

Domingo 13 de Marzo de 2011 15:06

Un toque femenino a la defensa personal femenina. Hacedla un habito saludable!

WRITTEN_BY [Elisaveta Shiderska](#)

font size

| [Imprimir](#)

| [Image Gallery](#)

| [1 Comentario](#)

Rate this item

(2 votes)



Foto: PETRA

Veamos chicas, tiene esto sentido o no? La defensa personal femenina está diseñada para que nos protejamos de los hombres. Pero los mismos hombres son los que nos enseñan utilizarla para protegernos. El profesorado de mujeres es minúsculo. Es una contradicción o solo a mi me lo parece? Estuve en una clase de [defensa personal femenina](#) impartida por [el maestro Manuel Montero](#) y [el instructor Miguel Cruz](#). Me encanto. Durante 3 horas, lo que dura normalmente la clase, me preguntaba...pero como se enseña algo así a las mujeres que en su gran parte no tienen [preparación física](#), tampoco han desarrollado su coordinación, [ni siquiera practican deporte de forma regular!](#)? La respuesta es fácil: es difícil.

[Pero no imposible. Para que llegue a muchas más mujeres](#), la [defensa personal femenina](#) necesita un toque femenino... voy a intentar darlo, os parece?

La [defensa personal femenina](#) se parece mucho al proceso de elaborar [una comida rápida](#), pero a su vez [saludable](#), y sin muchos alimentos en la nevera. Creo que cada una de nosotras habrá pasado por la experiencia de tener que preparar algo para comer sin los recurso habituales...Qué hacemos? [Miramos primero en la despensa](#). Después [ojeamos rápidamente la nevera](#)? Al final nos ponemos el delantal, recogemos las mangas...y mezclamos todo lo que hay [delante nuestro](#), no? Yo misma llamo a este tipo de comida "de todo un poco". La ultima vez me salió un arroz con verduras riquísimo. Hasta he dado la receta a un amiga que lo probó y comentó que desde hace años no había probado una comida tan simple y la vez tan rica y saludable!



Algo parecido ocurre con la **defensa personal para mujeres**. No es un arte marcial. Por lo menos no en su forma clásica! Tampoco son ejercicios de mantenimiento físico. Aun menos es parecido a un entrenamiento aeróbico o clase colectica de un gimnasio. Pero sí que es cierto..lleva de todo un poco. Igual que mi arroz con verduras...estaba elaborado con 1 calabacín, 5-6 judías verdes, 1/2 de pimiento rojo, 1 pimiento verde entero, media zanahoria, cebolla, ajo, aceite de oliva...y al horno. Justo como para limpiar la nevera de los restos acumulados. Pero el efecto era tan impactante que ni yo me lo creía. Le gusto a todos! Los que lo probaron claro. **También se necesita valor** para probar una comida así?! Y encima cumplió con su labor principal - **matar la hambre de una forma saludable!** El habito de cocinar y comer de una forma saludable cuenta mucho en este caso.



Igual que los ejercicios de la defensa personal femenina. No solo ayudan poner las pautas para defenderte de una supuesta agresión. También te hacen mover, practicar un poco de deporte de una forma útil y divertida. El sistema de enseñanza de la defensa personal está diseñado específicamente para mujeres, según sus características físicas y psicológicas, me conto el pionero en España en este ámbito, el maestro y experto nacional en defensa personal, Manuel Montero. El gran ventaja de este tipo de protección es que requiere poco esfuerzo. Lo probé en primera persona y estoy segura que las técnicas las puede realizar cualquier mujer - desde una mujer joven hasta una mujer mayor.



Lo primero que aconseja el maestro Montero es que importa mucho el intento de tratar de evitar la agresión. Si no fuese posible, tenemos que provocar que la agresión se produjera de la forma más favorable posible. No es necesario poseer mucha fuerza física, ya que las técnicas se aplicaran en sitios muy vulnerables. **La técnica que enseña este profesor de artes marciales es contundente y segura.** Son ejercicios muy sencillos para que podamos recordarlos fácilmente. Ya que las mujeres somos famosas con lo de tener tantas cosas en la cabeza y nunca olvidar algo. Sera la tarea mas fácil, no?



Después llega el momento del objetivo. Cuales el objetivo primordial para que aprendamos tantas técnicas nuevas parecidas mas al guion de una peli estilo **Steven Seagal** que como bien sabemos no es el nuestro, de las féminas digo (con pocas excepciones como es mi caso pero esto no cuenta)!? **El objetivo primordial de este método de defensa personal es evitar ser agredidas, no el vencer a nadie.**



Igual ocurre con la alimentación familiar que normalmente es una tarea femenina. **El principal objetivo de la comida que tomamos cada día deba ser que sea nutritiva.** Hacerte esclavo al paladar no ayuda a nadie. Tengo razón o no? Pero en cuantos hogares se cumple con esta regla? El habito saludable necesita tiempo para ser acogido. Ya sé que es difícil no poner el chorizo al cocido madrileño que en su manera de preparar es muy saludable elaborado con verdura y caldo...ya lo sé. Pero al saltarse el principal objetivo de la comida, **los alimentos se convierten en nuestro peor enemigo...**las enfermedades del siglo 21 son el argumento perfecto. **La diabetes, las enfermedades cardiacas, el colesterol, la obesidad...**son producto del exceso alimenticio.



