesco Cipolla**

L'obiettivo del Ving Tsun EVTF non è solo quello di insegnare una tecnica esplosiva, dando quindi una vera chance a coloro che vogliono imparare a difendersi da un'aggressione, il Ving Tsun EVTF è anche molto di più. Per questo la European Ving Tsun Federation nei propri corsi insegna anche il lato "strategico" della difesa personale, il cosiddetto body language, il linguaggio del corpo. Infatti i segnali che mandiamo a chi ci vede da fuori sono estremamente diretti e comunicativi: il nostro corpo parla senza che ce ne rendiamo conto; è quindi importante sapere come gestire e utilizzare questa parte di noi al fine di evitare le situazioni potenzialmente pericolose.

*Sopra: Master Sergio Vommaro e Sifu Emanuele Ciccarelli davanti alla sede **Uni Tre** di Broni (PV)*

Tutto ciò che bisogna sapere per evitare lo scontro fisico necessita di essere compreso e interiorizzato fino in fondo. Le persone che entrano in palestra per apprendere quest'arte marziale devono essere consapevoli del fatto che stanno imparando una tecnica di difesa molto efficace e pericolosa, da usare quindi con buon senso e come extrema ratio, per evitare di incappare in situazioni estreme che possono portare a spiacevoli inconvenienti (denun-

*A sinistra: Sifu Emanuele Ciccarelli all'Uni Tre di Broni mentre spiega i principi base della **De-escalation***

segue

continua da pagina 1

ce per risarcimento ad esempio).
Il Body Language è un argomento interessante per persone di ogni età e sesso, proprio per questo, a novembre EVTF ha organizzato due incontri presso l'Uni Tre di Broni (PV) per spiegare a coloro che non possono frequentare un corso di difesa personale, che hanno comunque la possibilità di difendersi e di imparare come evitare le aggressioni! A prendersi cura di questo appuntamento sono stati Master Sergio Vommaro e Sifu Emanuele Ciccarelli, due marzialisti esperti, che insegnano l'arte del difendersi tutti i giorni, ma che nonostante ciò, raccomandano sempre di fare tutto il possibile per evitare di usarla!
Durante la prima giornata Master Sergio e Sifu Emanuele hanno mostrato alcune delle tecniche di Ving tsun e hanno spiegato i principi base della difesa personale.
Dopo la breve introduzione, l'argomento tanto atteso: il

linguaggio del corpo!
Le lezioni sono state sia teoriche che pratiche: accanto alle spiegazioni in aula dei principi importanti del body language, sono stati fatti molti esempi di situazioni in cui ci si può trovare nella vita di tutti i giorni e di come tali situazioni vadano affrontate.
Gli insegnanti sono stati in grado di catturare l'attenzione dei loro studenti, creando un'atmosfera accattivante e incentivando la partecipazione attiva di tutti i presenti (anche dei più timidi!), che hanno potuto intervenire e partecipare con passione alle lezioni.
Durante il secondo appuntamento, Master Sergio e Sifu Emanuele hanno coinvolto le persone in esercizi fisici per il portamento: come posizionare correttamente testa e collo, come stringere la mano e anche come utilizzare il proprio volto tramite espressioni e smorfie facciali che hanno fatto molto divertire i presenti.
L'interesse suscitato in Uni Tre da questo argomento è stato grande. EVTF non solo ha condiviso le proprie conoscenze sulla difesa personale e il linguaggio del corpo, ma l'ha fatto portando il proprio sorriso e la propria gioia, che sono stati contagiosi a tal punto da richiedere già per l'anno prossimo una nuova serie di appuntamenti, ai quali EVTF sicuramente non mancherà! ●

A destra: Manuale di Insegnamento ***EVTF*** *"Il linguaggio del corpo e la De-escalation"*