

PREMESSA

Credo che tutto ciò che accade abbia un Motivo.....

Circa due anni fa ho conosciuto una donna che come me aveva avuto una *esperienza* negativa, e come me anche se con un percorso completamente diverso , in qualche modo era alla ricerca di un qualcosa di *Speciale* per aiutare le donne ad affrontare le proprie Paure.....

OVER THE WALL “ la piena essenza del sé” , è un percorso *psico-fisico*, nato per Affrontare le Paure su più fronti....buttar giù quel **Muro** fatto di ostacoli interni ed esterni, per poter respirare un'aria Più Pulita.

L'unione tra la **psicoterapia e il ju jitsu** fornisce quell'unione **Invisibile** tra la forza della *psiche* e quella del *corpo* per far nascere un'adeguata stima di sé e delle proprie capacità, un equilibrio personale tra l'onnipotenza e la potenza .



Lo scopo di questo corso è il potenziamento **psicofisico** della donna che attraverso l'apprendimento delle tecniche di autodifesa del Ju Jitsu e la conoscenza profonda delle proprie paure inconsce attraverso la psicoterapia, migliora la propria *Autostima* e la capacità di raggiungere l'equilibrio indispensabile per affrontare le paure quotidiane con serenità e rinnovata fiducia . Il Ju jitsu , che in Giapponese significa Arte della cedevolezza , è l'arte marziale per eccellenza nell'ambito della difesa personale, è infatti un'arte completa che può essere praticata da chiunque senza limitazioni di età : non si basa infatti sulla vigoria fisica ma sulla capacità di sfruttare la forza dell'avversario; **quanto più forte è l'attacco tanto maggiore sarà la forza impressa nella difesa.....**

“Nel mio caso, la pratica di questa disciplina mi ha dato autocontrollo. Ho acquistato pian piano fiducia in me stessa e una grande sicurezza interiore”. Quando insegno Ju Jitsu o difesa personale preciso sempre che in caso di violenza c'è sempre una via di uscita , si impara come muoversi e soprattutto ci sentiamo sicure e questa sicurezza si impara sul

Tatami. A tutte le persone che non praticano arte marziale potrebbe sembrare che tutto ciò costruisca *“soldatesse cattive”* dimenticando in un cassetto grazia e femminilità.

“ Non ci sono problemi di femminilità, anzi si lavora in toto, mente e corpo , tutti i distretti muscolari sono coinvolti. Non si fa niente di asimmetrico che possa creare disarmonia e inestetismi. Il tatami non Imbruttisce crea Energie Interne Positive....

Agilità, destrezza, Reattività.....quando siamo belli dentro diventiamo più belle e armoniche anche fuori.”

L'incontro con la dott.ssa Nepi Claudia psicologa – psicoterapeuta per me è stato fondamentale . Dopo anni di studio dedicati al Ju Jitsu e il cercare di trasmettere alle persone ed in particolare alle donne quanto fosse stato importante nel mio percorso di VITA lo Studio di questa disciplina, abbiamo unito le nostre Esperienze ed oggi insieme siamo pronte a trasmettervi *“Questo ponte Magico”* **“ OVER THE WALL la piena essenza del sé “**

Solo conoscendo l'intima essenza fisica e mentale del corpo umano è possibile lavorare ed agire su di esso.

“Non sembra, ma tutto è più unito che disunito”

Cassoli Patrizia

Ringrazio

La dott.ssa Psicologa –psicoterapeuta Nepi Claudia Che stimo come donna e come amica per aver creduto nelle mie qualità professionali.

Il mio Maestro Stefano Mancini per avermi dato sempre, anche nei momenti più difficili la Forza e l'Energia per Crescere ed andare avanti .

Mio marito Rigacci Claudio che crede nel mio operato e di lavorare al mio fianco ogni giorno nel perfezionamento della nostra Scuola di Ju Jitsu.