



# S.I.D.P.

## SCUOLA ITALIANA DIFESA PERSONALE

**S.I.D.P. – Scuola Italiana Difesa Personale**

**Roma – Frosinone – Albano – Ardea – Ariccia – Artena – Grottaferrata – Velletri**

**[www.scuolaitalianadifesapersonale.com](http://www.scuolaitalianadifesapersonale.com) - [info@scuolaitalianadifesapersonale.com](mailto:info@scuolaitalianadifesapersonale.com)**



**SIDP scuolaitalianadifesapersonale**

*In ogni scontro reale esiste, sempre, la possibilità di essere feriti.*

*O menomati per tutto il resto della vita.*

*Di essere uccisi.*

*O di uccidere.*

*Nessun tipo di violenza, mai, è un giuoco.*

**LA VITA UMANA È SACRA**

# La Scuola

Le attività della Scuola Italiana Difesa Personale sono incentrate sullo studio e la pratica delle *Arti Marziali* e della *Difesa Personale* a tutti i livelli.

**Gli Insegnanti della Scuola sono accreditati dalla UIKT, Unione Italiana Kung Fu Tradizionale, riconosciuta dal CONI**

Il sistema di combattimento integrato proposto affonda le proprie radici nel Wing Chun, Arte Marziale tradizionale della Cina del Sud, nata durante l'occupazione della Cina da parte degli invasori Manciu. Grande è stata in tale contesto storico l'esigenza di sviluppare in un tempo relativamente breve elevata efficacia nel combattimento, sia a mani nude che con armi, indispensabile per poter sopravvivere nell'aspra guerra di resistenza messa in atto contro l'occupazione straniera.

La Difesa Personale studia nello specifico la contestualizzazione storica e socio-culturale del sistema di combattimento sviluppato all'epoca nell'ambiente in cui viviamo oggi : i pericoli, le dinamiche di aggressione e la legislazione della società rurale nella Cina del 1600 differiscono ovviamente da quelli propri delle attuali aree urbanizzate.



Al fine di rendere l'Arte Marziale di riferimento uno strumento utile nella realtà attuale, non limitato all'ambito della palestra, allo studio delle armi tradizionali è associato quello delle **armi** frequentemente utilizzate da eventuali aggressori, ovvero **contendenti, da taglio e da punta (bastone e coltello)**, come pure sono previsti corsi specifici che contemplano lo studio del funzionamento delle **armi da fuoco** e la loro implementazione nei più disparati contesti tattici, mediante l'utilizzo delle stesse e modelli **Soft Air** la dove necessario.

I principi dell'Arte Tradizionale, nel loro essere immutabili, vengono utilizzati per generare un teatro di simulazione della realtà che, pur non potendo essere di questa perfetta rappresentazione, pone il praticante, anche principiante, nella condizione di addestrarsi a **neutralizzare, efficacemente e nel più breve tempo possibile, le minacce reali** che potrebbe dover fronteggiare nella propria quotidianità, nel pieno rispetto della legislazione vigente e con la consapevolezza che regola cardine della difesa personale è quella di evitare situazioni potenzialmente pericolose.

# I Settori

## Wing Chun: il Tradizionale

Il substrato, la piattaforma di combattimento sulla quale ogni disciplina della SIDP si innesta è il Wing Chun, l'Arte Marziale Tradizionale. Marziale è ciò che nasce e si sviluppa dall'ineluttabile necessità di dover fronteggiare una guerra, un conflitto, qualunque sia la forma in cui esso si manifesti. Arte implica il padroneggiarne i principi, non solo la tecnica, non solo avere, ma essere la conoscenza che di quella disciplina è propria. Tradizionale è ciò che affonda le proprie radici nel passato da cui si è originato. Trae linfa dalla cultura di quel luogo e di quel tempo, e da essa prende forma e sostanza.

L'efficiente, sinergica fusione che si ha nell'Arte di ragione, intuizione e sentire conduce ad uno sviluppo, ad un'affinazione incessante volta ad un fine preciso: incrementare il livello di efficienza dell'azione, e quindi il potenziale del Guerriero in battaglia.



