

**Alberto Barbieri**

# **Difesa Personale**



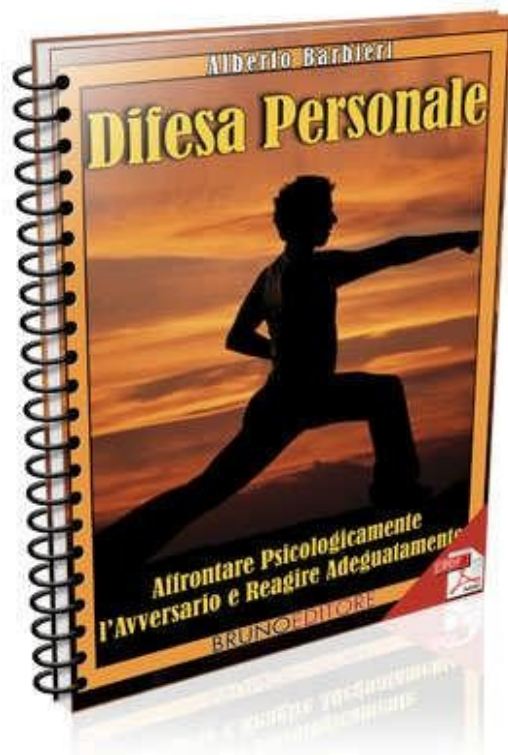
**Affrontare Psicologicamente  
l'Avversario e Reagire Adeguatamente**

**BRUNO EDITORE**

**ALBERTO BARBIERI**

**Capitolo 1 estratto da:**

**DIFESA PERSONALE**



**Affrontare psicologicamente  
l'Avversario e reagire adeguatamente**

Titolo  
“DIFESA PERSONALE”

Autore  
Alberto Barbieri

Editore  
Bruno Editore



**ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria.** Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

## Sommario

Introduzione	pag. 6
Giorno 1: Perché difendersi	pag. 11
Giorno 2: Come sviluppare la percezione del pericolo	pag. 26
Giorno 3: Come imparare i fondamentali della difesa	pag. 64
Giorno 4: Come imparare le tecniche avanzate	pag. 174
Giorno 5: Come riconoscere le situazioni di rischio	pag. 282
Giorno 6: Come scegliere la scuola e il Maestro	pag. 308
Giorno 7: La Difesa Personale e la legge italiana	pag. 353
Conclusione	pag. 374

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook



## **ATTENZIONE!**

*L'Autore e l'Editore declinano qualsiasi responsabilità per danni a persone o cose derivanti dall'uso sbagliato, indiscriminato o improprio delle tecniche di difesa e attacco insegnate in questo ebook e per le eventuali conseguenze civili e penali.*

*Il lettore è totalmente responsabile delle sue azioni sia per sé sia nei confronti di altre persone.*

*Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati, appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.*

## Introduzione



Perché scrivere un libro sulla Difesa

Personale? Chi avrebbe interesse a leggerlo?

Perché fare tutta questa fatica, con il rischio di scrivere anche dei concetti che potrebbero essere male interpretati dal lettore, vista la complessità e la delicatezza dell'argomento?

Le risposte che mi sono dato sono tre.

La prima è la più semplice e immediata: perché è esattamente il libro che avrei voluto leggere 25 anni fa, quando mi sono posto il “problema” di imparare a difendermi. Non esisteva allora e non esisterebbe nemmeno oggi se io non lo avessi scritto. Quanta fatica e quanto denaro risparmiato se avessi trovato qualcuno che mi avesse spiegato tutto quello che è riportato in queste 377 pagine, descritte e commentate in dettaglio, con oltre 380 foto a

colori! Soprattutto, quanti errori, anche grossolani, frutto dell'inesperienza, avrei potuto evitare!

La seconda risposta è più “tecnica”: volevo finalmente mettere per iscritto le risposte a tutte le domande che, prima gli amici, poi i compagni di palestra più inesperti e infine i miei attuali allievi mi pongono. Dal momento che sovente le domande sono più o meno le stesse, non è stato difficile strutturare questo libro in modo tale da poter affrontare e spiegare, in modo semplice e chiaro, un tema delicato e complesso come quello dell'Autodifesa.

