

Defensa personal

Autor: Roberto Beas Ramos

Presentación del curso

Curso de **defensa personal**. Accede ahora y obtén una guía práctica para aprender a defenderte ante situaciones de **violencia urbana**, a las que todos estamos expuestos. Recuerda que es mejor prevenir y estar preparados física y psicológicamente para reaccionar de la mejor manera antes situaciones de esas características, de modo que podamos contrarrestar, minimizar, o, si es posible, evitar que se consuma algún tipo de ataque hacia nuestra persona.

La **seguridad ciudadana** es uno de los grandes problemas de las ciudades, sobre todo aquellas de gran magnitud. Si bien las autoridades que velan por el orden prestan un servicio de seguridad a los ciudadanos; todos sabemos que es insuficiente, y que, sin excepción, todos los ciudadanos estamos expuestos a sufrir algún embate criminal de cualquier índole (**robo, abuso, violación**, etc.)

Pues bien, nuestro objetivo es proveer a la comunidad, algunos aspectos esenciales de seguridad y técnicas de defensa personal que puedan ser aplicadas por cualquier persona ante situaciones cotidianas de violencia.

Las **técnicas defensa personal**, están pensadas para responder a los ataques con movimientos y golpes muy certeros y efectivos para incapacitar y dominar al agresor de manera rápida y efectiva.

En este curso, te proveeremos de ejercicios y el detalle de un equipo de **entrenamiento** adecuado para el mismo. Luego, trabajaremos primeramente en la parte psicológica, esto es: actitud, seguridad y firmeza de reacción. Es tremendamente importante que desarrollemos un autodomínio psicológico para poder reaccionar a tiempo y con firmeza antes situaciones de violencia.

Asimismo, estudiaremos las diferentes **técnicas de golpes**, especialmente pensadas para **defensa personal**. Del mismo modo, estudiaremos los puntos vitales más vulnerables del físico humano, pues en ellos se deben centrar el objetivo de los golpes de defensa.

Es bueno mencionar, que diferenciaremos las **técnicas de defensa personal** ante robos y peleas callejeras, de las técnicas de defensa ante los ataques por violación. Cada una de las situaciones es muy diferente y requiere de técnicas diferenciadas y específicas.

1. Introducción a la defensa personal

El objetivo del curso es lograr el descubrimiento de habilidades destinadas al combate callejero, que todos tenemos potencialmente, pero no desarrollamos hasta el momento en el que nos damos cuenta de esta necesidad (cuando generalmente ya hemos sido víctimas de algún ilícito).

Caben destacar algunos aspectos de nuestro aprendizaje:

- **No se trata de artes marciales**, ya que, en general devinieron en disciplinas competitivas donde generalmente sólo se entrenan y aplican técnicas de torneo, y se desarrollan en un ámbito protegido con profesores y árbitros, todo lo contrario de la Defensa Personal **(DP)**.

- Dada la relativa simplicidad de técnicas en la defensa personal, no se requieren gran cantidad de años de práctica para ponerlas en ejecución como en las artes marciales, donde el buen desempeño requiere de una formación atlética. Igualmente, debe quedar en claro que la "magia" de las artes marciales consiste precisamente en la repetición de estímulos (defensas, ataques) infinidad de veces para que éstos se hagan una segunda naturaleza y se expresen espontáneamente cuando sean necesarias. **Esto es totalmente válido para la defensa personal.**

Por ello, las técnicas que veremos, **deberán ser practicadas y repasadas mentalmente todo cuanto sea posible**, hasta "hacerlas íntimas" a cada uno. Este es quizás el principio fundamental para lo que nos proponemos; nadie puede esperar el adquirir conocimiento sólo con una leída pues el resultado esperado no se expresará en el momento de ser objetos de una violencia imprevista.

- Dentro de lo posible, se deben realizar algunas prácticas técnicas con ropa similar a la que usamos habitualmente para salir a la calle, no con jogging o kimono de AM.

- Además se debe ir incorporando paralelamente, un pensamiento previsor de actitudes defensivas aplicables ante ataques en los lugares que frecuentamos y tenemos mayores posibilidades de ser victimizados.

En síntesis, es cuestión de dominar algunos movimientos físicos, pero también de estar preparados psicológicamente (atención y confianza) para reaccionar adecuadamente en situaciones de violencia donde "todo vale" para obtener

"UN MÁXIMO DE EFICACIA CON UN MÍNIMO DE ESFUERZO".

2. Cuestiones legales

Antes de profundizar en los aspectos defensivos, debemos saber que toda agresión callejera, puede tener dos tipos principales de **consecuencias**:

1) En la salud de la víctima o del agresor (heridas o muerte), las que también se trasladan al entorno de los protagonistas (familia, trabajo, etc.).

Además, con frecuencia la víctima aún sin haber sido lesionada corporalmente, puede quedar con **secuelas psicológicas** de largo tratamiento.

