

GENTE L'ISTRUTTRICE DI AUTODIFESA DEI VIP INSEGNA A FARSI RISPETTARE



«IL CERVELLO, SE BEN ESERCITATO, NON PENSA PIÙ DA VITTIMA, IMPARA A REAGIRE AI SOPRUSI DI OGNI TIPO, ANCHE VERBALI», SPIEGA L'ESPERTA DI KRAV MAGA

di Gaetano Zoccali

La vita è come un ring, e qui vi presentiamo un vademecum per difendersi con metodo nelle situazioni di conflitto quotidiano, dalle discussioni familiari al mobbing. «I soprusi, anche verbali, e le loro conseguenze fanno male quanto un attacco fisico. Per prevenirli e per superarli servono tecniche proprie delle discipline di combattimento», assicura Gabrielle Fellus, nota istruttrice di autodifesa, consulente degli ospedali Santi Paolo e Carlo e Fatebenefratelli-Sacco di Milano per il supporto delle donne vittime di violenza e i fenomeni di bullismo.

Questa grintosa signora, che ha aiutato molti personaggi famosi nel percorso di crescita personale, da Elisabetta Canalis a Maddalena Corvaglia, a Matteo Viviani, ha trasformato gli strumenti delle arti mar-

LE SUE ALLIEVE PIÙ CELEBRI
Milano. Gabrielle Fellus, 52 anni, all'inaugurazione della sua palestra di autodifesa e autostima, tra Elisabetta Canalis (a sinistra), 42, e Maddalena Corvaglia, 41. A destra, le due showgirl si allenano con lei.



C'è un'arte marziale **PER FAR COMBATTERE LA MENTE**



ALLA BASE DEL METODO LA LOTTA ISRAELIANA
Fellus mostra due mosse di Krav Maga, la disciplina di difesa da cui è partita per elaborare gli esercizi mentali di autostima. Il suo libro, in basso, è presentato il 15 marzo in diretta Facebook, con la "iena" Matteo Viviani e la Corvaglia (www.gabriellefellus.it).



ziali in un metodo di allenamento per riconquistare la forza interiore e disinnescare gli atteggiamenti aggressivi, degli altri e anche nostri. Si chiama "I respect" e ha supportato molte vittime di traumi violenti, nonché campagne antibullismo di cui sono state testimonial anche Caterina Balivo e Mara Maionchi. Ora i suoi segreti sono raccontati nel libro *La palestra dell'autostima. Sette passi per conquistare il rispetto che meriti* (Sonzogno, 176 pagine, euro 16,90), un titolo azzeccato che fa subito capire come, per avere il controllo dello spazio in cui ci muoviamo e di emozioni come ansia, paura e rabbia, non possiamo prescindere dal valore che riconosciamo a noi stessi.

Nulla di trascendentale, parliamo di esercizi concreti. Per elaborare la ginnastica mentale, Fellus è partita dall'esperienza con le arti marziali. Lei, infatti, è insegnante di Krav Maga, ed è l'unica italiana ad aver raggiunto il livello Expert di questa disciplina nata a Bratislava (Slovacchia) negli Anni 30 per contrastare le aggressioni antisemite, e poi divenuta prima tecnica di combattimento dell'esercito israeliano. «Krav Maga si basa sulle nostre reazioni naturali a un'aggressione, sfrutta movimenti innati e insegna a riconoscere i punti deboli dell'avversario», spiega a *Gente* Fellus. Questo serve anche nella vita di tutti i giorni. «In ufficio o in famiglia, però, non possiamo rispondere alla violenza con le botte, e dobbiamo elaborare una rispo-

sta altrettanto efficace». Qualche esempio. È capitato sicuramente, in un gruppo, che qualcuno facesse una battuta su di noi. «La prima volta ci raggeliamo e incassiamo, è normale, perché non siamo preparati, ma non lasciamo cadere la cosa. Serve elaborare una risposta, per evitare che accada di nuovo e definire il nostro spazio vitale, stabilendo chi può entrarci e chi no. Perciò una volta a casa, davanti allo specchio, guardandoci dritto negli occhi - per imparare ad amare la nostra immagine - facciamo esercizi verbali. Ti ha detto "cicciona"? Ripeti: "Lo so che sono grossa, ma posso dimagrire quando voglio. Ma tu perché sei ossessionato da me? Sarai innamorato?". Così se ricapita gli rispondi in pubblico», dice l'esperta. È solo un esempio, ma le risposte vanno preparate con l'esercizio «per scrollarci di dosso il ruolo da vittima che gli aggressori ci appiccicano addosso e per cambiare il modo con cui ci guardano gli altri». Il mantra è «ce la devo fare» e in questo sono fondamentali anche lo sguardo diretto e la postura, perché l'aggresso-



re sa sempre dove e come colpire. «Un violentatore seriale mi ha detto che sceglieva le sue vittime: "Si vede subito in strada chi è una vittima facile". La paura è naturale, ma spesso non ci fa essere obiettivi, per un cortocircuito tra battito cardiaco e ormoni. Esiste però un esercizio di respirazione tattica, che ossigena il cervello, per controllarla: «Inspirate bene dal naso contando fino a quattro, trattenete per altrettanti secondi ed espirate bene dalla bocca, sempre contando fino a quattro».

Attenzione: tutti abbiamo una scatola nera che ci portiamo dentro, qualcosa che abbiamo rimosso dalla mente. Se non la tirarla fuori per affrontare ciò che nasconde, non possiamo andare oltre. «Da ragazzina, in autobus c'era sempre qualcuno che mi metteva le mani addosso, ma ho avuto vergogna di raccontarlo. Di questo trauma mi sono resa conto solo da grande, nel cercare l'origine della mia rabbia. Succede anche oggi, me lo riferiscono molte adolescenti, è terrificante». Per liberarci di questa scatola nera c'è un esercizio di scrittura che, alla fine, ci permette di tirar fuori le paure e imprimerle sul foglio. Il nostro giudice interiore, poi, è un'altra brutta bestia da tenere a bada, perché ci fa sentire spesso inadeguati, così come l'ansia da prestazione. A tutto, per fortuna, c'è una via d'uscita concreta. «L'esercizio della mente è esattamente come quello del fisico, è solo questione di allenamento», assicura Fellus. ●