Inoltre, in questi ultimi anni, mi è stato più volte richiesto di scrivere le mie esperienze, frutto di tante fatiche, di tanto studio e di tanta passione, per condividerle e diffonderle anche agli altri. Il vantaggio della “trasmissione scritta” è dato dalla maggior facilità di divulgazione e dalla possibilità di poter rileggere e consultare questi insegnamenti con tranquillità e calma anche fuori dalla palestra.

La terza e ultima risposta, quella a cui tengo maggiormente, è che purtroppo al giorno d'oggi la cronaca è piena di fatti e avvenimenti che non sono per nulla incoraggianti. Aggressioni, scippi, rapine, stupri, violenze, bullismo, sono fenomeni che ci accompagnano e che si verificano intorno a noi con una frequenza impressionante. Alcuni anni fa nessuno avrebbe pensato a una simile escalation e recrudescenza di violenza e crimini. La gente, e in particolare le ragazze e le donne, ha paura e chiede maggiore sicurezza.

Ho quindi ritenuto mio dovere morale diffondere una sana consapevolezza e una corretta informazione sul tema della Difesa Personale, senza cadere nell'esagerazione di chi promette cose impossibili, con proposte di "corsi e tecniche alla Rambo", ma affrontando seriamente questo problema in modo equilibrato e sincero.

È questo un libro non solo pensato e studiato nei minimi dettagli tecnici, ma scritto anche con il cuore. Non propone miracoli o promesse impossibili ma apre gli orizzonti del lettore e lo guida, passo dopo passo, a capire quali sono i veri rischi, dove si

nascondono i pericoli, come vanno affrontati e superati nel rispetto delle leggi, come apprendere le tecniche e i segreti della Difesa Personale, come fare per scegliere una palestra e soprattutto un “Maestro” valido, che possa aiutare e guidare l’allievo, come vincere la naturale paura e sviluppare le capacità nascoste che ciascuno possiede, migliorando le abilità di tutti noi con la massima sicurezza.

Infine, questo è anche un buon manuale per gli insegnanti di Difesa Personale, indipendentemente dal loro background tecnico: qui potranno trovare parecchi spunti e parecchie idee originali per rendere le proprie lezioni più vive, interessanti ed efficaci. Un istruttore di arti marziali è in grado di spiegare più o meno bene le tecniche, ma non sempre è in grado di trattare con uguale professionalità anche gli aspetti psicologici, le tecniche di prevenzione e gli aspetti legali. Il vero Maestro deve conoscere bene anche questi aspetti.

Prima di chiudere, voglio esprimere un doveroso ringraziamento a Pier Paolo Barbieri per i suggerimenti che mi ha dato, per la preziosa collaborazione nella scelta e nella dimostrazione delle

tecniche e per la disponibilità a realizzare le foto. Un grazie sincero all'amico fotografo Giancarlo Bertucco per la pazienza, la disponibilità e i consigli nelle riprese fotografiche, che sono serviti a rendere le immagini inserite in questo libro più chiare ed esplicative.

Ma le descrizioni, gli esempi, le foto, i consigli sicuramente non sono sufficienti! È necessario un forte impegno, una forte motivazione e una grande determinazione da parte dell'allievo, al fine di poter apprendere e applicare con successo quanto viene insegnato. Solo imparando e adottando le giuste strategie e seguendo con tenacia i consigli indicati è possibile ottenere risultati tangibili e concreti. Questa è la prima cosa che io sottolineo nei miei corsi e non mi stanco mai di ripetere: chi lo ha fatto, ha anche visto i risultati!

Buona lettura a tutti ma soprattutto buon lavoro e a risentirci a presto, con l'augurio sincero di non essere mai costretti a utilizzare realmente le tecniche di Autodifesa che troverete spiegate nelle pagine di questo libro.

## **GIORNO 1:**

### **Perché difendersi**

I motivi per cui le persone decidono di apprendere delle tecniche di difesa sono i più vari e disparati. C'è chi lo fa perché ha paura, chi viaggia spesso di notte, chi ha subito dei furti e quindi diventa quasi un modo per vincere quella brutta esperienza, chi invece vive in un posto isolato ecc. Mille sono i motivi, tutti diversi e tutti ugualmente validi. Ma cosa hanno in comune tutte queste persone che desiderano saperne di più e imparare la Difesa Personale?

