

Lunes 21 de Marzo de 2011 14:29

# Créetelo, Puedes y Debes.... defiéndete tu misma, mujer!

WRITTEN\_BY Elisaveta Shiderska

font size | Imprimir | Be the first to comment!

Rate this item

(3 votes)



Foto: PETRA

Uno de los trabajos que más suele impactar a las mujeres que se atreven a probar como es una clase de **defensa personal femenina** es como quitarse a un hombre de encima cuando están en el suelo, porque al principio lo ven como imposible, nos cuenta Manuel Montero. Pero descubren que pueden hacerlo sin demasiado problema, sigue confesándose este profesor de artes marciales. Lleva 20 años impartiendo clases de defensa personal y más de 40 defendiendo el lema "Somos lo que comemos". La defensa personal NO es una práctica deportiva cualquiera, sino un **complejo de ejercicios físicos y mentales** que ayudan evolucionar favorablemente aquella persona que cree que puede.

"Porque soy tremendamente sensible al refuerzo positivo. Que me digan que estoy haciendo algo bien, además de subirme la moral, me lleva inmediatamente a tratar de hacerlo aún mejor, mientras que la indiferencia (casi más que el refuerzo negativo) me provoca apatía." Hemos despertado vuestra curiosidad, verdad!?Vamos chic@s, acercaos...

1. Primero Manuel, como tengo que hablar contigo...eres profesor, maestro, sensei o que eres en la defensa personal femenina? Existe titulación correcta? Me gusta simplemente Manuel. A nivel de titulación docente, si hablamos de titulación "oficial" tenemos que hablar más de Monitor o Entrenador. Cuando hablamos de Sensei, Renshi, Maestro, etc.. normalmente hace referencia a un grado de Maestría como Docente, es muy japonés. Me gusta más actuar, en todas las disciplinas que imparto, como una especie de Guía. Alguien que te muestra un camino, para que la propia persona vaya desarrollándose a través de él. Pienso que la Defensa Personal es dinámica, en constante evolución y cada alumno o instructor debe evolucionarla atendiendo a sus propias características y a como la siente.

2. Cuanto tiempo llevas impartiendo Clases de Defensa Personal, y específicamente Defensa Femenina? Llevo 20 años impartiendo clases de Defensa Personal y 16 haciendo un trabajo específicamente diseñado para la mujer.

3. Que definición podrías hacer de la Defensa Personal Femenina?

Es una serie de acciones y mecanismos, tanto físicos como psicológicos, encaminados a salvaguardar la integridad física de la manera más favorable posible. Siempre atendiendo a las características psicofísicas específicas de la Mujer.

4. Explicado esto por favor dime como se llaman las alumnas...nos son karatekas, tampoco jugadoras de artes marciales no?

Simplemente mujeres con el objetivo común de aprender a decir que No y poner los medios que tienen a su alcance.

5. Existen conocimientos mínimos para poder apuntarte a un curso de defensa personal femenina? O forma física obligatoria?

No, puesto que el trabajo está diseñado para que lo pueda realizar cualquier mujer de cualquier edad, y determinados trabajos se adaptan a las características de cada una en particular.

6. De donde procede este tipo de autodefensa? Cuéntanos un poco la historia de esta práctica semideportiva, semidefensiva en España?

Las mujeres siempre han practicado artes marciales en mayor o menor medida a lo largo de los tiempos. Realmente cuando hablamos específicamente de Defensa Personal Femenina, hablamos de una evolución de esa defensa, condicionada por las características específicas de la mujer, y sobre todo desarrollada para aquellas que nunca habían hecho nada antes o no querían realizar una formación continua, que sería lo aconsejable. Hay que tener en cuenta que una mujer que entrene cualquier disciplina de forma continua puede entrenar igual que un hombre y además aprovechar en su favor, sus propias características. Por todo esto, es a partir de la llamada "liberalización" de la Mujer, cuando empiezan a poder defender sus derechos, y a no aceptar más maltratos físicos y psíquicos de una sociedad fundamentalmente machista.

7. Cuantas mujeres profesoras dan clases? Y cuantos hombres?

Tenemos que tener en cuenta que las clases las han dado prácticamente siempre profesores de Artes Marciales, y a lo largo de la historia, estos profesores, han sido en la práctica totalidad, hombres. Por ello la proporción es abrumadoramente mayoritaria de hombres, pero se están formando cada vez más a mujeres en esta disciplina. La Federación Madrileña de Lucha es pionera en la formación de profesores, "oficialmente" titulados y reconocidos, para la impartición de Defensa Personal Femenina, llevando ya 2 promociones de monitores formados en esta disciplina.