2) Consecuencias legales: por supuesto, que no pretendemos atacar a nadie, por lo que cualquier tipo de violencia ejercida sobre quien nos agrede parecería justificada.

Sin embargo, para la Ley esto no es tan sencillo y debemos tener presentes algunos principios que con algunas variantes son comunes a la legislación de los diferentes países.

Básicamente, si en nuestra defensa causamos daños, para obrar conforme a la ley debemos probar que ejercimos la llamada "**legítima defensa**" es decir, la **protección de uno mismo o un tercero** de una **agresión ilegítima**, con **racionalidad racionalidad en los medios** y **que no haya existido provocación** por parte del que se defiende.

O sea, que el defensor no causó el ataque, no está impulsado por venganza u otros intereses que el de protección y que el medio utilizado no excede los parámetros de razonabilidad: no puedo defenderme de una trompada provocando heridas con un cuchillo, salvo que mi oponente sea un profesional de las artes marciales o el boxeo por ejemplo, ya que en ese caso sus manos pueden provocar daños graves y son consideradas como armas capaces de causar la muerte.

Y en relación a esto, se debe tener en cuenta que el concepto de "**arma**", no sólo está reservado para las de fuego y las blancas, sino para **todo elemento que aumenta el poder ofensivo** de una persona, pudiendo ocasionar lesiones y aún la muerte.

Pero asimismo cabe destacar que el haber optado por la confrontación, **obedece al hecho de que nos ha sido imposible evitarla**, es decir, no pudimos neutralizar la situación, ni escapar de la misma sin riesgo físico (huída).

De todas maneras, éstos son conceptos que desarrollaremos más adelante, y por ahora cabe destacar que **la mejor salida de un enfrentamiento callejero es evitando el uso de la fuerza, por sus posibles consecuencias:**

-muerte o daños a la salud psicofísica

-problemas judiciales

-posibles venganzas

Finalmente, se deben tener en cuenta también las **circunstancias en las que ocurren los hechos**: no es lo mismo defenderse por la noche de un ladrón, que en pleno día de un individuo nervioso o con sus sentidos alterados por la ingesta de algún tipo de droga. En este caso debemos preveer que la justicia puede considerar en algunos casos, que el mismo estaba en inferioridad de condiciones dado su

estado y, si causamos daños, deberemos probar que no había otra posibilidad mediante testigos y otros medios adecuados.

3. Actitud

Debe quedar claro, que todo lo que sigue a continuación, es solamente una **herramienta** útil para mantener la salud y la seguridad individual. De ninguna manera **nadie puede creer en la existencia de técnicas infalibles** al respecto, pues en el enfrentamiento real existen gran cantidad de elementos y variables que determinan la singularidad de cada caso y que hacen imposible prever su dinámica en la dimensión completa.

Cuando hablamos de defensa personal, nos referimos a un estado psicológico **incorporado** a nuestra rutina, y caracterizado por un estado permanente de alerta que, sin llegar a un comportamiento paranoico, permite una rápida reacción ante una situación de violencia.

Esto sería producto de **meditar correctamente** en formas de proceder ante imprevistos, y de **ejercitar frecuentemente** las técnicas que veremos a lo largo de este curso, y que deben poder ser aplicadas en forma refleja (ante una agresión desencadenada, no hay tiempo de ponerse a pensar en la respuesta más eficaz).

Pero, antes de llegar a esta instancia, caben mencionar las "**distancias**" fundamentales que se manejan en un enfrentamiento callejero:

1) Distancia preventiva: es la ideal para la **DP** ya que permite evitar el conflicto y no produce consecuencias; por ejemplo, si caminando de noche debo pasar por un parque poco iluminado y donde sé que se reúnen frecuentemente patotas o es común que se robe a los transeúntes, seguramente al hacer un rodeo por una calle iluminada o más transitada, evité ponerme en riesgo o hacerme temporalmente **más vulnerable**.

Pero la defensa personal, **no se refiere tan sólo a las posibles situaciones de pelea** si evito esperar al tren muy cerca de las vías (lo que no acarrea ninguna molestia adicional), quizás me ahorre que al llegar, algún apurado me empuje delante de la máquina en forma accidental.

2) Distancia verbal: esta se establece cuando uno ya se encuentra inmerso en un conflicto, y es la de negociación. **Todavía está latente la posibilidad de disuadir** al oponente y salir de la situación sin ninguna consecuencia, pero también puede ocurrir lo contrario: que se perciba el agravamiento del conflicto y darse cuenta de que se va a ser objeto de agresión física. Nunca se debe olvidar que **lo siguiente en ocurrir suele depender del comportamiento de la víctima**, es decir, de los estímulos que lleguen al agresor.