Tutte hanno bisogno di maggior protezione, di sentirsi più sicure, di poter avere una vita più tranquilla e serena tra le mura domestiche, come in vacanza, al lavoro o a passeggio il sabato pomeriggio per le vie del centro cittadino. La serenità di poter andare con la famiglia, la moglie, i figli a passeggiare nel parco vicino casa senza il timore di fare qualche brutto incontro; poter uscire un sabato sera e andare al ristorante o al cinema o in

discoteca con le amiche con la tranquillità di tornare a casa anche da sole, senza temere di essere “agganciate” da qualche balordo; poter andare a fare la spesa passeggiando tranquillamente sul marciapiede, senza aver paura che qualcuno si avvicini per scippare la borsa o il portamonete!

Questi, e molti altri, sono esempi reali dello “scotto” che paghiamo per poter vivere in uno stato civile, democratico e moderno, dove (a volte) l’eccesso di “garantismo” e la lentezza dell’applicazione della legge fa sì che ci siano in circolazione sempre più persone che possono attentare liberamente alla nostra incolumità fisica. Peraltro anche le forze dell’ordine, vigili di quartiere, polizia, carabinieri, non riescono a essere presenti ovunque e a salvaguardare e a garantire ai cittadini protezione e sicurezza sempre e ovunque.

Il tema della sicurezza spesso rimbalza sulle notizie di cronaca e viene ripreso da politici, enti, associazioni, privati cittadini per sostenere a vario titolo questa o quella soluzione. Personalmente ritengo che sia ormai una necessità per tutti imparare a difendersi e impiegare un po’ del proprio tempo e del proprio denaro per

garantire a se stessi una maggiore tranquillità e una maggiore sicurezza. Ma cosa significa e in cosa consiste esattamente la Difesa Personale? Si tratta di imparare a dare solo quattro pugni e un paio di calci al ladro che intende rapinarci? Niente di tutto questo! O meglio, non si tratta di solo questo. Lo studio dell'Autodifesa è una cosa ben più importante e articolata.

Definizioni dell'espressione Difesa Personale ce ne sono molte. Quella che preferisco è tratta dall'enciclopedia libera Wikipedia: «Autodifesa, o difesa personale, è la capacità propria di saper gestire (o evitare) una disputa (non per forza violenta) tra individui che, per svariati motivi, possono giungere ad uno scontro.

È molto diffusa l'opinione che la difesa personale sia solo un insieme di tecniche ed insegnamenti atti ad atterrare un avversario prima che sia lui a farlo, come si può vedere in alcune pellicole cinematografiche confondendo l'Autodifesa con lo *street fighting*. In realtà la difesa personale comprende sia tecniche fisiche per la difesa dalle aggressioni, sia un profondo lavoro psicologico. È ovvio che per imparare a fondo e sfruttare nel modo giusto questi

insegnamenti bisogna essere seguiti da ottimi istruttori.»

([http://it.wikipedia.org/wiki/Difesa\\_personale](http://it.wikipedia.org/wiki/Difesa_personale))

**SEGRETO n. 1: Autodifesa, o Difesa Personale, è la capacità propria di saper gestire (o evitare) una disputa (non per forza violenta) tra individui che, per svariati motivi, possono giungere a uno scontro.**

Ritengo che questa definizione esprima nel modo più semplice e chiaro i concetti fondamentali dell'Autodifesa che sono: *saper evitare e gestire* una disputa, un confronto che può diventare anche violento; utilizzare *tecniche di difesa fisiche*, ma anche conoscenze *psicologiche*; per apprendere l'Autodifesa bisogna rivolgersi a istruttori specializzati in Difesa Personale (conoscere un'arte marziale non è sufficiente!).

La richiesta di scuole, l'iscrizione ai corsi, l'interesse per questo tema è quindi molto vivo e questo libro, oltre a rispondere al perché sia necessario imparare la Difesa Personale, spiega in modo semplice e chiaro cosa si deve imparare, come lo si deve fare e soprattutto come trovare un istruttore valido e una palestra

dove imparare nel modo giusto. Nell'ebook verranno approfonditi in modo dettagliato tutti questi punti e saranno spiegati tutti i fondamenti per poter capire a fondo i principi, i metodi, le tecniche e per imparare veramente a difendersi.

