



## La ASD Kung Fu Club Ascoli Sezione Mauro Gianni APS

**Presenta il Progetto:**



*The*  
**Help Women 360°**  
*all reduced in two seconds*



*Partner Ufficiale del Progetto*

**PICENAUTO**

di Palatroni



Via del Commercio, 5  
Ascoli Piceno  
Tel. 0736.45150  
Cell. 340.9627345

[www.picenauto.com](http://www.picenauto.com) [info@picenauto.com](mailto:info@picenauto.com)



La ASD Kung Fu Club Ascoli ASP,  
con sede sociale in Ascoli Piceno Via De Dominicis 12 Presenta il:

## Progetto Sociale "The Help Women 360°"

*Da una Idea del nostro fondatore il Maestro Romeo Zampetti il quale dalla sua esperienza, espone un innovativo Progetto atto a divenire negli anni linea guida per molti; la sua unicità inglobante canoni imprescindibili le cui basi possono dare un impulso nuovo e determinante nell'aiutare realmente le donne e quelle persone considerate "Fragili" che per varie vicissitudini sono bersaglio di una società che a volte si mostra degenerata e minacciosa.*

"Prefazione dell'autore..

Il tutto nasce dal profondo senso di malessere sociale a cui tutti siamo in qualche modo chi piu chi meno coinvolti e parte integrante.



La Società la base di tutto e per questo determinante al fine di implementare quelle azioni di aiuto sociale e plebiscitario di cui noi potremmo cogliere l'essenza benefica.

Purtroppo tutto quello che ci accade in torno , dal femminicidio al Bullismo alle Baby Gang alle aggressioni indiscriminate, sono per l'appunto il riverbero del lato oscuro della Società che mette a nudo quel disagio e quell'egoismo concentrico che purtroppo è patrimonio di molti all'apparenza brave persone.

Ma a volte, tutto quello che si consuma in famiglia o nelle scuole o nei luoghi di aggregazione, sono veri e propri crimini perpetrati da persone normali il cui disagio sociale li porta a trasformarsi in delinquenti senza scrupoli o addirittura criminali carnefici!

Voglio aneddoticamente valicare gli arbitri e andare subito al sodo, voglio e vogliamo offrire alla società così detta moderna, una geniale ricetta di formazione sull'antiviolenza, basata su 4 canoni imprescindibili:

## **Il Metodo, la Salute mentale ed il Benessere, la Psicologia, l'Assistenza legale.**

Da questi teoremi che nel progetto verranno esaustivamente resi pubblici, si evince la nostra, la mia convinzione, che quelle categorie così dette "fragili" sono come dire lasciati un po' a se stessi, magari aiutate dopo che qualche cosa è già accaduto, quindi troppo tardi..

No! Noi agiamo in maniera **Preventiva** con il **Metodo** diamo a disposizione un'arma efficace ed unica per assorbire una aggressione nella realtà ed in alcuni casi estremi salvarsi la vita.



**La Salute Mentale e Fisica** altro elemento imprescindibile, a cui noi diamo con il nostro speciale **olismo** un aiuto nel ritrovare benessere e dinamismo.

**La Psicologia** come mezzo per ritrovare se stessi, individuare le debolezze e cancellare i dubbi, aiutare i traumatizzati.

**L'Assistenza Legale** come mezzo per tutelare coloro che già hanno subito minacce o aggressioni.

Concludo in questa mia breve introduzione estendendo alle Istituzioni questo nuovo concetto di Anti-violenza, nella speranza che la vostra sensibilizzazione nel mio e nostro progetto sia un cardine futuro per poter aiutare realmente questa società e far crescere buoni figli."

**Romeo Zampetti**

Come si sviluppa il **Progetto Sociale "The Help Women 360°"**

### **Il Metodo**

**Wing Chun** il sistema di autodifesa più efficace in assoluto al Mondo, inventato da una donna in Cina è il nostro mezzo di prevenzione attiva di cui il nostro Masterzampetti è Leader Internazionale.

Attraverso ormai quattro secoli di storia questa meravigliosa arte è giunta fino a noi grazie al lavoro di grandi maestri che l'hanno mantenuta viva nel tempo.

L'ultimo di questi grandi è stato Yip Man (di cui Masterzampetti fa parte del suo lignaggio attraverso il Grandmaster William Cheung) che continuò a mantenere l'insegnamento dell'arte pressoché segreto insegnando a un piccolo gruppo di allievi nella regione di Fatshan.