3) Distancia física: es la de contacto; puede llegar sin pasar por la distancia verbal pero, en el caso de que derive de ésta, ya se debe haber recogido **información de interés del medio:** cantidad de atacantes, posibles vías de escape; elementos que puedan servir para la defensa; existencia de testigos; estado emocional del oponente; puntos vulnerables del mismo, etc. Se desencadena **al ser atacado o en forma anticipatoria**, cuando uno por signos (nerviosidad del contrario, crecimiento de su enojo, etc.) decide atacar primero para reducirlo, o para ocasionar un daño que permitan unos instantes de distracción y poder huir.

4. Ejercicios

Ejercicios:

FUNDAMENTOS.- Permanentemente, estamos pasando por **diversos estados de vulnerabilidad** es decir, somos más o menos propensos a ser considerados víctimas. El delincuente común, por supuesto **va a elegir al menos complicado** en el momento de atacar, y va a preferir a quienes perciba como menos aptos para defenderse por cuestión de edad, salud, sexo, distracción (alguien mirando una vidriera), descuido (llevar una cartera colgando a la espalda, o la mano con reloj en la ventanilla de un vehículo).

a)El primer ejercicio consiste en dedicar unos momentos en las caminatas a **ponerse ponerse en el rol de un ladrón o de un provocador** callejero, y estudiar a las demás personas para saber a quiénes y por qué uno se decidiría a atacar. Observar qué factores nos dan confianza sobre algunos individuos como para considerarlos presas potenciales y cuáles hacen que descartemos a otros.

b)El segundo ejercicio, también en la calle, es **tomar consciencia de las personas que nos rodean** y determinar su actividad, si se hallan camino al trabajo, o se encuentran merodeando; si algunos están solos pero parecen comunicarse visualmente con otros de las cercanías (lo que podría indicar una bandita de rateros que esperan algún descuido y que, al sentirse observados, no nos elegirían para victimizarnos). Realizar periódicas detenciones ante vidrieras y, con una mirada rápida, percibir si alguien realiza el mismo camino que nosotros.

c) el tercer ejercicio es una continuación de los anteriores: se trata de explotar el medio para potenciar nuestra capacidad ofensiva, así es que nos entretendremos en **observar elementos que nos sean útiles** a esos fines en cualquier lugar donde estemos.

Por ejemplo: útiles contundentes como palos, trozos de hierro, paredes; objetos punzantes (paraguas, lápiz, taco fino, vidrios); arrojadizos (piedras, tierra, llavero) y todo lo que la imaginación pueda aplicar al objetivo.

Finalmente: se reitera que el objetivo no es andar en la calle como un loco paranoico sino que, realizar todo esto a modo de entretenimiento, llevará gradualmente a desarrollar la observación y la capacidad de estar preparados en forma natural, **fijándose estos hábitos en nuestro comportamiento** sin que nos demos cuenta.

5. Equipo de entrenamiento

Si bien la **preparación psicológica es la más importante**, ya que las cualidades físicas de nada sirven cuando no son controlables las emociones precipitadas por la descarga de adrenalina en el organismo (visión en túnel, aumento de los latidos, rigidez muscular), también es cierto que cuanto mejor sea el estado de la herramienta a utilizar (cuerpo), habrá más posibilidades de salir bien librado.

Por ello, se iniciará el **entrenamiento básico de las armas corporales**, descartando movimientos rebuscados y aprovechando la natural potencia de algunas zonas. Cabe agregar que serán dejadas para cursos posteriores y para quienes estén interesados, técnicas muy eficaces como luxaciones, estrangulaciones, lucha en el suelo, con y contra armas, ya que éstas requieren de una iniciación en el tema y mayor entrenamiento, por ser más complicadas.

Entonces, de acuerdo a lo dicho, **privilegiaremos en este curso el uso de golpes**, que pueden ser entrenados en el aire (cosa no muy recomendable), pero que asimismo, pueden ser dominados completamente con un mínimo de equipo a elección según gustos y conocimiento de cada uno.

Para quien se inicia, aquí sólo recomendaremos la confección o adquisición de **una bolsa y guantes para pegarle**.



Los guantes, obviamente, impedirán que nos pelemos los nudillos sobre la

superficie de la bolsa retrasando nuestro progreso (en cualquier caso de lesión, se recomienda **esperar la curación completa** antes de proseguir entrenando).

La bolsa, puede ser de lona, cuero, material vinílico, etc.; inclusive, dan muy buen resultado las bolsas de marina o ejército que se venden en las casas de rezagos militares . El relleno ideal, es el conformado por retazos de cuero (por ejemplo, de los desechados en curtiembres), o a falta de éste, puede ser tela bien apisonada, o viruta de madera compactada, con capas superiores de tela para evitar que se escape al golpear. Si tenemos que comprar una, la mejor es la más alta que permita entrenar a cualquier nivel .