Come in tutte le cose, anche in questo campo i risultati ci saranno se si lavorerà con attenzione e costanza e si avrà la pazienza di studiare a fondo tutte queste materie e di allenarsi con regolarità.

## **1.1 Il Metodo**

Quando si parla di Metodo si intende un sistema ben codificato e ben strutturato che viene utilizzato nell'insegnamento della Difesa Personale. Negli ultimi anni si sono sviluppati due fenomeni ben distinti: il primo consiste nel fatto che molti maestri di arti marziali varie (*Karate, Judo, Aikido, Kung Fu...*) al fine di raccogliere qualche iscritto in più hanno aggiunto alla propria pubblicità anche l'espressione "Difesa Personale", ma poi di fatto hanno continuato a praticare l'attività di sempre, con tutti i suoi pregi e i suoi limiti.

Le persone si sono quindi iscritte, hanno frequentato alcuni mesi, sono rimaste deluse perché era faticoso seguire le lezioni e, a parte la novità iniziale, si sono rese conto che non si trattava di un corso di pura Difesa Personale ma era un corso di *Karate* o di *Judo* o di un'altra arte marziale, che certamente insegnava anche tecniche applicabili all'Autodifesa, ma quello non era lo scopo principale.

Parallelamente, altri insegnanti hanno “messo insieme” una serie di tecniche tratte dalle varie arti marziali e sport da combattimento e hanno creato un metodo proprio, più o meno complicato.

Quasi sempre però questi nuovi metodi lasciavano dei “buchi di preparazione”, focalizzandosi di fatto su una logica “picchia duro” piuttosto che orientata al *Judo* e quindi trascurando lo studio dei colpi. Solo in pochi hanno avuto la capacità di fare un'analisi dettagliata e sono stati in grado di comporre un metodo valido e in grado di dare una preparazione sufficiente all'allievo.

Un metodo di insegnamento della Difesa Personale è valido quando affronta con pari importanza e attenzione le seguenti materie:

- analisi del rischio e delle situazioni di potenziale pericolo;
- Difesa Personale basata sulla conoscenza tecnica e non sulla forza;
- studio di tecniche attinte dalle arti marziali e dagli sport da combattimento (recuperando anche quelle poco note ma più efficaci);
- studio delle tecniche utilizzate dalle varie tipologie di aggressori;
- rimozione di tutte le regole e dei limiti mentali e fisici propri delle Scuole Marziali codificate o delle regole sportive;

La cosa non è assolutamente semplice e comporta per l'insegnante un notevole sforzo sia organizzativo sia didattico, dal momento che è più importante “saper insegnare” che “essere un campione sportivo”.

**SEGRETO n. 2: Il Metodo utilizzato non deve essere basato solo sullo studio delle tecniche, ma deve prevedere anche un**

**precorso di studio e deve insegnare prima a valutare il soggetto da cui ci si deve difendere.**

Uno sforzo in tale senso è stato fatto con l'introduzione del Metodo di Difesa Personale F.A.S.T. (Formazione Autodifesa Sistemi Tradizionali), che analizza e studia in modo approfondito tutti i punti sopra elencati. Analizziamoli uno per uno per sommi capi, lasciando alle pagine successive il giusto approfondimento.

### **Analisi del rischio e delle situazioni di potenziale pericolo**

Il Metodo codifica i livelli di potenziale rischio e pericolo con il Triage, che consiste nel classificare la situazione in base a una scala di valori e quindi prepara psicologicamente la persona ad affrontare una situazione di rischio senza sottovalutarla e nemmeno sopravvalutarla. È il primo passo per una Difesa Personale efficace e di successo.

### **Difesa Personale basata sulla tecnica e non sulla forza**

Sembra un paradosso dal momento che l'esperienza di tutti i giorni dimostra che la forza solitamente prevale su tutto. In realtà, è l'intelligenza della persona, accompagnata dalle conoscenze

tecniche, che può veramente fare la differenza in una situazione di pericolo.