8. Existe un perfil típico de la mujer que va a clases de defensa personal femenina? O perfil de la mujer que debería ir?

Hay diferentes perfiles de Mujeres. Desde las que han sido agredidas, violadas, maltratadas tanto física como psicológicamente, hasta la mujer que quiere tener una herramienta a su alcance para poder afrontar un intento de agresión de la manera más favorable posible.

9. Como puede contribuir el hombre en este asunto? Se dan clases en pareja?

Normalmente Yo no dejo asistir a hombres, que no sean mis instructores, a mis cursos. Pienso que al ser algo específicamente desarrollado para la Mujer, tiene que sentir, que es algo por y para ella, y puesto que son herramientas para defenderse de hombres, que podrían ser por ejemplo su pareja, no tiene sentido, mostrarle también al hombre ese trabajo.

10. Es el machismo la principal razón para que la defensa personal femenina naciera o es una necesidad de la sociedad en que vivimos?

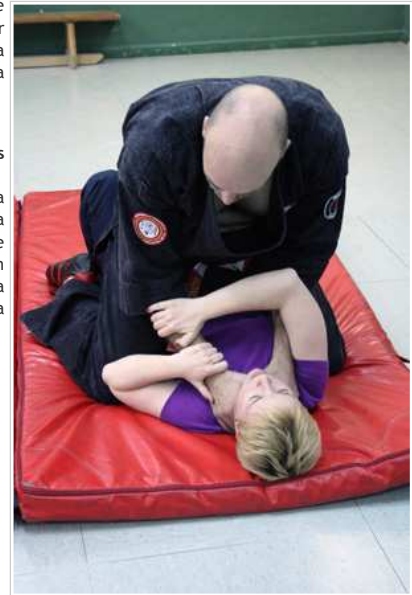
Siempre puntualizo que cuando hablamos de Defensa Personal Femenina, estamos hablando de la dirigida a todas aquellas mujeres que normalmente no tienen o



no han tenido formación en cualquier otra defensa personal. Ya que como he dicho antes, una mujer que entrene de forma continua, no tiene porque diferenciarse, normalmente, en su entrenamiento de cualquier hombre. Por ello la defensa específica viene, fundamentalmente, de la necesidad de la mujer que no ha tenido formación, y además, en la mayor parte de los casos, no quiere o no puede formarse de forma continua.

**11. Que es lo que quieren aprender primero las mujeres que van a tus clases? Que técnica les hace más gracia? Y que técnica ven como imposible de aprender?**

En mis clases las doy un abanico enorme de posibilidades, tanto físicas como psicológicas, para afrontar una agresión y trabajo sobre todo a nivel de conceptos y premisas fundamentales que las han de servir casi para cualquier tipo de agresión. Uno de los trabajos que más les suele impactar es como quitarse a un hombre de encima cuando están en el suelo, porque al principio lo ven como imposible. Pero descubren que pueden hacerlo sin demasiado problema. Con respecto a técnicas imposibles de aprender, si en los cursos enseñara técnicas que son difíciles de aprender, estaría yendo en contra de una de las premisas fundamentales en la Defensa Personal Femenina, y es que debe ser fácil de aprender y recordar.



**12. Se puede decir que la defensa personal femenina es una práctica deportiva? Tú la recomendarías a una a amiga tuya con sobrepeso o a otra que simplemente necesita desconectar de las tareas laborales?**

La Defensa Personal Femenina que hacemos en los cursos o seminarios es fundamentalmente a nivel técnico y de conceptos. Por ello no podemos decir que tiene una implicación física importante. Pero cuando hablamos de clases continuadas semanalmente, si podemos hablar de práctica deportiva, donde hay una implicación mucho más física que la que hay en un curso o seminario de solo un día. Recomendaría cualquier curso a cualquier mujer, tanto si necesita desconectar como si no.