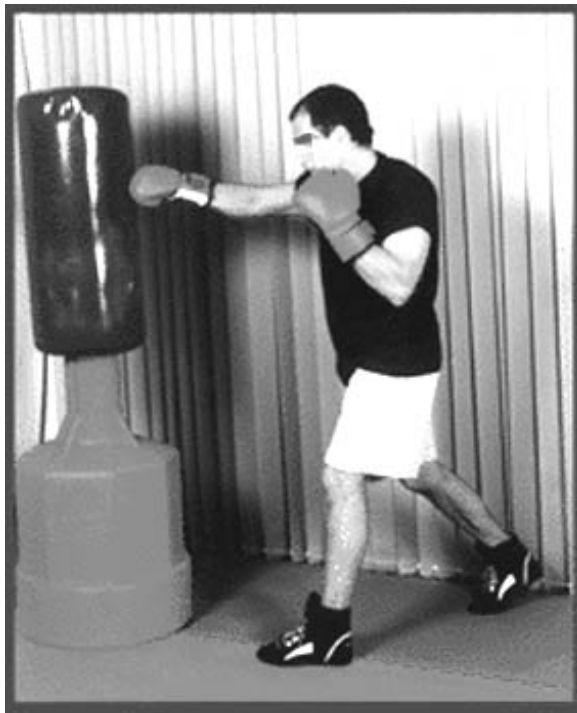
Como sea, maniobrar con la bolsa en nuestro hogar es cuestión de sentido común:

-Debe ser **algo pesada, pero no tanto que dificulte su manipulación**. De preferencia debe instalarse un gancho para colgarla de su cadena o soga en un lugar con espacio, como un patio o de no contar con esto, habrá que amurar un sostén o sujetarlo a la pared con tornillos pasantes de manera que soporte el peso y la potencia ejercida .

- **De ninguna manera se debe usar arena de relleno**, ya que mezclada con otros elementos, tiende a sedimentar hacia el fondo, dejando toda la parte superior de la bolsa muy liviana y desbalanceada. Además en el caso de usarla sola, la transforma en una piedra con perjuicio seguro para nuestros miembros, haciéndola además difícil de manipular.

La idea es que se sienta al golpear cierta resistencia (pero no dolor), y que la misma se distribuya en forma pareja.

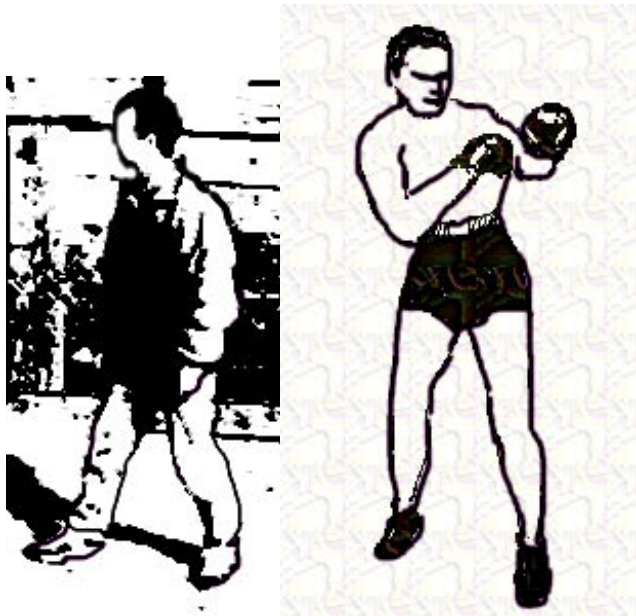
Para quienes carezcan de patio y de lugar, hay otros dispositivos que permiten entrenar, como el puching, el "dummy" o la "aqua bag" entre muchos, pero sin las posibilidades de la bolsa y que pueden inclusive, ser bastante onerosos.



6. Técnica de golpes (I)

Antes de poder ejecutar algún golpe, debemos tener en consideración algunos puntos:

- **Hallarnos equilibrados**, es decir, con la columna vertebral bien estirada o, por lo menos, que el peso de la parte superior del cuerpo no caiga fuera de la base formada por los miembros inferiores. Se recomienda una postura relajada, con el peso repartido entre los dos pies, que se hallarán separados más o menos la distancia de los hombros, con uno más adelantado apuntando hacia delante, y otro atrasado en dirección hacia fuera en 45 grados. Desde esta postura, y con el peso más bien sobre la punta de los pies (asentarse en los talones desequilibra), procederemos a flexionar las rodillas, perfilar el tórax hasta que con pequeñas correcciones, encontremos la comodidad para movernos sin tambalearnos. Esto es importante **pues debemos tomar esta posición instintivamente ante algún peligro** y, aunque la posición de los brazos en la calle no ha de ser agresiva pero sí atenta a bloquear una probable agresión, para entrenar dispondremos una guardia de puño en forma similar a la de los boxeadores, con el brazo inhábil adelante .



CALLE

ENTRENAMIENTO

-Una vez establecida la guardia, probaremos **desarmarla y retomarla varias veces, hasta que se haga familiar**; la idea, es que el brazo adelantado protege desde la boca hasta la zona abdominal mientras que el atrasado está listo para disparar un ataque.