*Il Wing Chun è forse la prima arte marziale che considera la meccanica del corpo dell'essere umano concentrando grande attenzione sullo studio delle linee di attacco e di difesa, e soprattutto sull'economia e simultaneità dei movimenti.*

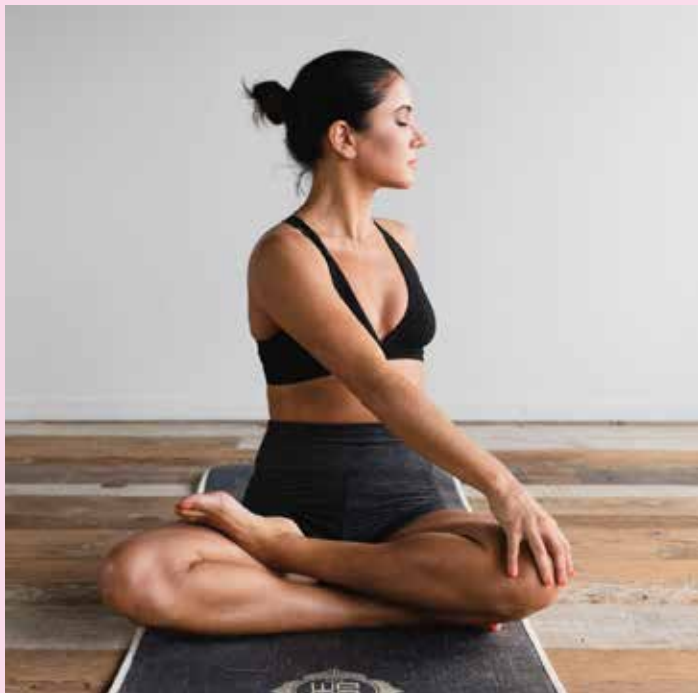
**Essendo uno stile creato da una donna**, non enfatizza l'uso della forza muscolare ma porta la sua attenzione su altri aspetti dell'individuo, quali precisione, velocità di pensiero ed azione, sensibilità, reat-

*tività ed efficacia dei movimenti, grande uso della strategia e dell'intenzione mentale.*

La struttura dello stile è molto semplice: tre forme a mani nude, una forma con un apposito manichino di legno (caratteristico del sistema)

Ovviamente c'è poi tutto un lavoro con il compagno con il quale si studiano le applicazioni delle varie forme e ci si dedica al lavoro principale di sensibilità e sincronismo.

Grazie a queste particolari caratteristiche il Wing Chun è da considerarsi un'arte estremamente scientifica e fondamentale per autodifesa, utile alle esigenze dell'uomo moderno in particolar modo delle donne; aspetto per altro curato moltissimo dalla strategia dei movimenti, rendendola un'efficace sistema di difesa personale dinamica avanzato numero uno al Mondo"



***All reduced in two seconds”!  
Il tutto si riduce in due secondi!***

La rivoluzionaria tecnica avanzata attuabile nella pratica.. Lo studio pratico e teorico degli ultimi due secondi di una aggressione, “Vita o Morte che si fronteggiano”! Noi scegliamo la vita!

Gli ultimi due secondi è l'idea di Masterzampetti, quel brevissimo frangente che diluito nel tempo è paragonabile ad un'eternità, ma che potrebbe venire a nostro favore se diligentemente attuato.

Le due grandi Valenze Wing Chun&Olistica ci aiuteranno nell'individuare la liberazione degli arbitri con la consapevolezza di volere fortemente la Vita!

## ***La Salute mentale ed il benessere***

**Tai Chi, QiGong Medico & Discipline Ajurvediche** dalla Medicina Tradizionale Cinese ed Indiana la via per la salute della mente e del corpo e come medicina integrata nella prevenzione delle patologie e malanni.

### ***Cos'è il Tai Chi Ch'üan (Chuan)?***

Il Tai Chi Ch'üan (Chuan) o Tai Chi è uno stile interno delle arti marziali cinesi, nato come tecnica di combattimento e praticato da secoli in Cina da giovani ed anziani, ma oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Gli effetti e i benefici del Tai Chi, in particolare il mantenimento del controllo dell'equilibrio nei soggetti geriatrici, hanno attirato sempre più l'attenzione dei ricercatori scientifici. Basi del Movimento

Come si “progetta” un movimento a livello cerebrale?

Per comprendere le ragioni che fanno del Tai Chi una disciplina molto utile nel miglioramento della vita quotidiana (effetti e benefici), soprattutto in terza età, è prima di tutto necessario avere un'idea di come il cervello sia capace di acquisire nuovi schemi motori o di modificarne altri.

Quando si impara un gesto nuovo, la mente scompone in maniera infinitesimale la sequenza dei movimenti da seguire e si concentra sui particolari. Le neuroscienze hanno ampiamen-





te dimostrato come le informazioni sensoriali giungano da tutti gli organi di senso al cervello e collaborino per fornire un "costrutto globale e complesso". In tal senso, può essere molto utile osservare qualcuno che esegue i gesti da apprendere. Questo è merito dei "neuroni specchio", (neuroni mirror individuati da G. Rizzolatti) cellule che si attivano predisponendo l'emulazione di ciò che il cervello ha interpretato con la vista. L'attività dei neuroni specchio si ripete anche durante la stessa ripetizione attiva dei gesti e, quando tutto si svolge correttamente, il cervello acquisisce il nuovo schema e in circa 6 ore lo memorizza.

