

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Karate Donna: con il CSK Busto un mese di marzo tra sport e riflessione

Damiano Franzetti · Wednesday, March 16th, 2022

Da sempre, il **CSK Busto Arsizio, bandiera Uisp Varese delle arti marziali**, dedica il mese di **marzo alle donne**. Con le difficoltà della pandemia la tradizione non si è mai interrotta e quest'anno, dopo la Corsa in Rosa e la **“Cintura Rosa”** della scorsa domenica, **continuano le iniziative**.

Questa settimana è stato il momento dell'inizio di una **serie di lezioni gratuite dedicate alle signore di tutte le età**: nella palestra di Sacconago che ospita la storica Asd Uisp, dal 14 al 30 marzo è possibile per donne e ragazze frequentare **gratuitamente corsi di Difesa Personale** (dalle 20 alle 21 ogni mercoledì) e di **Fit Defence** lunedì e mercoledì dalle 12.15 alle 12.45, abbinabile al corso di work out fino alle 13.15.

«Da sempre promuoviamo attività nelle nostre discipline – spiega **Paolo Busacca**, “anima” dell'asd e dirigente regionale Uisp nell'area Discipline Orientali – perché una buona **conoscenza delle potenzialità del proprio corpo è utile in ogni ambito della vita**. L'attenzione è spesso solo sulla violenza di genere, ma quello che vogliamo dare alle donne che si rivolgono a noi non è solamente una competenza di autodifesa. I nostri corsi **non puntano a formare lottatrici**, ma a dare a chi partecipa una maggiore **fiducia in se stessa e nelle proprie potenzialità**. Uno strumento di prevenzione potentissimo».

Le iniziative continuano con degli incontri che vogliono essere momento di **riflessione sulla tematica della violenza di genere**, su quello che il territorio può fare e su come un singolo può essere differenza per se stesso e per gli altri. **Lunedì 21 marzo**, nella palestra di via Magenta 86, alle 19 è previsto il primo incontro del ciclo “La situazione reale sulla violenza alle donne”. Si inizierà parlando degli **aspetti legali** per la difesa personale, con **avvocati e poliziotti** tra i relatori, e si continuerà **lunedì 28 marzo**, sempre alle 19 in via Magenta, con un incontro sull'uso della **respirazione per la gestione delle emozioni**, con l'obiettivo di aiutare a non farsi prendere dal panico, per essere vigili e reattive in ogni situazione. Relatrici saranno la psicologa Cinzia Bagnaschino e l'insegnante di Yoga Mirella Alessio.

«Sono **aspetti che non sempre vengono considerati** – dice Busacca – ma sapere con precisione fin dove si può arrivare e capire come **gestire le proprie reazioni in momenti di panico** può fare davvero la differenza. Come sempre, il nostro obiettivo è dare strumenti utili prima di tutto per la serenità di tutti, per affrontare con più tranquillità ogni sfida della vita».

Una riflessione, quella sulle tematiche legate alla violenza di genere, portata avanti insieme alle

---

istituzioni che la pandemia aveva interrotto, ma che **il CSK ha ripreso, per poter incidere sul presente e sul futuro** di tutti.

This entry was posted on Wednesday, March 16th, 2022 at 10:41 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.