-De pie frente a la bolsa, procederemos a **medir la distancia** a la que debemos estar para llegar a ella efectivamente con nuestras diferentes armas corporales. Esto es muy importante, ya que en cada persona es distinto y debemos acostumbrarnos a no arrojar golpes fuera de distancia, por ejemplo, un puñetazo cuando correspondía una patada o viceversa .

Así tenemos:

distancia larga, correspondiente a patadas;

distancia media, para los puños;

distancia corta, para codos y rodillas;

y distancia de cuerpo a cuerpo, en los que podemos golpear con la cabeza y los hombros.



-Por último, hasta tomar habilidad para golpear, se recomienda poner especial atención en **no estirar los miembros completamente al golpear**, sino que deben quedar imperceptiblemente retraídos pues, de no proceder así estaríamos luxando las articulaciones con cada golpe y pronto nos lesionaríamos.

EL KIAI: se llama así, al **grito que se ejecuta junto con las técnicas de golpe**, que se observa comunmente en las películas de artes marciales y que es conveniente practicar por varios motivos:

-Otorga **fluidez y potencia** al golpe;

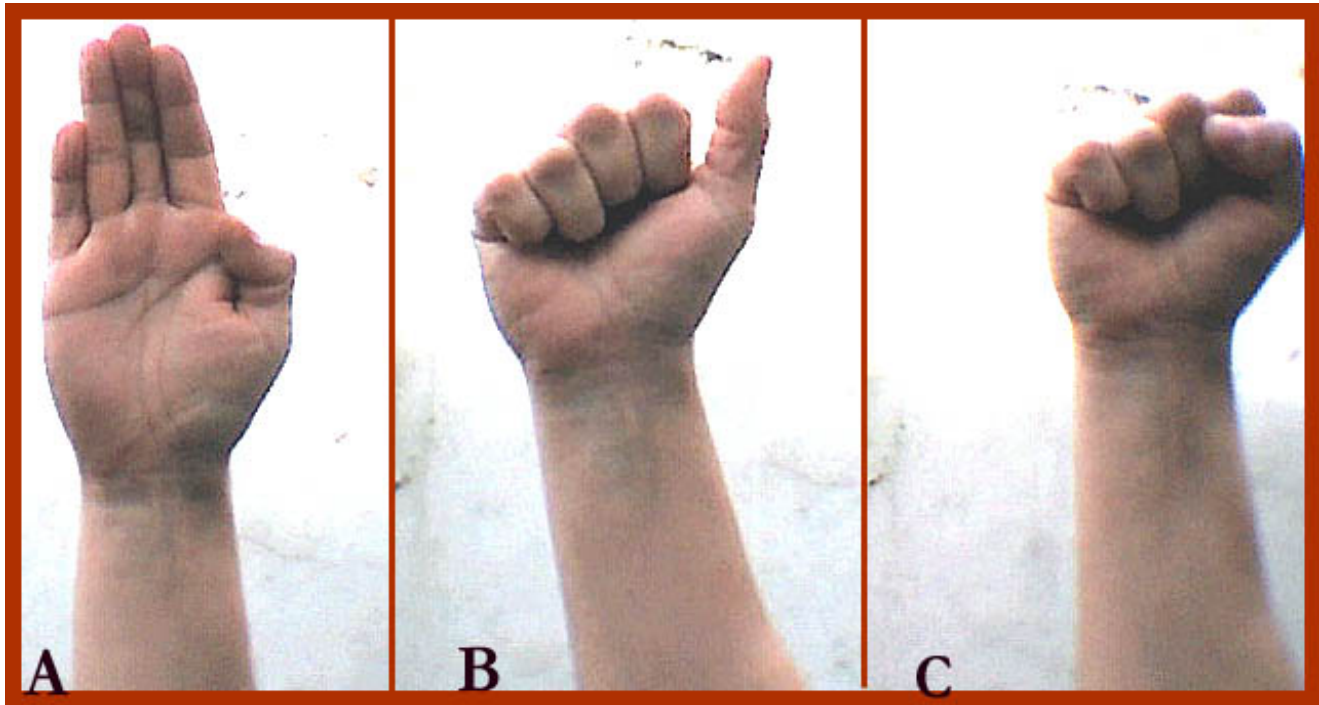
- **Evita el temor o la duda** en el momento de golpear, ya que nos enfoca con el blanco;

- **Provoca en el adversario un momento de temor y distracción** que "afloja" su agresividad permitiendo ocasionarle más daño.