**13. En que parte de Europa la defensa personal femenina tiene más éxito? Y fuera del Viejo continente? En España las clases se dan solo en grandes ciudades o no?**

En la mayoría de Europa se forma a las mujeres para que puedan defenderse de la manera más favorable posible, ya que cada vez la mujer va teniendo un papel más relevante en la sociedad Occidental. Aquí, en España, cada vez se dan más cursos de Femenina, pero no sólo en las grandes capitales sino también en sitios más pequeños. Un ejemplo es Hondarribia (Guipúzcoa) donde, el Sensei José A. Rial, imparte desde hace varios años, multitud de cursos de Defensa Personal Femenina, y a pesar de encontrarse en una población pequeña, es referencia en todo el País Vasco.

**14. A parte de la defensa personal femenina, tu también das clases a otras personas que quieren aprender defenderse, cuéntanos un poco sobre este tema por favor?**

Como he dicho antes llevo 20 años impartiendo clases de Defensa Personal (Goshindo Taikijutsu Ryu) y también imparto clases de Karate, Hapkido, y Defensa Personal Policial. Todas estas disciplinas están agrupadas en mi club, el Club Montero Budokai ([www.monterobudokai.com](http://www.monterobudokai.com)). Tengo alumnos que tienen diferentes intereses, muchas veces condicionados por su trabajo, por ejemplo, tengo muchos policías que necesitan que les dote de herramientas eficientes y efectivas que les permitan desarrollar su trabajo, atendiendo a unos criterios de proporcionalidad que marca la propia Constitución y a los que nos les vale simplemente dar un "puñetazo" para resolver una situación



**15. Hay sitio para la nutrición correcta en tus clases? Tu mismo separas la alimentación de la nutrición o no? Y sobre hidratación que nos cuentas?**

Soy Entrenador Nacional de Fisicoculturismo, Musculación y Fitness, he impartido clases durante 15 años en diferentes gimnasios y una de mis prioridades ha sido siempre la nutrición, que la he considerado absolutamente fundamental en la preparación de cualquier deportista. Soy Miembro de la Sociedad Española de Dietética y Alimentación y me he formado durante años en la materia. "Somos lo que comemos", y respecto a la hidratación, es fundamental llevarla a rajatabla, ya que muchas veces podemos estar deshidratados antes incluso de tener sed, por lo que es recomendable, en cualquier ejercicio continuo, beber pequeñas cantidades de líquido cada 10 o 15 minutos.

**16. La psicología deportiva es parte de tus herramientas profesionales, que "trucos" utilizas?**

Es importante que mis alumnos crean que pueden y esto es especialmente importante cuando hablamos de Defensa Personal con Mujeres ya que por el mismo



hecho de ser mujeres tienen normalmente una gran falta de confianza en el trabajo que pueden realizar. Con respecto a cómo me gusta impartir mis clases, me vas a permitir que ponga un texto que puso el otro día en facebook, una de mis alumnas para referirse a porque creía que estaba evolucionando tan rápidamente en una disciplina en la que lleva relativamente poco tiempo practicando.

"Porque soy tremendamente sensible al refuerzo positivo. Que me digan que estoy haciendo algo bien, además de subirme la moral, me lleva inmediatamente a tratar de hacerlo aún mejor, mientras que la indiferencia (casi más que el refuerzo negativo) me provoca apatía." Me gusta siempre el refuerzo positivo en las clases, no grito nunca, pero no digo que no puedas gritar o levantar la voz a tus alumnos, si crees que van a responder mejor a ese tipo de refuerzo o estímulo, pero no va conmigo, solo pido el mismo esfuerzo y compromiso que yo les doy.

**17. Vivimos en un Mundo donde la defensa es un hábito de vida. Tienes que echar un ojo sobre el fútbol moderno, el baloncesto, las disputas en el Parlamento o los levantamientos en el Oriente Medio... todos se apoyan a la defensa, tú qué opinas- merece tanta importancia la defensa?**

Hay un proverbio que dice que ... "el principiante desea desenvainar, el experto sabe cuándo y el Maestro no desenvaina nunca.". Creo que debemos agotar siempre todas las vías antes de llegar a las manos, si crees que van a ser inevitable, debe ser de manera que salve nuestra integridad lo más favorablemente posible y muchas veces la mejor defensa... es un buen ataque..

