

Ejercicio físico

Ganar autoconfianza con golpes certeros

La defensa personal enseña a controlar el miedo y a vencer al agresor sin recurrir a técnicas violentas

Teresa Rey
estar bien

Ser víctima de una agresión puede mermar la seguridad con la que instantes antes se afrontaba el día a día o convertir la rutina de ir a comprar o dar un sencillo paseo, en toda una agonía. Esta experiencia negativa y la inquietud de qué hacer si nos encontramos en una situación similar o ante un conflicto callejero, se esgrimen como algunas de las causas que impulsan a determinados individuos a conocer de cerca la defensa personal.

Este método, pese a ser más conocido ahora, no es nuevo. En palabras del *sensei* Manuel Montero, que lleva 17 años impartiendo cursos diseñados específicamente a mujeres, se define como "un conjunto de acciones y mecanismos tanto físicos como psicológicos encaminados a salvaguardar la intimidad física de la manera más favorable posible". Partiendo de esta base, las distintas modalidades existentes se han diseñado adaptándose a las cualidades físicas de cada grupo. Así, hoy día es posible recibir clases de defensa personal femenina, para niños e incluso enfocadas a discapacitados y a

personas mayores.

Las distintas variedades se centran en poblaciones específicas, pero también existen métodos generales que pueden practicar cualquier persona independientemente de su edad y condición física. No son tácticas que busquen fomentar la violencia.

Enrique Pérez-Carrillo de la Cueva, director técnico internacional de la Federación Internacional de Yawara-Jitsu, un sistema de defensa personal español exclusivo, explica que aunque esta práctica está basada en los principios de distintas artes marciales su finalidad no es tan deportiva como aquéllas,

ni se orienta a la participación en campeonatos, "el fin principal es aprender a defenderse".

Lo primero que se enseña, según explica Pérez-Carrillo de la Cueva, es la actitud corporal, porque la persona que va a proferir la agresión, ya sea un delinciente, ya sea un niño que quiere

acosar a otro en el colegio, siempre se fija en la persona que por su aspecto él considera que es más frágil, bien por cómo se manifiesta corporalmente, bien porque camina con la cabeza hacia abajo, usa un tono verbal inadecuado, no mantiene la mirada al hablar con él... "Por lo tanto,

la prevención y todas las herramientas previas a lo que sería un enfrentamiento físico también se trabajan".

La precaución es clave. En opinión de Montero, "el 90 por ciento de las agresiones se podrían impedir con unas buenas medidas de prevención. En mis cursos me he encontrado con el caso de una chica que fue atacada en la casa de campo de Madrid, pero esto le ocurrió porque era de noche y estaba corriendo sola". Tal vez si hubiera escogido otro momento del día o compañía, el desenlace no hubiera sido ese.

En los cursillos de defensa personal femenina se incide mucho en esta cuestión y tanto en esta modalidad como en las demás se enseña a estar más alerta. No se trata de obsesionarse, pero sí saber usar los elementos que se disponen para mantener el cerebro más despierto, como por ejemplo, entrenar la visión periférica para percibir con más precisión lo que hay alrededor. "Es algo así como despertar los instintos", matiza el director técnico de Jawara-Jitsu.

La gestión del miedo es otro de los aspectos en los que se

2



Cómo responder ante una agresión

Fotos cedidas por la Federación Internacional de Yawara-Jitsu

Lo primero que hay que intentar ante una agresión es mantener una **distancia** adecuada con respecto al posible atacante y no permitir que nadie entre en lo que se considera como el **círculo de seguridad** de cada individuo. "Este englobaría el punto a partir de cuya distancia es posible ver al contrincante desde la frente a los pies sin tener que mover nuestra propia cabeza", puntualiza Enrique Pérez. La postura idónea es la que muestra la primera imagen de la secuencia 1, con un **pie atrás** y los brazos elevados con las palmas de las **manos abiertas** y frente al agresor. Montero especifica que en el caso de las mujeres trabajar con la mano abierta resulta más provechoso porque

de esta forma se pueden clavar las uñas o arañar la cara, permitiendo que parte del **ADN del maleante** se incruste y facilite las labores de investigación tras una denuncia. Además, si nunca se ha golpeado y se emplea el puño es "más fácil romperse la muñeca", aclara.

El cuerpo humano no es perfecto y también tiene una serie de puntos especialmente **vulnerables**. Su conocimiento constituye uno de los pilares de la defensa personal, pues además de ser muy visibles son fáciles de golpear. De este modo, en la **parte inferior**, los más frágiles son los **genitales** (observar la foto tercera de la secuencia 1) y la **zona exterior del muslo**

superior o la zona media de éste que va desde la cadera hasta la rodilla. En el tren superior, el **cuello**, en general, (ver la segunda foto de la secuencia 2), la **tráquea** y la zona de debajo del músculo **esternocleidomastoideo** (también en el cuello).

