



NUOVO CORSO DI IMS

STREET FIGHTING AND SELF DEFENCE SYSTEM + PROGRAMMI DI ANTIVIOLENZA PER DONNE



Cari Soci,

il CRAL Alenia Spazio Torino, grazie alla disponibilità gratuita di un nostro iscritto, Andrea ASBERTO, già istruttore di tecniche di autodifesa e arti marziali, vorrebbe organizzare per i propri soci, un corso per principianti di **IMS** (Sistema di difesa personale, con focus su tecniche di autodifesa femminile).

Lo svolgimento del corso (se si raggiunge almeno 8-10 iscritti), si terrà presso le strutture sportive dell'Istituto Salesiano "Sociale" di corso Siracusa angolo via Tirreno (di fianco a parco Ruffini), orientativamente a partire da Venerdì 3 Novembre p.v. e sarà **strutturato in 2 lezioni settimanali il MERCOLEDI' e VENERDI' dalle 18.30 alle 19.30** (con possibile estensione di una mezz'ora al momento da valutare).

Scopo del corso: Il corso, oltre a tonificare il corpo dal punto ginnico, ha l'intento di fornire le prime rudimentali tecniche di difesa personale ed è particolarmente indicato per le donne (leggi la parte informativa sotto per capire il perché).

Abbigliamento indicato: per iniziare un abbigliamento comodo, maglietta di cotone, pantaloni della tuta, siccome ci alleneremo su un tatami si potranno indossare calze (non consigliato dal momento che si rischierebbe di scivolare), piedi nudi, oppure con ciabattine tipo ballerine.

Cosa serve per partecipare: un certificato medico di sana e robusta costituzione (non si può accedere alla lezione senza, per motivi prettamente assicurativi). Si può fare in un centro specializzato oppure cercheremo di capire se è possibile stipulare una convenzione con il centro sportivo dell'Istituto Sociale.

I costi saranno assolutamente popolari (tra i 20 e 30 euro mensili), ma al momento non quantificabili, dipendendo tale cifra dal numero dei partecipanti che riusciremo a raggiungere.

Per poter attivare il corso e definirne i costi finali, avremmo bisogno di ricevere via email cral.aleniaspazio@gmail.com, il vostro manifesto interesse a partecipare. Per qualsiasi altra informazione, contattare direttamente (011/7180.338) o via email (andrea.asberto@thalesaleniaspace.com) Andrea ASBERTO, che sarà disponibile anche nelle prossime settimane in orario di apertura settimanale della saletta CRAL (tutti i Venerdì dalle 13:00 alle 14:30).

Al momento queste sono le informazioni principali inerenti all'iniziativa proposta, per chi vuole approfondire, nella parte sottostante abbiamo inserito informazioni più dettagliate sul corso e sulle tecniche che faranno parte del corso che ci sono state fornite dal nostro collega.

CRAL ALENIA SPAZIO TORINO



Cosa è l'IMS?

La domanda non è semplicemente esauribile in queste poche righe.

Partiamo dall'ambito semantico: IMS è un acronimo che sta per Infinity Martial System, è un sistema di combattimento totale (e vedremo cosa si intende con l'aggettivo totale) codificato dal maestro Giuseppe De Rosa, come scritto, che affonda le basi concettuali (i principi) e tecniche nell'arte marziale chiamata Wing Chun.

Un po' di storia (se non ti interessa puoi saltarlo): Il Wing Chun è uno dei numerosi stili di kung fu; secondo la tradizione esso nasce in Cina durante la dinastia Qing, con la distruzione del famoso monastero di Shaolin e la fuga di cinque monaci detti "i cinque antenati". Uno di questi monaci, o meglio una monaca, l'unica donna del gruppo, tale Ng Mui, si rifugia nel monastero della "Gru Bianca" sui pendii delle montagne Daliang e qui codifica uno stile di lotta chiamato appunto Wing Chun (Eterna Primavera). Famoso per essere lo stile con cui Bruce Lee si è formato nelle arti marziali, prima di fondare a sua volta il suo sistema di combattimento, il Jeet Kune Do, ultimamente ha ottenuto visibilità cinematografica con i film sulla vita di uno dei suoi maestri più importanti, nonché maestro di Bruce Lee, sifu (maestro in cinese) Ip Man.

Per avere informazioni più dettagliate e per una disamina più efficace di queste poche righe sulla storia del Wing Chun https://it.wikipedia.org/wiki/Wing_Chun

Uno stile di kung fu dunque, o boxe cinese, codificato secondo tale tradizione, da una donna; per questo motivo esso viene ritenuto particolarmente indicato per la difesa personale femminile. Si tratta di un kung fu asciutto, lontano dai fronzoli estetici degli stili del nord, particolarmente indicato, con la sua richiesta di cedevolezza nei confronti degli attacchi dell'avversario, a contendenti più deboli ma fluidi.

