



Il metodo di autodifesa proposto nel nostro centro è composto da diversi livelli che portano l'allievo a confrontarsi, sin dall'inizio, sia con l'aspetto strettamente psicologico, che con quello meramente tecnico/pratico del mondo della difesa personale, peraltro collocato in un periodo storico e sociale molto particolare. L'esigenza che spinge una persona ad iscriversi ad un corso di questo tipo può essere anche semplicemente legata alla curiosità e voglia di mettersi un po' in gioco.

Questo metodo è un insieme di tecniche che forniscono quella "scatola degli attrezzi" che contribuisce a costruire uno spirito saldo e più sicuro nell'affrontare eventuali situazioni di pericolo. E' adatto a tutti. Non vuole porsi come quello migliore ma sicuramente, suffragato anche dalle testimonianze dirette vissute da alcuni allievi, si presenta come un sistema di autodifesa efficace e semplice da imparare.

Già dalle prime lezioni l'allievo avrà la sensazione che le tecniche apprese si possono ritrovare anche nei gesti quotidiani, cosa che sicuramente aiuta ad un apprendimento più veloce.

Il primo livello, quello di base e propedeutico ai successivi, fornisce appunto un approccio utile, semplice ed efficace. I livelli successivi forniranno ulteriori strumenti per perfezionare le tecniche apprese.