Nelle pagine successive saranno spiegate le tecniche fondamentali che dovranno essere applicate senza usare la forza fisica, ma sfruttando la velocità di esecuzione, la correttezza del movimento, lo squilibrio dell'avversario, la conoscenza dei punti vitali e dolorosi... Ricorda sempre: la conoscenza prevale sulla forza bruta!

### **Tecniche prese dalle arti marziali e dagli sport da combattimento**

Esiste una tradizione millenaria, tramandata da secoli, che studia le tecniche di combattimento per fare in modo che una persona possa prevalere sull'altra. Le arti marziali orientali sono una fonte inesauribile di queste tecniche. In particolare alcune scuole antiche studiavano la vera Difesa Personale, dal momento che le arti marziali non avevano finalità sportive ma solo quella di garantire la sopravvivenza a chi le praticava.

Le arti marziali orientali moderne (*Karate, Judo...*) e gli sport da combattimento occidentali (*Boxe, Lotta Libera...*), con tutte le varianti, hanno un'origine abbastanza recente e comunque sono state trasformate in pratiche sportive. Per motivi di sicurezza tra i praticanti si sono quindi imposte delle regole che hanno “snaturato” la loro vera origine “marziale”, cioè legata alla pratica della guerra. In guerra il soldato non aveva regole e il suo scopo era quello di annientare il nemico. Più nemici uccideva e più quel soldato era valoroso. Inoltre non valeva la regola uno contro uno, anzi, gli eserciti più erano numerosi e più probabilità di vittoria avevano.

I sistemi tradizionali antichi, quindi, partono dal semplice principio che le tecniche di combattimento devono essere valide e funzionare in ogni condizione (specie se in condizione di svantaggio per chi si deve difendere), sia di tipo fisico che numerico.

Devono poi essere semplici da imparare e facili da usare, dal momento che un soldato non aveva molto tempo da dedicare alla preparazione bellica e comunque negli eserciti numerosi non c'era

molto tempo per scegliere le persone più adatte a fare la guerra: i numeri facevano la differenza! Ci sono quindi delle tecniche semplici, alla portata di tutti, che non si insegnano perché estremamente pericolose (e vietate nella pratica sportiva) che in tema di Autodifesa sono veramente efficaci e imprevedibili per l'aggressore. Un metodo valido di Difesa Personale attinge a queste conoscenze per dare all'allievo gli strumenti migliori e più efficaci.

### **Studio delle tipologie di aggressori**

Un vecchio detto dice: «Se vuoi battere un nemico, prima lo devi conoscere!». Sembra un'affermazione ovvia, quasi banale, ma raramente ho visto nelle palestre un Maestro che spiega agli allievi le differenze che vi sono tra un tipo di aggressore e l'altro.

Tutti gli istruttori sanno spiegare con perizia e cura nei dettagli come ci si deve difendere se l'aggressore ci dà un pugno con il braccio destro o con il sinistro, se il pugno è diretto piuttosto che circolare, se il calcio arriva "frustato" oppure "spinto" ecc., ma raramente spiegano come si deve fare se l'avversario che abbiamo di fronte è un pugile piuttosto che un judoka o un balordo

qualsiasi che non ha nessuna esperienza di palestra, ma che fin da bambino ha fatto a botte nei vicoli più malfamati della città...

Quelle citate sono tre situazioni ben differenti e lo stesso pugno o calcio tirato da queste tre tipologie di aggressore avranno effetti ben diversi. Diventa quindi estremamente importante sapere chi si ha di fronte e imparare a difendersi e ad agire adattando la propria difesa e il proprio attacco sulle caratteristiche tipiche dell'aggressore.

### **Non avere limiti mentali, schemi precostituiti e regole**

Anche questo principio sembra ovvio ma non è così. Mentalmente abbiamo ormai assorbito delle regole mentali che sono proprie della nostra cultura occidentale, tali da limitare, anche inconsciamente, la pratica della difesa. Una persona civile, che ha una formazione morale ed etica, fa veramente fatica a concepire certe azioni violente nei confronti dell'avversario, perché si rende conto che sono, oltre che pericolose, anche gravemente invalidanti.