La componente Taoista di questa disciplina si riflette in tutta la sua essenza filosofica nella pratica. Infatti i concetti di attacco e di difesa non sono più due momenti separati nel corso di una azione, come avviene per la quasi totalità dei sistemi di difesa personale, bensì il principio taoista legato allo Yin e lo Yang fanno dello stesso movimento, a seconda dei momenti e delle situazioni, difesa ed offesa. Per questo sentirete spesso parlare nell'ambito dell'IMS di difesa reattiva, perché non si propone una difesa limitata al non prendere colpi, bensì utilizzando il concetto dei cunei e della mano di rimessa, uno stesso movimento può diventare una efficace azione preventiva per debellare la minaccia dalla fonte.

Bene ora abbiamo capito da dove l'IMS arriva, ma non abbiamo ancora risposto alla domanda iniziale: che cosa è l'IMS?

Per cercare di farsi un'idea di cosa sia l'IMS possiamo partire al contrario, dicendo ciò che esso non è.

Non è (solo) un sistema di difesa personale dal momento che prevede una codifica molto strutturata ed una coerenza interna in termini di tecniche e principi molto stringente.

Non è (solo) un corso di arti marziali dal momento che la forma del gesto non si discosta mai dalla sua efficacia, non si pone come fine l'estetica del gesto come fanno e devono fare le arti marziali tradizionali, che celano nella parola arte la predominanza della componente estetica su quella funzionale,

Non è (solo) un corso di sport da combattimento dal momento che non si chiude in regole, necessarie in una competizione sportiva, ma che sarebbero limitanti nel contesto di difesa da strada.



Certamente l'IMS ha tutte e tre queste componenti ma cerca di trascenderle; i partecipanti al corso potranno prediligere una di queste sue sfumature sulle altre, a seconda delle proprie esigenze ed inclinazioni, ma è soprattutto la coesistenza di queste tre anime che lo contraddistingue rispetto ad altri "prodotti" marziali, non si esaurisce nella somma di esse, ma introduce in tale sintesi dei tre elementi il vero valore aggiunto di questa disciplina nuova divertente e completa. Nell'idea iniziale del maestro De Rosa, che l'ha codificata a partire dalle sue profonde conoscenze marziali nelle arti del combattimento cinese, tradizionali e sportive, vi era la volontà di trovare una sintesi nel panorama delle arti del combattimento per arrivare al punto zero dello strike completo. Nell'ambito di questa disciplina impareremo a gestire avversari nell'anti grappling (grappling è letteralmente l'afferramento) per imparare a liberarci da prese al collo alle braccia o al busto, useremo tecniche di pugni calci gomitate e ginocchiate per difenderci ed offendere (in ottemperanza al principio taoista) alle 3 diverse distanze, lunghe corte e cortissime, impareremo a gestire attacchi di bastone e coltello, cercando di minimizzare gli effetti devastanti della disparità tra una persona armata ed una a mani nude, impareremo i principi della lotta a terra, proveniente in grande misura dal BJJ e particolarmente indicata per le donne nella difesa da possibili tentativi di violenza carnale fino ad arrivare alle esperienze tecniche più complicate, come il combattimento contro più avversari (2 o 3 avversari)...

Per chi fosse interessato ho selezionato qualche video appositamente preparati dal maestro fondatore G. De Rosa per presentare al pubblico l'IMS:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTaTsyJme08>

<https://www.youtube.com/watch?v=-ZweVDCFdGc>

<https://www.youtube.com/user/imsdefence>

Perché una persona dovrebbe scegliere di impegnarsi in tale attività?

come dicevo precedentemente, proprio per la sua variegata composizione di elementi costitutivi (arte marziale, difesa personale, street fighting, sport da combattimento) l'IMS può dare risposte a diverse esigenze:

1. Risposta basica (che può andare bene per il primo mese di attività) stare in forma in maniera divertente, con un gruppo variegato di persone. Sarà infatti parte preponderante delle lezioni una parte importante di condizionamento fisico basato soprattutto sulla modalità del "circuit training", impareremo o perfezioneremo le nostre conoscenze sugli esercizi basici di condizionamento muscolare (push up, squat, crunch...), perché difesa personale vuole anche dire stare bene in maniera completa e forzando quindi il calcolo applicativo della parola "difesa", anche il difendersi dai pericoli della sedentarietà può essere un motivo sufficiente per iniziare ad approcciarsi a questo corso; inoltre poiché per difenderci dobbiamo avere una minima condizione fisica ed una forza sufficiente a poter contrastare il nostro avversario con un pugno o con un calcio la parte muscolare deve essere curata con attenzione
2. Imparare tecniche utili per difendersi per strada: intendiamoci, non sto dicendo che dopo questo corso saremo in grado di picchiare chiunque non ci stia a genio. La difesa personale prevarica il semplice concetto della capacità di menare le mani, ma rappresenta una complicata gestione delle proprie reazioni in situazioni di forte stress (vi sfido a rimanere calmi quando per strada un