**18. Si uno quiere recibir clases de defensa personal que tiene que hacer? Y si quiere aprender dar clases? Se puede vivir de esta profesión?**

Para recibir clases, sólo tiene que acudir a cualquier centro donde impartan alguna disciplina de Defensa Personal que le resulte interesante, ya que hay muchísimas disciplinas diferentes y muchas veces debemos probar más de una hasta encontrar la que se adecúa a nuestras características o a lo que queremos. Con respecto a impartir clases, se entiende que la persona lleva años formándose en esa disciplina (se entiende sólo, ya que cada vez más encontramos Asociaciones o Federaciones que regalan los Cinturones Negros con 1,2 o 3 cursos) y normalmente esa Asociación o Federación le va a habilitar para poder impartir clases de

esa disciplina.

Con respecto a vivir de ello, bueno..., hay de todo, si das muchas clases y tienes muchos alumnos, si (Siempre depende de lo que considere una calidad de vida)

**19. A parte de profesor DEFENSIVO a que más te dedicas? Como se lleva día a día tu profesión?**

Tengo dos empresas, una por ejemplo, de Formación (Sempai Formación, S.L) en la que se imparten cursos gratuitos a trabajadores y subvencionados a empresas de casi cualquier materia, así que tengo la inmensa suerte de disponer y organizar mi tiempo de forma que me permita impartir mis clases y entrenar sin muchos problemas.

**20. Cuéntanos alguna anécdota de tus clases por favor?**

Mira, te puedo contar una que además sirve para definir un poco como son mis clases de Defensa Personal. Me pasó con uno de mis alumnos, que empezaba en mis clases hace años, y que era un grado alto en otro arte marcial. Estábamos haciendo un trabajo de suelo en el que debíamos salir ante un agarre, y un poco escéptico (la mayoría de los nuevos lo son..) me dijo si podía él, agarrarme como quisiera para ver si me soltaba. Entonces me colocó, reclinó, me volvió a colocar, se colocó él y dijo... ahora suéltate.... El, que viene de un arte marcial muy reglado a nivel de lo que se puede hacer y lo que no, no vio que me dejó una mano con la que llegaba a su cara y sobre la que apliqué una técnica (secretita, jajaja) con la que se movió 1 metro por el suelo soltándose por completo.... y siempre me acordaré de esa cara, mirándose entre asustado e incrédulo diciendo..... " pero si eso no valeeeeeeeee". Bueno eso resume mi trabajo y forma de entender la defensa personal que debe hacerse de una manera integral y donde una cosa es jugar a defenderse, y otra es defenderse como sea necesario ante cualquier situación.



**21. Si tienes que invitar a una mujer que asistiera a clase de defensa personal femenina, que le dirías?**

Al comienzo de cada curso digo que tengo dos objetivos: uno, dotar a la mujer de una serie de herramientas para poder afrontar una agresión de la manera más favorable posible y dos, que se lo crean. Voy a hacer que vean lo que pueden hacer ante una agresión y no lo que no pueden hacer, que es lo normal. Además se lo van a pasar bien y son clases divertidas.

**22. Nombra las 5 cosas más importantes que cada mujer debería saber y hacer en caso de que se produjera una necesidad de defenderse:**

1º y mas importante, si tuvieran presente la mayoría de las medidas de prevención del peligro, podrían evitar la mayoría de las agresiones. En [www.defensapersonalfemenina.com](http://www.defensapersonalfemenina.com) hay una lista importante de estas medidas.

2º Créetelo, Puedes y debes....

3º Contundencia total, normalmente hay una oportunidad y es la que hay que aprovechar

4º Casi cualquier útil que llevamos encima puede servirnos de arma improvisada, utilízalo..

5º Intentar, por muy difícil que sea, mantener la calma y aprovechar una situación desfavorable para hacerla lo más favorable posible.



Published in [Primero las Damas](#)

Tagged under [nutrición](#) [mentalidad practica deportiva](#) [arte marcial](#) [hidratacion tecnica deporte femenino](#) [defensa personal](#)

Social sharing

#### Related items (by tag)

- [Ejercicios con FITBALL para practicar en casa - TRICEPS](#)
- [Solo para chicas! Curso AUTODEFENSA femenina gratuito](#)
- [El indomable Spartak Madrid, picardía, juventud, rapidez, goles...un equipo al camino del ascenso!](#)
- [Un toque femenino a la defensa personal femenina. Hacedla un habito saludable!](#)
- [Karate G.A.M.A ya lleva el MENU Vitaminasport encima, a que esperas tu?](#)

[back to top](#)