L'addestramento prevede sempre un lavoro su almeno due livelli, fisico e mentale, poiché è essenziale comprendere la ragione di ogni singolo esercizio e di come esso possa svolgere funzione utile nell'ambito della pratica. Ogni singolo gesto sviluppato ha, potenzialmente, applicazione marziale. Nella cultura dell'antica Cina, lo Shen, lo spirito, è il padrone ed il corpo è il servitore. La comprensione dello scopo dell'azione conduce ad una sua più corretta esecuzione, che viene riconosciuta come più efficiente dal corpo e conseguentemente dal cervello, innescando una spirale evolutiva in cui ogni ciclo inizia da un livello superiore rispetto al precedente.

Le forme tradizionali, insieme di movimenti stilizzati, divengono vive nella misura in cui in esse vengono fatti vivere i principi che dell'atto marziale sono l'afflato vitale. Dinamico ed efficiente banco di memoria, accendono continui percorsi mentali di collegamento tra ciascun gesto ed i suoi innumerevoli significati, tanto più rivelati quanto maggiore è il livello di comprensione e consapevolezza di colui che le interpreta. Nel suo significato profondo, la forma è dunque manifestazione su questo piano di esistenza di quel che si è riconosciuto, e che si è.

## I Settori

# Thunder Defence: la Difesa Personale

Il Tradizionale ha la sua ragion d'essere in guerra. Su un campo di battaglia. Dove aver pietà per il nemico significa non averne per se stessi.



Nella moderna quotidianità dei paesi occidentali lo scenario è diverso, così come diverse sono le dinamiche mediante le quali gli onnipresenti elementi potenzialmente ostili si manifestano.

Ed estremamente differenti sono le esigenze di una madre di famiglia che per motivi di lavoro rincasi a tarda sera, da sola, e di un guerriero pronto a dare la propria vita affinché altri possano continuare a vivere.

La necessità primaria della difesa personale è evitare che quella madre possa trovarsi in situazione di pericolo. Un approccio all'argomento che risulti davvero efficace in tal senso inizia quindi dal considerare tutti gli aspetti che in successione temporale, attraverso stringenti nessi di causa ed effetto, possono determinare o meno il materializzarsi di una minaccia fisica. L'obiettivo è il rendersi, anche potenzialmente, un bersaglio difficile, e quindi quello di insegnare al praticante a mettere in atto manovre strategiche e tattiche volte a conseguire quello che è il risultato ottimale nell'ambito della difesa personale: il non esserci.

Imprescindibile la conoscenza di elementi quali la tipologia delle aggressioni, i rituali di attacco, gli effetti dell'adrenalina, gli inganni cui uno o più aggressori possono sottoporre quella che percepiscono essere, da predatori, una possibile vittima e, non ultime, le conseguenze penali cui un'azione condotta senza un adeguato livello di consapevolezza potrebbe condurre.



Un simile studio rende indispensabile l'implementazione di un opportuno teatro di simulazione, in cui far vivere principi che consentano di rappresentare in modo più veritiero possibile una realtà che è per sua natura multiforme e mutevole, e quindi mai riproducibile. Innumerevoli le situazioni di pericolo che possono concretizzarsi, altrettanto innumerevoli le modalità con cui un attacco materiale può essere portato. Impossibile pensare di poter adottare un metodo esaustivo di difesa che si basi sul concetto del fare "questo" contro "quello". Occorre sviluppare un sistema di combattimento in cui, grazie alla comprensione di principi universali, per loro natura immutabili, poter adattare la propria azione a quella messa in atto dall'aggressore.

Solo quando lo scontro appare, da opportuna analisi degli elementi discriminatori, inevitabile, e nemmeno il ritirarsi, in cui nulla v'è di disonorevole, sembra possibile, le capacità acquisite durante le intense ore di addestramento pongono il praticante in grado di intraprendere l'unica azione efficace: neutralizzare la minaccia nel più breve tempo possibile.

# Corsi Bambini

La S.I.D.P. è nella sua essenza una scuola di Arti Marziali Orientali.

I benefici sullo sviluppo psicofisico nei bambini di tali discipline sono da tempo ufficialmente riconosciuti dalla Pediatria e dalla Psicologia dell'età evolutiva.

Il tipo di attività psicomotoria peculiare delle Arti Marziali contribuisce allo sviluppo armonico sia del fisico che della psiche del bambino, canalizzando le sue energie in modo positivo, senza necessità alcuna di reprimerle.

Guidato dall'Istruttore, il bambino impara il rispetto attraverso la disciplina, la capacità di impegnarsi e restare concentrato attraverso il lavoro fisico e mentale richiesto dalla pratica marziale, il relazionarsi agli altri attraverso il contatto con i compagni, che non sono avversari ma semplicemente altri esseri insieme ai quali cooperare ed evolvere per il raggiungimento di obiettivi comuni.