energumeno vi corre incontro inveendo o addirittura brandendo un'arma). Eppure, a parte la gestione psicologica, riuscire ad avere un bagaglio di atteggiamenti fisici e condizionamenti corporei esercitati durante le sessioni di allenamento può essere molto utile in alcune circostanze ed addirittura decretare la salvezza in casi estremi, nei quali ovviamente non ci auguriamo mai di incorrere. Inoltre ricordiamoci il motto latino "si vis pacem para bellum" letteralmente "se vuoi la pace preparati alla guerra". Interpretando, forse in maniera non del tutto ortodossa, tale motto come invito e viatico nella gestione pacifica e rilassata con i nostri simili. Questa sicurezza passa anche per la consapevolezza di non temere da essi un eventuale atteggiamento aggressivo, in quanto preparati a gestirlo. Evitando le paure, che notoriamente provocano blocchi, potremmo anche imparare a vivere la nostra socialità in maniera del tutto libera e consapevole.

3. Imparare un'arte marziale. Anche nell'IMS ci sono forme (kata nel karate). Una serie di tecniche codificate nel passato per dare la possibilità di esercitare le proprie conoscenze tecniche anche al di fuori del tatami.
4. Scoprire gli elementi dello sport da combattimento. Si arriverà, con il dovuto tempo, a scambiarsi tecniche libere, in assoluta sicurezza, grazie a presidi di sicurezza adeguati quali guantoni, guantini caschetti e para-tibie, per sentire l'effetto di un colpo ricevuto dal nostro avversario, avvalendoci del fatto che il nostro compagno di allenamento riserverà a noi il massimo del rispetto, dal momento che ha in mano la nostra incolumità, così come io ho la sua....

A chi è rivolto dunque questo corso?

A tutti coloro che hanno voglia di stare in forma, di imparare un ottimo sistema di difesa personale rivolto anche e soprattutto alle donne, di incominciare a capire cosa vuol dire combattere davanti ad un avversario che ci si oppone con atteggiamento aggressivo. È rivolto anche a coloro che già hanno effettuato nella loro vita una arte marziale, ma che hanno mollato perché la ritenevano poco efficace, perché costava troppo andare in palestra, a coloro che sono interessati a fare una attività sportiva in un gruppo variegato e spero simpatico ed inclusivo....

Come saranno strutturate le lezioni di IMS? Il corso sarà strutturato nella sua prima fase in 2 lezioni settimanali di 1 ora (con possibile estensione di una mezzora aggiuntiva da valutare). Almeno la metà verrà passata a fare condizionamento fisico (ginnastica) e stretching, mentre la parte tecnica si estenderà per la seconda metà della lezione.

Quale materiale sarà necessario per la lezione?

All'inizio (intendendo per inizio il primo mese di lezione) basterà una maglietta di cotone, dei pantaloni sportivi (lungi o corti a seconda delle preferenze) e delle scarpe da ginnastica (meglio se pulite, per ovvi motivi di accettazione sociale da parte dei nostri compagni di corso). Poi per coloro che vorranno continuare, prevedremo delle magliette di cotone tutte uguali, per darci una coerenza estetica unica, e dei guantini paranocche per iniziare con le tecniche di pugno.

Dopo il primo anno, se la cosa continuerà a divertirvi come credo, prenderemo il resto dei presidi di sicurezza (guantoni, gomitiere, paradenti, conchiglia per i maschi, paraseno per le femmine ed anche caschetti e paratibie per i più focosi).



Qualche notizia su di me:

Sono Andrea, frequento il mondo delle arti marziali da quando, all' 6 anni, fui iscritto per mia insistenza ad un corso di judo. A 18 anni sono passato al karate dove ho conseguito la cintura nera 2 secondo Dan federale (Fitak) ed infine, 10 anni fa, dopo alcuni anni di confusione marziale, che mi hanno portato a frequentare corsi di jeet kune do, thai boxe e kick boxing, ho avuto la mia epifania marziale incontrando il maestro Giuseppe De Rosa. Sono diventato 6 grado allievo (equivalente alla cintura nera nelle arti marziali tradizionali) 3 anni fa, per poi conseguire il grado tecnico di COACH e poi INSTRUCTOR di IMS, abilitazione all'insegnamento di tale disciplina.

Entrando a far parte di questa famiglia dell'IMS avremo inoltre la possibilità di effettuare stage e seminari di approfondimento con le altre palestre di IMS e di sostenere, per chi intende proseguire nel cammino della disciplina, gli esami con il maestro fondatore.

Insomma, penso ci siano gli elementi per incuriosirsi e venire a cimentarsi sul tatami ci siano, io da parte mia posso garantire entusiasmo e la voglia di creare un gruppo allegro ma volenteroso.