Una vez inmovilizado el adversario hay que evitar que el forcejeo prosiga. Se trata de que éste se desarrolle dentro de los términos más favorables posibles sin provocar lesiones, por lo que lo mejor es marcharse. Montero insiste en sus cursos de defensa personal femenina que "el objetivo primordial de este método es evitar ser agredidas, **no el vencer a nadie**", algo extrapolable al resto de disciplinas de defensa.

1



incide. Esta reacción provoca una serie de manifestaciones físicas como pueden ser taquicardias o temblor muscular por la aceleración de la adrenalina, entre otras. Aprender a controlarlas es también parte de la defensa personal. "Se trabaja con la idea de que el miedo es una reacción positiva que nos alerta ante un peligro y que nos hace ser prudentes", comenta Pérez-Carrillo de la Cueva.

Con el objeto de aprender a reaccionar mejor en estas situaciones, José Luis Montes, maestro internacional de defensa personal y creador de su propio método, "defensa personal oriental", realiza en su gimnasio simulacros de posibles momentos reales de agresión. "Simulamos diversas situaciones de estrés e incluso de agotamiento físico, con poca visibilidad, música a todo volumen, contra varios adversarios, en fin lo más real posible".

El elemento sorpresivo se tiene en cuenta también y se aborda en todas las modalidades, así como una serie de puntos clave en el cuerpo cuya vulnerabilidad está demostrada científica-

mente. Aprender a identificarlas es vital para determinar en qué zona se ha de golpear.

Además de todo esto, "cuando alguien domina las técnicas básicas (que se pueden aprender en cursillos de varias semanas) o cuando lleva meses de entrenamiento, consigue interiorizar de alguna manera que sabe desenvolverse en estas circunstancias y eso genera una seguridad en uno mismo muy importante", añade Montes. Así lo corrobora Pérez-

Carrillo de la Cueva: "Con el tiempo se ha visto que este sistema tiene unas implicaciones destacables en cuanto a la mejora de la autoestima y confianza en uno mismo. Está demostrado que si se adquiere confianza en lo físico, eso luego se traslada al bienestar psicológico". En el caso de las mujeres maltratadas que se acercan a la defensa personal esta autoconfianza se ve reforzada de forma especial, entre otras cosas porque se descubre que la constitución o la fuerza no lo son todo si conocen unos protocolos de actuación básicos frente a un ataque, concluye Manuel Montero.

La prevención forma parte del entrenamiento



Apuntes

personal científica adaptada a invidentes o personas de movilidad reducida. "Este sistema ayuda a la rehabilitación, mejorando las capacidades neuromotrices y neurocognitivas", reseñan desde la Federación.

● La defensa personal se imparte en **cur-sos** o en **clases**. En los primeros se enseñan pautas básicas y suficientes para defenderse correctamente. Si se desea una continuidad se profundiza más detalladamente a través de las clases. De hecho, al igual que en cualquier arte marcial se ha es-

● La práctica de la defensa personal no implica necesariamente poseer una **condición física especial**, es más "se aprende a depurar la técnica para que alguien con menor complexión pueda neutralizar a una persona más fuerte", indica el experto José Luis Montes.

● En los cursos orientados a **niños** se suele recurrir a juegos: "No se utilizan soluciones que fomenten la agresividad, sino al contrario, se centran en el compañerismo, la coordinación y otros factores educativos".

● Hay clases dirigidas solamente a **mayores**, como las que imparten desde la Federación Internacional de Yawara-Jitsu, donde se les enseña a usar un bastón como arma defensiva, entre otras cosas.

● Los personas con discapacidad cuentan también con **Disfisen**, una especialización del Yawara-Jitsu o defensa

establecido el paso de nivel a través de **grados** y la consecución de **cinturones** con la opción de llegar a ser profesor de la especialidad.

● Desde la perspectiva física se trabaja lo mismo que cualquier **arte marcial**: fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, autocontrol... La mejora en este sentido es considerable, insisten los expertos.

● En cuanto al **equipo**, en las clases más profesionales se suele requerir un kimono. En los cursos, con ropa deportiva es suficiente. A veces se imparten clases con ropa de calle para acercarse más a la realidad y también se enseña a usar determinados objetos: paraguas, bolsos, llaves, etc.

Más info: www.defensa-personal.org; www.defensapersonalfemenina.com; www.worldselfdefense.com.

Juanola
DESDE 1906
própolis



Pastillas Blandas
La alternativa natural para la garganta

Juanola Própolis protege y suaviza la garganta de la irritación provocada por el frío, ambientes cargados o esfuerzos de la voz.

¡Ummm... qué sabores!

Regaliz y miel · Limón y miel
Eucalipto · Naranja



Y el remedio tradicional

Jarabe con sabor a miel
Apto para niños a partir de 1 año



En caso de duda consulte al farmacéutico

www.juanola.es