A rafforzare la memoria dei gesti contribuiscono anche le informazioni che arrivano al

cervello dalle articolazioni, dai tendini e dai muscoli, qui infatti si trovano i propriocettori che tengono il cervello al corrente sulla posizione del corpo. Nel meccanismo svolge un ruolo chiave il potenziamento funzionale dei propriocettori, terminazioni nervose sensibili a stimoli provenienti dalle articolazioni, dai muscoli, dai tendini e dalla cute, grazie alle quali è possibile ricavare una sensazione interna delle posizioni delle varie parti del nostro corpo.

Perché praticare Tai Chi?

Mediamente le persone non avvertono con precisione la differenza tra una posizione o un movimento e un altro; ad esempio, si conosce poco la diversità delle sensazioni provate nel ruotare a destra o a sinistra la testa, così come non si possiede la consapevolezza del proprio corpo e di parte di esso nello spazio.

Tanti gesti che fanno parte della vita quotidiana, sia corretti che sbagliati, vengono svolti senza pensare. Questo avviene grazie agli schemi motori archiviati nel cervello. Acquisite negli anni, sia consapevolmente che inconsapevolmente, se inadeguate e potenzialmente dannose (per vari motivi), queste "mappe" diventano sempre più difficili da modificare con l'avanzare dell'età. D'altro canto, la pratica del Tai Chi si può rivelare molto utile.

Si dovrebbe quindi imparare a percepire, anche ad occhi chiusi, gli stimoli che arrivano dall'ambiente esterno, diventandone consapevoli. È pertanto molto utile abituarsi a "sentire" la parte del corpo che si muove e avvertirne il peso, il calore, la sua posizione nello spazio. L'auto percezione aiuta a prendere coscienza di tutti i cambiamenti – anche i più piccoli – che avvengono nel corpo.

Attraverso una maggior acutezza propriocettiva e precisione del controllo neuromuscolare, ottenibili praticando Tai Chi, è possibile migliorare il cosiddetto equilibrio posturale che, se non mantenuto, peggiora con il passare degli anni diventando un fattore che contribuisce alle cadute negli anziani.

Rieducare l'atteggiamento corporeo, modificare i vizi di postura che si accentuano con il passare del tempo ed evitare movimenti ripetitivi sbagliati; questa è la motivazione principale che spinge sempre più persone a praticare Tai Chi.

### **Effetti**

#### **Meccanismo d'azione del Tai Chi**

Il Tai Chi richiede un movimento continuo e lento con espressioni di moto da piccole a più ampie, lo spostamento del peso del corpo da unilaterale a bilaterale e movimenti circolari del tronco e delle estremità che coinvolgono contrazioni isometriche e isotoniche. Il controllo mentale dei movimenti del corpo stimola in modo intenso e dinamico le capacità di ascolto dei segnali che giungono al cervello dai nostri sensori.

Per queste ragioni, l'esercizio propriocettivo del Tai Chi – come anche quello dello yoga e della ginnastica dolce – sembra avere effetti migliori sul controllo dell'equilibrio negli anziani rispetto alle attività fisiche bioenergetiche (nuoto, bicicletta e corsa).

### **Benefici del Tai Chi**

Tra tutti i benefici ottenibili con la pratica del Tai Chi, uno dei più evidenti è certamente il miglioramento della capacità di reazione attiva (rapido adattamento nervoso e muscolare). In molti definiscono questa capacità "prontezza di riflessi" ma, tecnicamente parlando, quello dei riflessi propriamente detti è un ambito piuttosto complesso ed articolato per poter essere sintetizzato in maniera così semplicistica.

Alcuni studi hanno sviscerato che le persone di terza età praticanti regolarmente il Tai Chi evidenziano una migliore propriocezione delle articolazioni della caviglia e del ginocchio rispetto agli anziani sedentari, una migliore chinestesia della caviglia rispetto a chi pratica nuoto o altri sport.

Come risultato si ha un migliore mantenimento del controllo dell'equilibrio e alcuni sostengono che sia possibile ridurre i rischi di caduta accidentale. Come sappiamo, nello studio delle cause di morte degli

anziani, le fratture hanno un'importanza a dir poco rilevante.

Il Tai Chi è fondamentale anche per la salute cardio vascolare, per un maggiore benessere del cuore e delle vie arteriose, con un decadimento della pressione arteriosa e un senso di benessere generale.

Per questo è bene praticare Tai Chi..

## *Cos'è il Qigong dalla Medicina Cinese Tradizionale:*

Il Qigong, letteralmente tradotto come "lavoro del Qi", è la base di tutte le arti marziali. Include una serie di tecniche per governare il Qi (Qi = Energia Interna) in modo da farlo circolare senza ostacoli. La finalità è quella di raggiungere un maggiore benessere sia a livello mentale e spirituale che a livello fisico.