Matura quindi attitudini essenziali all'armonico vivere sociale.

Il lavoro sul piano corporeo in particolare renderà il bambino fisicamente più forte ed al contempo flessibile, senza sovraccaricare la sua struttura in formazione. Lo sviluppo della propriocezione, la percezione cioè della posizione del proprio corpo nello spazio, incrementerà la sua autocoscienza.

La sinergia di tali abilità migliorerà sensibilmente la sicurezza in se stesso, la propria autostima ed inevitabilmente la cortesia verso il prossimo.

Come è nello spirito delle Arti Marziali, il bambino impara infatti a prendersi cura degli altri, ad elaborare decisioni anche in tempi brevissimi, ad assumersi le proprie responsabilità verso se stesso e soprattutto verso il prossimo.

Dalla tipologia di contesto in cui l'attività, che resta sempre per il bambino a prevalenza ludico-motoria come è pedagogicamente sano che sia, viene svolta, discende chiaramente la totale sicurezza e la minimizzazione della probabilità che si verificano infortuni, purtroppo frequenti in altri contesti di natura sportiva.

Nei corsi S.I.D.P. il bambino acquisisce quindi conoscenze ed abilità che vanno a formare competenze preziose per il suo sviluppo.

Partendo costantemente dal gioco come base imprescindibile, l'attività didattica propone con ponderata gradualità l'inserimento di elementi propriamente marziali, i quali oltre a determinare tutti i benefici sopra esposti, hanno ovviamente grande valenza pratica nell'ambito della Difesa Personale, tema nel contesto storico-sociale in cui viviamo estremamente attuale, con il bullismo anche tra giovanissimi triste realtà.

Gli stessi elementi essenziali al difendere la propria incolumità insegnati nei corsi per adulti vengono quindi, opportunamente rivisitati e resi fruibili, proposti anche ai bambini, insieme a quello che è il più profondo insegnamento delle Arti Marziali: che la Vita è Sacra.

E che la Violenza, mai, è un giuoco.

L'età minima per accedere ai corsi è di 8 anni.

# Difesa Personale Femminile

La difesa personale inizia dal comportamento quotidiano, con il porsi sempre in uno stato di attenzione verso gli altri e l'ambiente circostante, in piena consapevolezza dell'ambiente sociale in cui viviamo.

I ruoli dell'uomo e della donna sono diversi, così come diverso è il loro modo di pensare di agire e di comunicare. Occorre considerarlo.

L'uomo è da sempre cacciatore e sceglie la sua vittima con l'istinto del predatore, scegliendo consapevolmente vittime deboli. E' essenziale imparare a non essere percepiti come facile preda.

Il 65% dei messaggi percepiti dagli altri vengono trasmessi dal linguaggio del corpo, il 25% dal tono della voce, solo il 10% dalla parola. Il linguaggio del corpo è l'arma più potente della comunicazione, una corretta postura può essere efficace dissuasore. Se un portamento sicuro e deciso non inibisce l'aggressore, è necessario saper gestire la comunicazione verbale.

Molti uomini non sono capaci di interpretare correttamente i segnali di rifiuto, erroneamente percepiti come schermaglia seduttiva. Occorre essere in grado di non dar luogo a nessun fraintendimento verbale.

E' indispensabile trattare gelidamente il molestatore, facendo sì che il linguaggio del corpo sia in completa sintonia con il rifiuto verbale. Non serve argomentare le motivazioni di un rifiuto, in questi casi "NO" è una frase completa.

In poche parole:

- ❖ Lo sguardo deve uccidere;
- ❖ La mimica facciale intimidire;
- ❖ La postura convincere;
- ❖ Le mani minacciare;
- ❖ La voce ordinare.

Inevitabilmente ci si troverà a fronteggiare gli effetti dell'adrenalina, e con essi la Paura. L'emissione di tale ormone è inevitabile, la paura ha la funzione positiva di segnalare uno stato di emergenza ed allarme, preparando la mente ed il corpo alla reazione che si manifesta come comportamento di attacco o di fuga.

Imparare a canalizzare gli effetti della paura attraverso un addestramento serio alla difesa personale consente di acquisire la capacità di mettere in pratica tutte le potenzialità che sono proprie di ogni donna, ponendola in condizione di fronteggiare una minaccia reale e poter, se necessario, combattere per preservare l'incolumità propria, di chi le è caro o di chi ingiustamente sta per essere sopraffatto.