"La mejor protección es evitar que se produzca la agresión", nos sigue aconsejando el profesor Manuel Montero. Para ello debemos observar siempre nuestro entorno y tener unas precauciones mínimas que se abordaran en los protocolos de actuación diseñados para prevenir en la mayor medida posible cualquier tipo de agresión:

- Mantener la distancia de seguridad a todos los lugares donde pueda surgir un atacante (esquinas, portales,...)
- Si alguien viene de frente y parece sospechoso o peligroso, desviarse en otra dirección o incluso salir corriendo.
- Al subir al coche echar siempre el seguro.

- Antes de bajar del coche comprobaremos que no hay nadie sospechos
- Nunca nos meteremos en nuestra casa si nos siguen.
- Si vive una mujer sola es mejor poner algún nombre más en el buzón.
- Si llegamos a casa y vemos la puerta forzada, no entraremos nunca. Llamaremos inmediatamente a la policía.
- No se debe ir a un cajero automático por la noche si esta mal iluminado.
- En caso de posible agresión gritar FUEGO.
- No detenerse con el coche en la calle durante mucho tiempo.
- No caminar con el bolso del lado de la calzada y no cruzárselo.
- No hacer jogging sola por la noche por un parque ni sitios sin gente.
- No transitar nunca por calles desiertas y oscuras aunque sean el camino mas corto.
- No asumir actitudes demasiado desafiantes ni parecer demasiado temerosa.
- No dejarse invadir por el pánico. Es importante el autocontrol



Para trabajar todo esto siempre es bueno **disponer de una ayuda profesional**. Nada mejor que pedírsela a los que de verdad sepan cómo se enseña defensa personal a mujeres. **La clase donde estuve yo, se celebro en el Colegio "Nuestra Señora de la Paz" en el barrio Villaverde Alto. Era gratuita y los requisitos fueron ir con ropa cómoda, llevar un bolso, un paraguas, una amiga y un montón de buen humor.** Porque aparte de muy útiles, las clases del Maestro Monteros y el instructor Cruz son divertidas. **Ahora toca atreverte o no, mujer?** Igual ocurre con la comida saludable...prueba mi arroz con verduras, te va a gustar! El habito saludable es lo que cuenta!



Muchas gracias a todas las chicas que participaron en el curso de defensa personal femenina. Gracias también al **maestro Manuel Montero** por haberme invitado, ahora sí que me atrevo ser más valiente, profe!

Mas fotos de la clase en la Galeria

Published in [Primero las Damas](#)

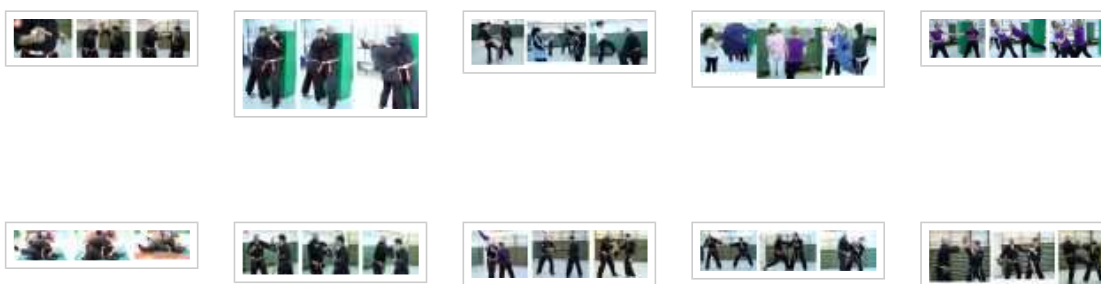
Tagged under [hábitos saludables](#) [nutrición](#) [preparacion fisica practica deportiva](#) [karate arte marcial](#) [coordinación](#) [comida saludable](#) [deporte femenino](#)

Social sharing

Related items (by tag)

- [Karate G.A.M.A ya lleva el MENU Vitaminasport encima, a que esperas tu?](#)
 - [Podemos subir de categoría luchando cada balón en cada partido hasta que el árbitro pite el final de cada encuentro, se sincera el entrenador de Spartak Madrid](#)
 - [Un equipo de futbol aficionado de autentico lujo](#)
 - [El plan de entrenamiento de un concienzudo y metódico corredor de Maratones](#)
 - [Lo más importante es que uno siempre sea uno mismo, nos cuenta desde Bilbao Hrisi Ivanova](#)
-

Image Gallery



[back to top](#)