Una corretta pratica del Qigong prevede l'esecuzione di una serie di precisi movimenti del corpo che avvengono in coordinazione con respirazione e concentrazione mentale.

L'arte di manipolazione del Qi è molto antica e attraverso i secoli sono nate e nascono tutt'oggi centinaia di pratiche di specifica applicazione in diversi ambiti. Per esempio nella medicina tradizionale cinese alcune forme di Qigong sono pensate per scopi preventivi e curativi.

Nella filosofia taoista esso costituisce una componente fondamentale della pratica meditativa. Nel percorso Buddhista è una parte integrante del percorso spirituale verso l'illuminazione. Inoltre il Qigong praticato nel confucianesimo ha lo scopo di aiutare a raggiungere piena consapevolezza e moralità.

Fino all'inizio del XX secolo il Qigong non era una pratica molto accessibile alla popolazione. Solo in pochi ne conoscevano i segreti, che per intere generazioni furono trasmessi oralmente da maestro a discepolo.

Una pratica costante del Qigong può apportare numerosi benefici alla nostra salute, aiutandoci a raggiungere uno stato di benessere generale e dotandoci di rinnovata energia, freschezza e vitalità. I movimenti ritmici e costanti aiutano a tonificare i muscoli, migliorare equilibrio e resistenza e avere un maggior controllo e una più affinata consapevolezza del proprio fisico e mente.

Oltre a contribuire al raggiungimento di un miglior equilibrio nelle nostre vite, sia fisicamente che mentalmente, il Qigong aiuta a prevenire alcune malattie e a renderci più longevi. Ovviamente perché si manifestino questi benefici è necessaria una pratica costante e corretta. In Cina si crede che molte persone centenarie siano giunte a un'età così avanzata proprio per aver reso il Qigong una parte integrante della propria vita.

Il Qigong è riconosciuto dal OMS come medicina Integrata o Complementare ed è presente nei centri medici di eccellenza nel Mondo come ad esempio il Dana Feber a Boston o il Policlinico gemelli di Roma.

Tra i principali benefici riscontrati dai praticanti si annoverano significativa riduzione di stress, ansia, stanchezza, rabbia e depressione, notevole miglioramento della concentrazione e della qualità del sonno, abbassamento della pressione sanguigna, e nel complesso un potenziamento dei muscoli, dell'apparato cardiovascolare e respiratorio. Il Maestro Romeo Zampetti è Maestro di Qigong della prestigiosa famiglia Lam di Yang Shou in Cina, di cui è linea diretta.

## *Cosa sono le discipline vediche o Medicina Ayurvedica:*

L'ayurveda è un termine sanscrito che letteralmente vuol dire la "scienza della conoscenza della vita" quindi non è solo una semplice disciplina medica olistica, ma anche una filosofia e uno stile di vita che come scopo ha il benessere psichico, fisico e spirituale dell'uomo.



Pur essendo nata in India migliaia di anni fa, può essere praticata ai giorni nostri, perché i suoi principi non sono soggetti ai limiti temporali e spaziali.

Secondo uno dei principi fondamentali della disciplina Ayurvedica "ogni persona, alla nascita, eredita una propria costituzione unica ed irripetibile." A seconda di questa costituzione, essa rientra in uno dei tre tipi di dosha. Anche se in realtà i tre dosha sono presenti in ciascuno di noi in percentuale differente, sono in pratica degli umori, sono i principi fisiologici ed energetici che guidano e controllano il funzionamento sia del macrocosmo che del nostro microcosmo. I dosha a loro volta sono formati da cinque elementi fondamentali: etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Tutto l'universo, tutta la materia sia inorganica che organica compreso l'uomo sono costituiti da questi cinque elementi .

I Dosha sono degli umori instabili nel nostro corpo, perché possono essere influenzati da fattori ambientali esterni quali: il cibo, il clima, le stagioni, l'inquinamento e le relazioni, sia dai fattori interni al nostro organismo: la nostra mentalità, il flusso del pensiero, la digestione, lo stile di vita e le malattie.

I tre dosha Vata, Pitta e Kapha sostengono il corpo quando sono in equilibrio, ma lo distruggono quando vanno in squilibrio.

Più i nostri dosha sono in equilibrio, più siamo vicini alla nostra costituzione che è la condizione ideale per garantire la nostra salute.

### *Come possiamo mantenerci in equilibrio?*

- con una dieta corretta
- con una attività fisica adeguata
- con una corretta eliminazione delle scorie dal nostro corpo (feci, urine, sudorazione, ecc.)
- con la consapevolezza della nostra vita, delle nostre scelte e del nostro stato della salute
- con la cura dell'ambiente in cui viviamo
- con la cura quotidiana e il buon uso dei nostri organi di senso

Quotidianamente attraverso i nostri organi di senso (le nostre porte e finestre) ci apriamo verso l'esterno , così percepiamo il mondo che ci circonda e ne facciamo l'esperienza.