7. Técnica de golpes (II)

GOLPES DE DISTANCIA MEDIA

Comenzaremos a entrenar golpes, utilizando la herramienta más común: el puño. Para armarlo correctamente, practicaremos en forma reiterada desde la mano abierta, plegar los dedos sobre la palma, y asegurarlos con el pulgar, al tiempo que se tensa cuidando de formar un **bloque compacto sin puntos débiles** (especial atención al meñique), como se puede ver en las fotos:

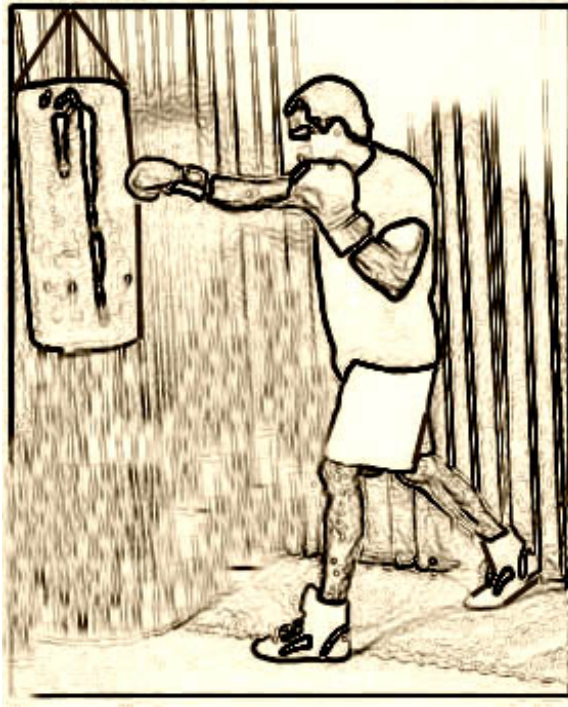


En el caso de las mujeres que generalmente no están familiarizadas con el uso del puño o temen sufrir dolor, **pueden realizar prácticamente los mismos golpes disparando hacia delante la parte carnosa del "talón" de la mano**, con los dedos semiextendidos y apretados. Además esta técnica es especial para atacar la nariz del oponente, no en forma perpendicular a la cara, sino en trayectoria ascendente a 45 grados con intención de "clavar" los huesos de la nariz en su base (esto debe tenerse en cuenta y **reservarse como último recurso**, dado que puede ocasionar la muerte por hemorragia al romper los tejidos esponjosos del hueso etmoides).



Entonces, partiendo de la posición de guardia frente a nuestra bolsa, proyectaremos el puño hacia delante para golpear a la misma, teniendo en cuenta:

- Como quedó dicho, no **extender por completo el codo**;
- Acompañando los golpe con **exalación del aire** de los pulmones;
- El contacto debe ser potente, para lo cual hay que **ir corrigiendo nuestra distancia** de golpe: ni tiene que ser tan corto que apenas se llegue a tocar la superficie de la bolsa, ni tan largo que el brazo no tenga recorrido;
- Siempre se debe comenzar sin potencia ni velocidad, hasta que la técnica sea familiar, cuando esto suceda, se procederá a **incrementar la potencia siempre en el límite de la comodidad y sin que se experimente ningún tipo de dolor**.
- Cada golpe **debe realizarse en perfecto equilibrio**, con los pies bien asentados y acompañando cada mano con el giro de cadera correspondiente a cada una (o sea, un puñetazo izquierdo partirá de un giro de cadera de izquierda a derecha y viceversa).



-La zona de impacto del puño serán los **dos primeros nudillos**, por que son los más resistentes, se achica la superficie (posibilitando mayor penetración), y son los que se alinean mejor con el brazo.



El puño debe partir desde la guardia en forma rectilínea hasta el objetivo (no tomar impulso) con una rotación "tirabuzón" y llegando en forma horizontal o vertical (este tiene más penetración entre la guardia del oponente y es más veloz), según donde se ataque.

Finalmente:

Conviene comenzar esta actividad después de haber realizado unos minutos de ejercicios varios (**calentamiento**), y la frecuencia ideal es de tres veces por semana con series de tres minutos alrededor de la bolsa, lo que podrá ajustarse según la capacidad y estado físico individual, recordando que lo más importante es no lesionarse.

Una vez dominado el golpe de puño recto al frente, se podrán explorar diferentes alturas y los golpes tipo gancho a los lados y ascendente con la palma mirando hacia uno ("uppercut", que también rinde excelentes resultados efectuado con el talón de la mano "empujando" hacia arriba y delante).

Por último, se practicará realizar los golpes a partir de una actitud no agresiva, desde una posición de descanso de las manos y en forma sorpresiva (sin movimientos previos que delaten la intención).

8. Puntos vitales (I)

Mientras progresamos en la habilidad de golpear, debemos saber **que es muy inferior un impacto sobre cualquier parte del cuerpo del atacante, que sobre partes específicas** donde el organismo es más vulnerable.

Estas, en la generalidad de las artes de combate, son denominadas "**puntos vitales**" y no porque su ataque determine la muerte instantánea, sino porque el efecto que acusan los mismos es muy superior que en las zonas vecinas.

