

Diritto alla difesa: a lezione, anche di autostima, con Lady Krav Maga e la sua nuova "palestra virtuale"

Marta Saladino



Avete presente l'**Uomo Vitruviano**? Ecco, allargate le braccia, fate una lenta piroetta su voi stesse: quello è il vostro spazio (vi ricordate l'indimenticabile Patrick Swayze in *Dirty dancing*? Beh, non è proprio uguale, ma non fosse altro che per la sua avvenenza vi resterà più impresso). Insomma, è l'area vitale. Un evanescente confine territoriale tra il vostro universo privato e il resto del mondo. Quella soglia è la prima cortina, da proteggere e tutelare. E va rispettata con tutte le forze. Già, perché il **krav maga** è un'arte marziale che si basa innanzitutto sul rispetto, *kida*, come quasi si urla a inizio e fine di ogni lezione, inchinandosi con riverenza verso l'avversario, congiungendo i pugni a cerchio, in un rituale quasi religioso.

La sacerdotessa di questa disciplina che si rifà alle tecniche di difesa dell'esercito israeliano è **Gabrielle Fellus** (nella foto sopra; gabriellefellus.it), istruttrice di sicurezza e Ikmf (International krav maga federation), prima e unica donna in Italia con il livello di Expert. Una guerriera di luce, con occhi dardeggianti e una mente in perenne fermento, proprio quanto la sua massa scarmigliata di riccioli ramati. Il suo palmarès di lavori e riconoscimenti (collabora con il Centro ascolto e soccorso donna dell'Ospedale San Carlo di Milano e con la Casa pediatrica del Fatebenefratelli) le ha permesso negli anni di convertire i singoli strumenti di autodifesa in un metodo a misura di ogni persona, con esercizi per raddrizzare i bulli, fortificare i bullizzati e aiutare le donne vittime di abusi a ritrovare la forza interiore. "Tutto partendo dalla testa, in una sorta di palestra di autodifesa e autostima", spiega Gabrielle. "Se non trasformo il cervello, non trovo la forza necessaria per reagire".

Il "metodo Fellus" si basa su momenti diversi: quelli teorici, dove si impara che cosa vuol dire il diritto alla difesa e la sicurezza. Poi c'è la condivisione di quelle che lei chiama le scatole nere: "Noi parliamo con il corpo: quando hai subito un trauma cambia la postura e perdi autostima. Bisogna sviscerare in modo pratico il dolore, che sia il sopruso di una collega o la violenza verbale o fisica di un marito".

Infine c'è la soluzione: "Non sono più quella di prima: credo e difendo me stessa e il mio spazio. Quella trasformazione è irreversibile".

La regola delle 3F

Nelle tecniche di difesa per le aggressioni in strada, Gabrielle ha stilato una specie di vademecum per ogni età e corporatura. "Quando si cammina da sole bisogna tenere alta la guardia, quindi: niente auricolari; guardare sempre indietro e ai lati, con una cadenza che deve diventare uno schema di comportamento naturale", insiste. "Se una persona invade la tua area privata devi fare tre passi indietro - significa "questo è il mio spazio", altro che distanziamento sociale" - e alzare lo sguardo. Gli occhi remissivi vi fanno sembrare ancora più preda, cambiare la postura è una delle migliori tattiche. Poi alzate la voce. Avete presente quando figli-marito-collega vi fanno partire il nervo? Di più. Urlate: "Al fuoco!", non "Aiuto!", perché l'allarme fuoco fa leva sull'egoismo della gente, che teme che qualcosa di suo possa bruciare", raccomanda.

In sintesi, si tratta della sua ormai celebre sequenza delle 3F. Si parte dal **freezing**, l'attimo di paura paralizzante, che va accettato e preventivato. Quindi, per prima cosa alzate le braccia: "Deve diventare un automatismo, come quando vedete che sta cadendo un vaso o qualcosa dall'alto. Il corpo ha una memoria elefantiaca e va sfruttata poiché quel meccanismo è il primo movimento di difesa da un attacco". La seconda F è **fight**, nel senso giusto: "Il krav maga non insegna a combattere bensì a difendersi (*ecco perché rieduca i bulli quanto recupera i bullizzati*, ndr), ma se mi difendo, devo vincere io. Perciò tenete sempre un oggetto contundente sotto mano per essere pronte a reagire. La chiave della macchina è un ottimo punteruolo, ma anche le nostre borsette strapiene sanno essere letali", assicura. Colpite i punti strategici, ossia un calcio alle parti intime e, quando si piega in avanti per il dolore, puntate al naso o alla gola. Vi daranno quei secondi di vantaggio per l'ultima F, **flight**, volate, correte via.

"Il cambiamento così diventa mentale, perché attraverso l'uso del corpo la testa comincia a rispondere. E questo è l'inizio della trasformazione che ristabilisce l'autostima dopo qualsiasi tipo di violenza: purtroppo, oltre a quella fisica, dilagano quella verbale e quella mentale".

Visto che la resilienza fa parte del Dna da combattente di Gabrielle, con il lockdown ha trasformato la reclusione in un'opportunità, sdoganando per prima i corsi virtuali di krav maga sulla piattaforma Zoom. Il risultato? "Sorpriendente". Il filtro dello schermo all'interno della propria casa crea una comfort zone in cui le persone si sentono persino più sciolte nel lasciarsi andare, mentre Gabrielle si ingegna con astuzie, tecniche di visualizzazione ed esercitazioni degne di un boot camp. "Hai dieci secondi per trovare nel tuo salotto un'arma per difenderti!", intima a una partecipante. O ancora: "Usa la scopa come bastone; prendi a pugni la montagna di cuscini; usa bottiglie d'acqua per le flessioni...". Insomma, in pochi clic sgretola la scatola nera e ci trasforma in novelle *MacGyver*, convertendo le quattro mura di casa in un mini ring mentale e fisico.

Dalle lezioni al format digitale il passo è breve: Gabrielle sta infatti per lanciare il progetto *Home but not alone* (il sito sarà attivo ai primi di dicembre), dove saranno disponibili tutti i suoi corsi online. Per promuovere l'iniziativa e raccogliere fondi che permettano a chi non può pagare di accedervi gratuitamente, si terranno tre eventi digitali. Segnatevi la prima data: 7 dicembre alle 19, sul tema dell'autostima, con la partecipazione di Matilde Bruzzone e Donata Berger, oltre a Maddalena Corvaglia, che da allieva è diventata ambassador. Tutto è in linea con il diktat di Gabriele: la difesa è prima di tutto un diritto. "La sicurezza in sé non è arroganza, essere umili non implica che si debba essere umiliati", sottolinea. "Il lockdown ha portato con sé anche inaspettate sorprese, come darmi il tempo per realizzare un altro sogno: all'inizio del 2021 uscirà il mio primo libro (*edito da Sonzogno*, ndr), per ricordare a tutte che non bisogna subire", conclude. Proprio come il suo mantra, tratto da Edmund Burke: "Il male vince quando il bene per paura rinuncia ad agire".

<https://www.elle.com/it/salute/fitness/a34736348/lezioni-auto-difesa-krav-maga/>