Ogni organo di senso è dominato e governato da uno dei cinque elementi fondamentali (etere, aria, fuoco, acqua e terra), possiamo quindi avere cura dei nostri organi di senso con delle semplici tecniche di purificazione.

Con la pratica di purificazione degli organi di senso, affiniamo la nostra capacità intellettuale che a sua volta porta a un maggior discernimento, una chiarezza di visione non inquinata da attaccamento.

Ogni giorno, anche quando siamo in balia di emozioni, paure, rabbia, ansia, preoccupazioni e mille impegni, potremmo, anche per un breve periodo, fermarci e chiudere le finestre e sperimentare il nostro Sé interiore, trovando la gioia della serenità.





Grazie al Maestro Prof. Giuseppe Fazzini studioso da decenni delle tecniche Ayurveda abbiamo un perfetto interlocutore professionale nell'indirizzo del pieno recupero Psico Fisico e Spirituale.

## *Discipline Olistiche come Medicina complementare o integrata*

Il **Progetto Sociale "The Help Women 360°"** espande la propria attività nello sfruttare le potenzialità intrinseche e benefiche delle notorie materie olistiche praticate, per poter aiutare nell'approccio terapeutico le donne e non, le quali o i quali hanno bisogno di una terapia naturale olistica integrata alla medicina convenzionale, che miri in primis alla prevenzione ed alla salute ed al benessere delle persone.

Tale attività viene pensata come collaborazione diretta verso importanti ONLUS del settore sanitario, nonchè la Croce Rossa Italiana e AVIS.

Mettiamo a disposizione delle donne e delle categorie fragili, una importante soluzione per la salute ed il benessere psico fisico; dalla Medicina Cinese Tradizionale il QIGONG Medico, il Tai Chi Chuan e Discipline Ajuvediche (YOGA).

Da tempo nei più autorevoli centri di ricerca sanitaria in Italia (Policlinico gemelli) che nel Mondo Organizzazione Mondiale della sanità ha disciplinato questa materia come facente parte delle terapie integrate o complementari alla medicina convenzionale.

I termini medicina integrata e medicina complementare comprendono approcci e terapie, che storicamente non sono stati inclusi nella tradizionale medicina occidentale convenzionale.

La medicina complementare viene spesso vista come una forma di medicina che non si basa sui principi della medicina occidentale tradizionale. Tuttavia, queste caratterizzazione non è strettamente accurata.

Una delle principali differenze tra la medicina complementare ed alternativa e la medicina tradizionale è la robustezza delle evidenze a sostegno delle migliori pratiche solo sulle evidenze scientifiche maggiormente conclusive. Al contrario, la medicina alternativa e complementare basa le sue pratiche su pratiche basate sull'evidenza, pratiche basate sulle migliori prove disponibili, anche quando tali prove non soddisfano i criteri più elevati e rigorosi in termini di efficacia e sicurezza. Tuttavia, alcune pratiche della medicina complementare ed alternativa, incluso l'uso di alcuni supplementi dietetici, sono state convalidate con criteri scientifici tradizionali.

La medicina integrativa mira a combinare la medicina complementare e alternativa con la medicina tradizionale, laddove appropriato. Alcune terapie di medicina complementare e , sono ora disponibili negli ospedali e sono a volte rimborsate dalle compagnie di assicurazione. Alcune scuole mediche tradizionali, tra cui 70 istituti del Nord America nel Academic Consortium for Integrative Medicine and Health, offrono formazione su medicina complementare e alternativa e medicina e terapie integrative.

Secondo i dati più recenti del National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), fino al 38% degli adulti e il 12% dei bambini hanno utilizzato la medicina complementare e alternativa. Un sondaggio della National Health Interview (2012) indica che le terapie di medicina complementare o integrata comunemente usate comprendono:

- 1) Qigong Medico dalla medicina Tradizionale Cinese (45%)
- 2) Tai Chin Chuan (25%)
- 3) Altre discipline olistiche (30%)

## *Organizzazione mondiale della Sanità ha riconosciuto ufficialmente la Medicina tradizionale Cinese*

La Medicina Tradizionale Cinese (Qigong) sarà ufficialmente riconosciuta come medicina ufficiale

mondiale in quanto è stata inserita nel Compendio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), datato 2018; il Compendio diventerà operativo per gli stati membri a partire dal 2022.

Questo importante riconoscimento è infatti inserito nell'undicesima edizione della Classificazione Internazionale delle malattie e dei problemi di salute (ICD), nel quale si indirizza il modo in cui i medici fanno diagnosi.