Aunque también **se debe destacar que pueden ocasionarse daños severos o la muerte** en la injuria a ellos, teniendo en cuenta también varios factores: resistencia corporal, potencia del que golpea, técnica, equilibrio, reposo o movimiento, etc., de lo que se desprende que lograr un golpe que en la teoría es definitivo, es bastante difícil.

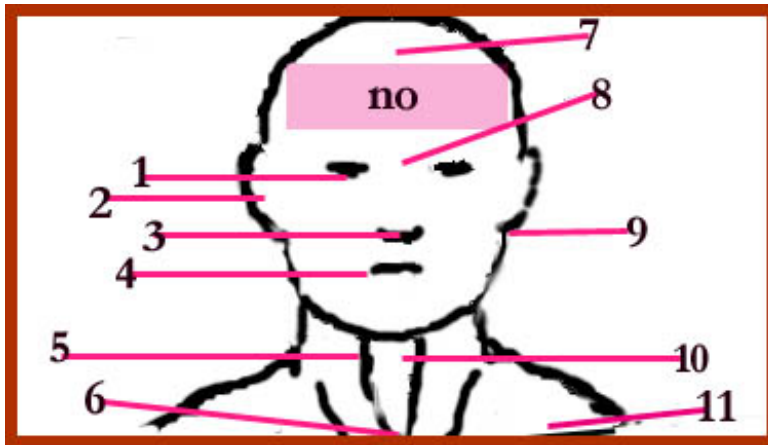
Ya que estos puntos son cientos (los mismos que pueden curar mediante la acupuntura), aquí nos limitaremos **sólo a conocer los puntos más expuestos y accesibles con técnicas simples**. Únicamente a modo de ejemplo de técnicas avanzadas, mencionaremos el golpe al extremo del esternón con la punta de los dedos (con el objetivo de enterrar el apéndice xifoides en el pericardio), o el mismo ataque en la bifurcación de la arteria carótida (seno), a fin de colapsar el flujo de sangre al cerebro por vasoconstricción refleja).

A los efectos de este curso, y aunque descartemos la mayoría de puntos vitales conocidos, también incluiremos junto a los mismos otras regiones para atacar de importancia para nuestra capacitación (por ejemplo, los dedos).

Por último, cabe mencionar que estas regiones sensibles son susceptibles de ser **ataca atacadas con golpes, o simplemente presiones** con los dedos (como en el ángulo del maxilar inferior, donde nace el pabellón de la oreja). Es recomendable mientras los estudiamos, familiarizarse con estos puntos mediante la experiencia en el propio cuerpo, o sea, presionando las zonas hasta ubicar el lugar exacto de sensibilidad o dolor.

9. Puntos vitales (II)

PARTE SUPERIOR DE CUERPO



Tenemos como zonas de ataque preferenciales con puño y otros golpes que veremos más adelante:

1 -**OJOS**: muy sensibles, además de golpearse con puños, pueden ser atacados con la punta de los dedos y todo tipo de objetos punzantes (recomendable para personas de poca fuerza muscular). También es posible presionarlos contra el borde del hueso orbitario (muy doloroso) o provocar distracciones arrojándoles tierra, llaveros e incluso sólo con el amague para tener un segundo en el que atacar o huir.

2 -**OIDOS**: se puede tirar de los pabellones de las orejas, pero fundamentalmente son sensibles en la lucha al impacto con la palma de la mano abierta (se hace una especie de "sopapa" para provocar un aumento de presión que lesione el tímpano).

3 -**NARIZ**: su fractura provoca dolor y lagrimeo, pero como ya se mencionó, puede ser grave su ataque con la palma de la mano si se insertan los huesos de la nariz en el etmoides.

4 -**BOCA**: su rotura (desprendimientos dentarios inclusive) es muy invalidante, pero no debería ser atacada por la mano desnuda, sino con objetos del medio, o con el codo. También se la puede atacar (por ejemplo, ante un intento de abuso sexual) "enganchando" una o las dos comisuras con los pulgares y "abriendo" de inmediato en dirección a las orejas (cuidando de doblar los dedos en el interior de la boca del atacante para evitar mordeduras).

5 -**ARTERIAS CAROTIDAS**: en los surcos entre la laringe y los músculos esternocleidomastoideos (donde se siente la frecuencia cardíaca), preferentemente, pueden ser atacadas con elementos cortantes, punzantes (muy grave), o estrangulaciones.

6 -**MANUBRIO DEL ESTERNON**: se ataca principalmente para ganar distancia o separarse del agresor, metiendo un dedo en el hueco sobre el esternón y empujando hacia atrás y debajo de éste (probarlo en el propio cuerpo, hasta conocer bien esta técnica).

7 -**FONTANELA ANTERIOR**: se ataca el punto de unión del hueso frontal con los parietales (al igual que la fontanela posterior) con golpes de elementos contundentes

o codazo. La potencia en estas regiones puede provocar conmoción cerebral y la muerte por lo que obviamente, se recurrirá a esto como última instancia.

