

Protegersi
con la
Difesa Personale Israeliana

KRAV MAGA - KAPAP

Rossella Pescante - Katia Vellucci

**Proteggersi
con la
Difesa Personale Israeliana**

KRAV MAGA - KAPAP

**BOOK
SPRINT**
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2012

Rossella Pescante - Katia Vellucci

Tutti i diritti riservati

*Impegnarsi nello studio dell'autodifesa
porterà sicuramente ad affrontare
in primo luogo se stessi
divenendo consapevoli della propria forza
e di ciò che abita nella parte più profonda
e sconosciuta della nostra psiche.
Non sarà usare la violenza,
ma la determinazione
e la volontà nelle situazioni
che ci troveremo ad affrontare.*

Psicologia del Krav Maga



Indice

Premessa	pag. 11
Cenni storici del Krav Maga	pag. 13
1. SELF DEFENCE	pag. 17
1.1. Educazione alla difesa Personale	pag. 17
2.LE REGOLE SOCIALI	pag. 23
2.1. Correttezza, moralità ed autocontrollo	pag. 23
3. L'AGGRESSORE	pag. 26
3.1. La psiche dell'aggressore	pag. 28
3.2. I reali aggressori	pag. 31
3.3. Cause dell'aggressione	pag. 34
3.4. Aggressione: Gli espedienti	pag. 37
3.5. Area temporale dell'aggressione:	
Reazione corporale	pag. 41
4. IL DOMINIO DELLE EMOZIONI	pag. 49
5. ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE	pag. 57
6. TIPOLOGIA DEGLI STUPRATORI	pag. 62
7. ISTRUZIONI FONDAMENTALI	pag. 65

Appendice:

Codice di moralità pag. 76

Biografie pag. 78

Sito Internet pag. 80

Premessa

La difesa personale esordisce con due teorie di re-
pere:

- condizione educativa all'equilibrio preparatorio;
- funge unicamente per difesa e giammai per offe-
sa.

Le discipline dedicate al perfezionamento della di-
fesa personale sono molteplici.

Si focalizzano:

- formazione di tecniche dirette di autodifesa;
- formazione analitica del preciso comportamento
psichico;
- padronanza del panico.

Le metodiche di difesa dalle violenze corporali sono
molte e mutano da cultura a cultura.

Ogni insegnamento divulgato in questa Scuola è in-
centrato sulla semplicità di eseguire e determinarne
l'efficacia.

È basilare che un sistema di difesa si memorizzi negli atti fisici di chi lo espleta, peraltro deve essere concretizzato con semplicità; il metodo non deve essere meditato, ma essere attuato, come se il fisico rispondesse ad uno stimolo spontaneo.

Prevenire è teoricamente essenziale nell'autodifesa e per questo motivo si studiano vari metodi: è utile ad evitare futili occasioni di pericolo personali. L'aforisma "prevenire è meglio che curare" può essere utilizzato altresì in tale contesto.