Nel capitolo 26 del nuovo Compendio, è stato inserito un sistema di e che servirà a identificare concetti come "carenza Qi", "stasi del Qi della milza" oppure "equilibrio tra Yin e Yang", termini usati finora solo dagli operatori olistici occidentali e ovviamente, dai medici cinesi.

L'OMS ha inoltre affermato che il suo piano per la Medicina Tradizionale Cinese "fornisce indicazioni agli Stati membri e alle altre parti interessate per la regolamentazione e l'integrazione di prodotti, pratiche e professionisti sicuri e di qualità garantita". L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inoltre sottolineato che l'obiettivo della strategia "è promuovere l'uso sicuro ed efficace della Medicina Tradizionale Cinese regolando, ricercando e integrando i prodotti della medicina tradizionale, i professionisti e le pratiche nei sistemi sanitari" di tutto il mondo.

## *Psicologia e assistenza psicologica*

Per violenza psicologica s'intendono attacchi diretti a colpire la dignità personale, forme di mancanza di rispetto, atteggiamenti volti a ribadire uno stato di subordinazione o di inferiorità della donna; spesso costituiscono violenze difficili da identificare, quali:

- controllo
- isolamento
- gelosia patologica
- molestie assillanti
- critiche avvilenti
- umiliazioni
- intimidazioni ecc..



Il messaggio che passa attraverso il maltrattamento psicologico è che chi ne è oggetto è persona priva di valore. Ciò induce in qualche modo in chi lo subisce ad accettare in seguito anche comportamenti fisici violenti.

### *Le modalità di maltrattamento sono molteplici, alcuni esempi:*

- svaloriare (convincere la donna che non vale niente, dirle che è sessualmente inadeguata, smi-nuirle nella sua femminilità, critiche continue, distruzione dei rapporti di amicizia o parentela, ecc.)
- trattare come un oggetto (richiesta di cambiare il proprio aspetto fisico, manipolare lo stato psi-chico della donna, mettere in atto un'ossessività maniacale, controllare dove va e cosa fa, gelosia eccessiva, costringerla ad avere rapporti sessuali, ecc.)
- eccessiva attribuzione di responsabilità (nell'organizzazione del menage familiare, accusarla delle difficoltà dei figli, costringerla a farsi carico di tutte le spese familiari, ecc.)
- privare di risorse fondamentali (privazione di contatti sociali, indurre ansia e insicurezza sul futu-ro, privazione dei rapporti con la famiglia d'origine, cure mediche, mobilità, ecc.)

- operare una distorsione della realtà (critica continua alla sua visione del mondo, negazione dei suoi sentimenti, farla sentire in colpa perché rifiuta i rapporti sessuali, cercare di far sembrare normali gravi maltrattamenti e abusi, ecc..)
- incutere paura (minacce di percosse, rompere oggetti, sbattere porte, minacce di togliere i figli, di sbatterla fuori di casa, di farle perdere il lavoro, minacce di morte, imprevedibilità, ecc..).
- Sostegno psicologico gratuito esteso alle donne e categorie fragili, che hanno subito violenze o maltrattamenti, una nostro incaricato psicologo potrà all'occorrenza assistere le persone vittima di azioni violente.
- L'accompagnamento psicologico è una azione a nostro parere indispensabile che può essere completata in modo favorevole dalla ginnastica per la salute mentale Olistica Qi Gong, con il fine di sinergizzare mentalmente tutto quello che viene recepito e discusso.

## *Assistenza legale*

L'Ufficio legale di nostra competenza è specializzato in materia di violenza di genere e nella difesa dei diritti delle donne e dei loro figli minorenni. Si compone di avvocati specializzati nel diritto civile e nel diritto penale.

Il responsabile dell'ufficio legale nel suo complesso è diretto dall' Avvocato Gianfranco Bartoletti, Il valore più alto dello studio legale sta nell'impegno che da oltre vent'anni profonde nel suggerire con grande competenza come modificare lo sguardo colpevolizzante e discriminatorio che ancora troppo spesso le leggi gettano sulle donne che hanno subito violenza e chiedono giustizia.

## *Strategia Generale di Attuazione del Progetto:*

Collaborazione attiva con i centri di antiviolenza, ASUR e Associazioni ONLUS, estensione pubblicitaria e programmatica sui social principali e Home page dedicata, organizzazione di convegni sul tema, depliant brochure e manifesti da distribuire nel territorio; a disposizione delle donne e gli interessati il nostro

Il Corso completo sarà di 250 ore circa due anni gratuito.