# Struttura Corso Base

Il corso ha durata di 8 lezioni, con cadenza settimanale, da 90 minuti ciascuna.

Le lezioni introducono e sviluppano principi e tecniche fondamentali nell'ambito della Difesa Personale.

In particolare:

- ❖ Comunicazione non verbale: talking hands
- ❖ Definizione delle aree di impatto
- ❖ Il colpire: le armi del corpo
- ❖ Principi energetici del colpire
- ❖ Avanzare e indietreggiare
- ❖ Scelta del tempo
- ❖ Scaricare energia sul punto d'impatto: i colpitore
- ❖ Combinazioni di tecniche
- ❖ Costruzione di scenari semplici, complessi, integrati

Le tecniche prevedono l'utilizzo di ogni parte del corpo tatticamente efficace: colpi di pugno, di palmo, con il taglio della mano, gomitate, ginocchiate, calci.

L'obiettivo è di sviluppare la capacità di potersi difendere da qualunque tipo di attacco, portato da qualunque tipologia di aggressore, in qualunque condizione.

La corretta applicazione di teorie e principi consentirà

l'ottenimento dello scopo principale della

Difesa Personale: neutralizzare una

minaccia reale nel più breve tempo possibile.

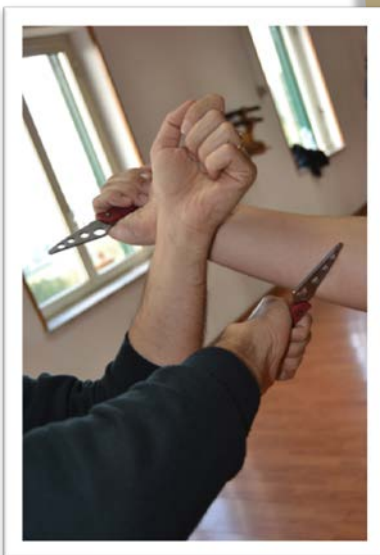
# I Settori

## Art of Stick – Art of Knife: le Armi Bianche

L'idea della SIDP è quella di realizzare una piattaforma di combattimento, un sistema integrato che consenta al praticante di adottare, adattandosi all'ambiente in cui si trova ad agire, l'arma più confacente al momento ed alle circostanze.

L'osservazione della realtà quotidiana presentata dalle cronache mostra come estremamente diffuse siano le aggressioni perpetrate con oggetti, contundenti e sovente da taglio e da punta. Non è verosimile ritenere che sia possibile difendersi efficacemente da simili armi senza conoscerne il funzionamento ed i principi di utilizzo. Da questa riflessione nascono lo studio del bastone e del coltello nel percorso didattico. Prolungamento ideale del proprio corpo, un'arma amplifica il proprio potenziale offensivo, mettendo al contempo in

risalto la necessità di sviluppare ogni azione nel rigoroso rispetto di principi tattici e di gestione del corpo: un errore, non importa se piccolo o grande, comporta un danno sovente letale.



La consapevolezza di maneggiare un'arma induce nel praticante la ricerca di un livello di attenzione e concentrazione maggiore di quanto normalmente non accada nell'addestramento a mani nude. Ma è proprio da tale approfondimento che si rafforza l'idea di come l'Uno sia nel Tutto, e di come la reale pericolosità nasca dalle capacità fisiche e mentali di ciascuno, più che dall'utilizzo o meno di un'arma, che può divenire a seconda dei casi inutile fardello o risolutiva risorsa.

Le modalità di gestione dei diversi tipi di armi, bastone o coltello, lunghe o corte, da botta o da taglio, cessano di essere considerate disgiunte, separate, ma divengono semplicemente diversi aspetti, altri punti di vista dell'unica realtà possibile, che rende al Guerriero la dignità che gli è propria, di professionista in grado di gestire nel modo più efficiente ed efficace ogni tipo di situazione sia chiamato a fronteggiare, utilizzando l'arma che istante per istante, nel rispetto del principio di eterno mutamento ed evoluzione di tutte le cose, egli ritenga essere la più adatta.



# I Settori

## Tactical Shooting: le Armi da Fuoco

Dal proposito di sviluppare una Scuola di Arti Marziali che svolga la propria funzione utile nell'attualità del mondo reale in cui essa si colloca nasce il settore del Tactical Shooting della SIDP.