Questo deve però essere commisurato alla reale gravità dell'aggressione in cui ci si viene a trovare. Se si parla di Autodifesa, si deve prevedere anche la situazione in cui, per esempio, una ragazza che di notte torna a casa da sola viene aggredita nei pressi dell'abitazione da due o più individui con la chiara intenzione di usarle violenza.

In questo caso la difesa da porre in essere non può avere limiti psicologici o morali, perché la disparità fisica e mentale è talmente alta che non esiste alternativa se si vuole preservare la propria incolumità fisica. La Difesa Personale, in questo caso, deve essere totale, alla stessa stregua che sul campo di battaglia di antica memoria... e nessun giudice si sognerebbe mai di parlare di “eccesso di difesa” (vedi *Giorno 7: La Difesa Personale e la legge italiana*).

**SEGRETO n. 3: Il Metodo deve: insegnare a valutare il rischio, basarsi sulla tecnica e non sulla forza, attingere alle tecniche marziali di combattimento, studiare il tipo di aggressore e non porsi regole o limiti mentali o psicologici.**

Infine, l'ultima cosa che il metodo ideale dovrebbe tenere in considerazione è il fattore *tempo*. Chi si accinge a studiare un qualsiasi metodo di Difesa Personale deve fare i conti con il tempo che ha a disposizione e che riesce a "rubare" alle altre attività quotidiane.

Oggi tutti abbiamo sempre fretta e pochissimo tempo da dedicare alle cose, anche a quelle più importanti come gli affetti e la famiglia. Sono parecchie le persone che si iscrivono e iniziano a frequentare un corso di Difesa Personale e poi, dopo qualche mese, abbandonano già solo per motivi di lavoro o di altri impegni. È un vero peccato! Una scuola di Difesa Personale deve quindi pensare a organizzare dei corsi che diano il massimo risultato nel più breve tempo possibile, stabilendo gli orari e gli argomenti di studio in modo semplice e facilmente assimilabile.

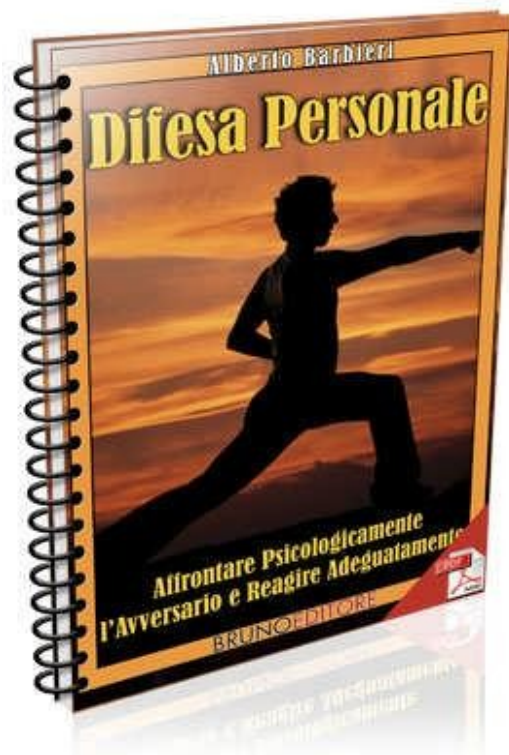
## RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- **SEGRETO n. 1:** Autodifesa, o Difesa Personale, è la capacità propria di saper gestire (o evitare) una disputa (non per forza violenta) tra individui che, per svariati motivi, possono giungere a uno scontro.
- **SEGRETO n. 2:** il Metodo utilizzato non deve essere basato solo sullo studio delle tecniche, ma deve prevedere anche un percorso di studio e deve insegnare prima a valutare il soggetto da cui ci si deve difendere.
- **SEGRETO n. 3:** il Metodo deve: insegnare a valutare il rischio, basarsi sulla tecnica e non sulla forza, attingere alle tecniche marziali di combattimento, studiare il tipo di aggressore e non porsi regole o limiti mentali o psicologici.

**ALBERTO BARBIERI**

**Capitolo 1 estratto da:**

**DIFESA PERSONALE**



**Affrontare psicologicamente  
l'Avversario e reagire adeguatamente**