Collaborazione con le strutture scolastiche inoltre in particolar modo le scuole medie della provincia di Ascoli Piceno, per convegni e metodiche da illustrare ai ragazzi per combattere il Cyber Bullismo sia a scuola che fuori, con illustrazione di pratiche dissuasive psicologiche (tecnica della negoziazione) o autodifendersi nella realtà e nella dinamica (Wing Chun) dalle azioni violente di una o più persone. Tali attività nelle scuole medie, comprenderanno un corso gratuito di 60 ore in palestra ed in orario extra scolastico per acquisire le tecniche di persuasione psicologica, nonché di autodifesa reale con il nostro sistema numero 1 al Mondo Wing Chun, sopra ampiamente descritto. Per i ragazzi i quali abbiano subito violenze psicologiche da bullismo, noi li possiamo assistere tramite il nostro psicologo, inoltre integriamo con la tecnica di respirazione olistica Qigong per la salute mentale ed il riequilibrio psico fisico, tale tecniche possono essere eseguite unitamente al corso sincrono di 60 ore in



palestra.

Stesura del Progetto tramite l'editore la Rinascita di Ascoli Piceno, con la realizzazione di un libro specifico che potrà essere acquistato ad un prezzo "politico" nei canali di vendita dell'editore stesso, questo ci permetterà di raggiungere più persone possibili e poter espandere questi nostri concetti in tutto il Paese.

Riguardo l'attuazione delle discipline Olistiche per la salute psico fisica e come medicina integrata Qi-Gong&Ayurveda è stato già individuato il Sito di attuazione per la Provincia di Ascoli, Balzo di Montegallo (AP), in primavera / estate e Palestra Atletica Pesante in Ascoli Piceno nei mesi invernali.

## *Attuazione tecnico pratica del Progetto*

Per la Provincia di Ascoli Piceno si è identificato nella palestra di Atletica Pesante in Via De Dominicis 12 AP, il centro attuativo delle discipline Wing Chun e Qigong esteso alle donne e categorie fragili del nostro territorio.

L'intercettazione di importanti numeri può avvenire tramite il coordinamento ponte del nostro progetto con ASUR, Associazioni ONLUS, gli assistenti sociali delle amministrazioni, i centri antiviolenza territoriali, l'attiva pubblicitaria nei social e il lavoro di estensione tramite materiale informativo forum e conferenze; inoltre importanti accordi con determinati siti specifici sul sociale potranno essere vettore determinante per espandere il progetto verso le persone che ne hanno veramente bisogno.

Alcune riflessioni..

## *Perché un corso specifico anche per le donne ?*

È inutile che ce la raccontiamo: uomini e donne sono diversi. È un dato di fatto. Lo dice la biologia.

Questo non significa che una donna non sia in grado di seguire un corso di difesa personale generale, aperto anche a uomini. Anzi.

Ma significa che difficilmente un uomo potrà capire cosa significhi per una donna subire una violenza.

Un uomo non potrà mai capire cosa significa sentirsi violata da uno sguardo.

Un uomo non potrà mai capire cosa significa esser svilata e sentirsi chiamare "cagna" o "puttana".

Un uomo non potrà mai capire cosa significa esser perseguitato giorno dopo giorno dalle insistenti.

Un uomo non potrà mai capire cosa vuol dire aver paura di essere una bambola di pezza nelle mani del proprio aguzzino.

Un uomo non potrà mai capire cosa significa avere il terrore della persona che ami e che ti aspetta ogni giorno a casa.

I tipi di aggressione e di aggressore che un uomo e una donna si possono trovare davanti sono diversi. Così come lo sono i metodi di ingaggio e le strategie che l'aggressore usa per sottomettere le proprie vittime.

Per questo se vuoi ridurre il rischio di essere aggredita e se vuoi essere in grado di difenderti in caso di necessità devi seguire un percorso che analizzi nello specifico la violenza sulle donne e che ti insegni a:



- Prevenire le aggressioni,
- Gestire gli approcci verbali,
- Riconoscere le relazioni potenzialmente pericolose
- Gestire un dialogo con un potenziale aggressore,
- Reagire verbalmente a un aggressore,
- Reagire fisicamente a un'aggressione fisica  
(considerando che nel 90% dei casi ti troverai di fronte ad un aggressore più forte e pesante di te)
- Gestire la paura e l'adrenalina

E lo devi fare in un ambiente protetto, dove tu non ti senta giudicata o in imbarazzo per la presenza o l'immaturità di alcuni uomini.

Ma prima ancora di pensare a imparare a difenderti dovresti rispondere a una domanda: sei davvero in pericolo?

### *Una buona e una cattiva notizia*

C'è una buona notizia e una cattiva notizia.

Iniziamo subito con quella la cattiva: i numeri fanno paura.

- 6 milioni 743 mila Sono le donne da 16 a 70 anni vittime di violenza fisica o sessuale nel corso della vita
- Circa 1 milione Sono le donne ha subito stupri o tentati stupri
- 7 milioni 134 mila Sono le donne hanno subito o subiscono violenza psicologica
- 1 milione 400 mila Sono le donne hanno subito violenza sessuale prima dei 16 anni

Veniamo alla buona notizia: la maggior parte delle aggressioni sono evitabili attraverso un corretto comportamento preventivo ed un corretto uso del dialogo.