Lo scopo è quello di fornire agli operatori del settore della sicurezza ad ogni livello la possibilità di implementare una piattaforma di combattimento su cui innestare le proprie conoscenze specifiche e settoriali. Nessuna volontà quindi di sovrapporsi o sostituire il prezioso bagaglio di conoscenza ed esperienza degli operatori della sicurezza già formati, ma il proposito integrarlo in modo armonico e costruttivo, così da incrementare efficienza, efficacia e margini di sicurezza del praticante all'interno dei più multiformi teatri operativi.



# I Settori

## Si.D.P: Sicurezza Difesa e Protezione

Lo studio affrontato e l'addestramento continuo consentono agli insegnanti SIDP di essere preparati a gestire problematiche legate alla sicurezza in ogni suo aspetto, dalla formazione di operatori del settore alla prestazione di servizio attivo.



Il Maestro e responsabile tecnico del settore Sicurezza Francesco Procaccini vanta esperienza ventennale nel settore. Tra le molteplici attività svolte figurano in particolare l'accompagnamento per personalità del mondo dello spettacolo e di quello politico, sia di livello regionale che di primo piano, tra le quali sono annoverati anche alcuni giudici. Degli incarichi svolti dalla SIDP nell'ambito della sicurezza, particolarmente prestigioso è stato quello affidato alla Scuola in occasione del Concerto di Natale 2013, svoltosi presso l'Auditorium della Conciliazione di Roma.

Lo staff SIDP è stato chiamato a gestire la sicurezza degli artisti ed il coordinamento con gli organizzatori al fine di garantire che le numerose fasi del Concerto potessero svolgersi nei tempi stabiliti e senza imprevisti di alcun genere. La SIDP non è nuova ad incarichi di tale rilievo: solo per citare l'ultimo in ordine di tempo, la Scuola è stata responsabile del settore sicurezza nell'ultima edizione della gremitissima Corsa dei Santi, svoltasi il 1 Novembre 2013 a Roma.



La SIDP si pregia di essere collaboratrice ufficiale degli operatori della **Polizia di Stato** del sindacato **CONSAP**, per i quali ha ideato ed attivato corsi di difesa personale specificatamente rivolti a chi ogni giorno, come operatore della sicurezza al servizio della collettività, è chiamato a mettere in pericolo la propria incolumità per salvaguardare quella degli altri.





[www.scuolaitalianadifesa personale.com](http://www.scuolaitalianadifesa personale.com)

[info@scuolaitalianadifesa personale.com](mailto:info@scuolaitalianadifesa personale.com)

 **Sidp scuolaitalianadifesa personale**

**Sede Centrale**

Via Della Costa, 10 , Ariccia (Rm)  
Tel . 393 14 12 683

**Albano Laziale**

Ok Club  
Via Pantanelle 9a  
Tel .340 76 65 964  
ASD Skorpion Club  
Via XXV Aprile, 5  
Tel. 333 95 82 198

**Aprilia**

Energy One  
Via Stradivari, 9  
Tel .327 26 88 868

**Ardea**

Centro di formazione e addestramento CEPI  
Engineering  
Via della Pescarella, 42  
Tel .3485211988

**Ariccia**

ASD Bull Gym  
Via dei Piani di Santa Maria, 83  
Tel . 348 52 11 988

**Colleferro**

King Sporting Club  
Via Latina, località IV Chilometro, n. 111  
Tel .347 33 15 605

**Frosinone**

Via Morolense Manca, Le Lame – Area Industriale  
Tel .333 58 97 094

**Giuliano di Roma**

Centro Sportivo Comunale  
Via G. Marconi  
Tel .333 58 97 094

**Grottaferrata**

Palazzetto dello Sport "Saverio Coscia"  
Via Quattrucci s.n.c.  
Tel .3391220243

**Lucca**

Life Personal Fitness  
Via San Filippo, 504  
Tel .348 37 10 770

**Roma Eur**

Papillo Sporting  
Via Alberto Moravia, 380  
Tel .348 83 43 007

**Roma Togliatti**

Via Palmiro Togliatti ,70  
Tel .340 76 65 964

**Sora**

Centro Arhat  
Via S. Amasio, 1  
Tel .333 58 97 094

**Velletri**

Exé Wellness Club  
Via Cavalieri di Vittorio Veneto, 6  
Tel .349 37 65 372

**Non contare sul mancato arrivo  
del nemico.**

**Fai affidamento sulla capacità  
di affrontarlo.**

*Sun Tzu, l'Arte della Guerra*