Secondo alcuni esperti americani, come Jeff Cooper o Gavin De Becker, il 70% delle aggressioni si possono prevenire.

Ora, considerando che la sfiga gioca un ruolo importante nella vita, io preferisco essere un po' più pessimista e parlare di un 65%.

Statisticamente è più probabile che una tu ti trovi ad affrontare un battibecco ad un semaforo o un tentativo di rapina piuttosto che un tentativo di stupro.

E queste sono situazioni che si possono evitare tranquillamente con il giusto comportamento preventivo, riuscendo a mantenere la corretta distanza di sicurezza e gestendo un dialogo o un'aggressione verbale in modo adeguato, senza farti prendere dal panico e senza farti paralizzare dalla paura e dall'adrenalina.

Rimane comunque il 35% di possibilità in cui la prevenzione non è sufficiente e l'aggressione diventa fisica. Te la senti di giocare a dadi con la fortuna?

## **Personale tecnico Impegnato nell'esecuzione del progetto:**

### **Maestri & Istruttori:**

**Maestro Romeo Zampetti** 8.° th. Sup. Kung Fu Wing Chun Lineage Grandmaster William Cheung (YIP Man) – 7.° th Sup. Prof. Qigong Daoyin della Onorevole Famiglia Lam

**Maestro Giuseppe Fazzini** Prof. In discipline Vediche e Ayurveda

**Maestro Stefano Lauretani** CN 6.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun – Istruttore Qigong

**Maestro Alessandro Dini** CN 5.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun – Istruttore Qigong

**Maestro Gianluca Chelli** CN 5.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun – Istruttore Qigong

**Maestro Giorgio Zampetti** CN 4.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun –

**Maestro Maurizio Bastiani** CN 4.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun – Istruttore Qigong

**Istruttore Roberto Leognani** CN 3.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun

**Istruttore Giorgio Fazzini** CN 3.° Grado Sup. Kung Fu Wing Chun

**Maestro Nazzareno Quinzi** Maestro di Tai chi con un Master alla Università Carlo Bo di Urbino in Counseling and Coahing skills e Mental Coach Csen CONI applicato allo sport.

**Istruttore Stefania Ricci** Istruttore di 1.° Livello Qigong Dao Yin Lam

**Istruttore Mimmo Tariciotti** Istruttore di 1.° Livello Qigong Dao Yin Lam

**Istruttore Sara Adamoli** Istruttore di 1.° Livello Qigong dao Yin Lam

**Istruttore Angelo Perri** Istruttore di 1.° Livello Qigong dao Yin Lam

**Maestro Gies Michael** CN 5.° Tien. Sup. tang Su Do

**Maestro Diletti Enrico** CN 6° Grado Sup. Tai Boxe

**Maestro Luigi Martone** Capo scuola Kung Fu Hung Gar Ling

**Maestro Francesco Palmieri** Capo scuola Kung Fu Hung Gar Lam Jo

### **Dottore monitoraggio progetto:**

**Dott. Pasqualino Sforza**

*Esperto in Agopuntura*

**Dott Prof. Nicola Zizzi**

*Medico Chirurgo, Specialista in Cardiologia e Medicina dello Sport*

**Dott. Sergio Panichi**

*Specialista Dermatologo – Esperto Agopuntura*

### **Coordinatore gruppo psicologi:**

**Dott. Marco Fanti**

### **Coordinatore alle comunicazioni & Attività esterne:**

**Sig. Alberto Di Gennaro**

### **Coordinatore attività generali educative scolastiche:**

**Dott. Stefano Sarcia**

### **Coordinatrice Generale Progetto Marche**

**Sig.ra Nadine Nicolai**

### **Relazioni con gli Enti e le Amministrazioni pubbliche Divulgazione del Progetto:**

**Sig. Alvaro "Alvin" Alimenti**

### **Segretario Generale del Progetto:**

**Sig. Marco Re**

### **Responsabile divulgazione progetto Regione Lazio:**

**Dott. Fausto Passi**



**L'ideatore del Progetto Maestro Prof. Romeo Zampetti**

*8.° th Sup. Wing Chun Cheung Lineage Yip Man*

*7.° th Sup. QiGong Lam lineage Famiglia Lam di Yang Shou*

## **ASD Kung Fu Club Ascoli APS**

2 Volte Campione di Europa 21 Volte Campione d'Italia,  
Medaglia d'Oro nel 1996 del Ministero dello Sport Cinese,

Via De Dominic 12 63100 Ascoli Piceno

Mail: [kungfuclubap@gmail.com](mailto:kungfuclubap@gmail.com)

[romzamp@gmail.com](mailto:romzamp@gmail.com)

Cell. 3281546793 - 3921770352



[kungfuclubap](#)