8 -**ENTRECEJO**: aquí se halla el hueso etmoides, especie de esponja ósea con infinidad de vasos sanguíneos, por lo que su fractura (con elementos contundentes) puede provocar una gran hemorragia.

9 -**LOBULO DE LA OREJA**: punzando con los dedos u otros elementos en el nacimiento del lóbulo (en el surco entre el cuello y el maxilar inferior), se puede lograr mucho dolor. Se recomienda probar en sí mismo hasta dominar la técnica).

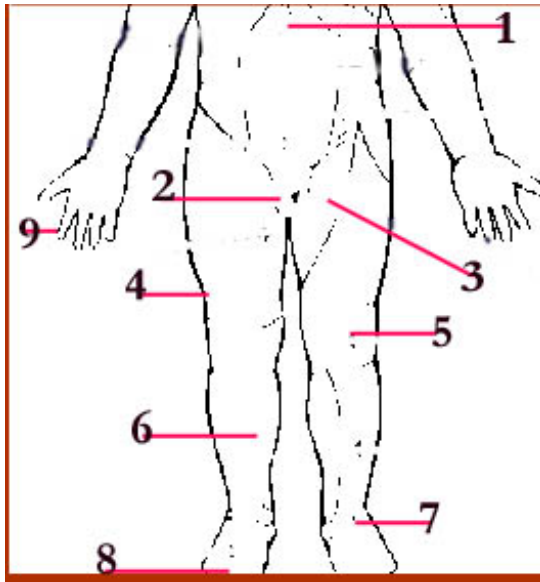
10 -**LARINGE**: muy susceptible a golpes y estrangulaciones, atacarla puede provocar desmayo y muerte.

11 -**CLAVICULAS**: en la pelea real, se buscará incapacitar al oponente fracturándolas con golpes tipo "martillo" del puño cerrado o elementos contundentes.

FINALMENTE: la zona del gráfico destacada, hace referencia al sector donde el impacto de un golpe de puño puede provocar la fractura de los huesos de la mano. Es decir, donde NO golpear; se trata de un sector ubicado más arriba del hueso etmoides y más abajo de la fontanela anterior, uno de los más duros del cuerpo y que los peleadores callejeros usan como "escudo" ante los puñetazos y para aplicar golpes a la cara en el cuerpo a cuerpo.

10. Puntos vitales (III)

REGION INFERIOR DEL CUERPO



1 -**PLEXO SOLAR**: golpear en él afecta la inervación abdominal que puede llevar al desvanecimiento y, aunque esto no ocurra, provoca incapacitación temporal.

2 -**TESTÍCULOS**: las consecuencias son similares a las del punto anterior, y se ataca esta zona preferencialmente en peleas callejeras, sobre todo con golpes de pie en la distancia larga, de rodillas en la corta, y apretando con la mano en el cuerpo a cuerpo.

3 -**ARTERIA FEMORAL**: se busca el ataque con elementos punzo- cortantes a fin de provocar una seria hemorragia (que puede causar la muerte en instantes).

4 -**NERVIO DEL TENSOR**: zona a unos cinco centímetros por afuera y arriba de la rodilla, se la requiere para ataques con patadas con el fin de paralizar los miembros inferiores. Para tener una idea acabada del sector, buscar el mismo haciendo presión con la punta de los dedos.

5 -**ROTULA**: se la pateo con la punta o taco del zapato, con el fin de dañar la rodilla y reducir la movilidad del oponente. La ventaja de estos golpes bajos, es la rapidez de su ejecución, lo difícil de detenerlos y que provoca un momento de sorpresa para enganchar con otra técnica de pelea.

6 -**TIBIA**: para provocar dolor agudo, también se pateo hacia adelante la cara interna de este hueso, donde a la exploración se puede verificar la ausencia de musculatura. También puede golpearse hacia atrás con el talón para defenderse de agarres por la espalda.

7 y 8: **DORSO Y DEDOS DE LOS PIES**: se los busca con pisotones tanto hacia adelante en la distancia corta, como hacia atrás con el talón para liberarse de agarres. La fractura de los dedos del pie, puede definir un enfrentamiento ya que impide la movilidad.

9- **DEDOS DE LAS MANOS**: se deben tener en cuenta para romper todo tipo de

agarres (hasta de cabello): tomamos cualquiera con una mano y simplemente realizamos una palanca en el dedo con objeto de quebrarlo.

11. Técnica de golpes (III)

A esta altura del curso, habiéndonos familiarizado con los golpes de puño y con los puntos vitales hacia donde se deben dirigir los ataques, conoceremos otras técnicas efectivas que se efectúan normalmente a nivel superior del cuerpo.

EL CODO: es un arma corporal para tener en especial consideración a los fines de la defensa personal, ya que por naturaleza el mismo posee potencia y dureza aún en personas que nunca han practicado artes de combate.

Su entrenamiento lo efectuaremos como cualquier otro, en forma progresiva sin violencia ni dolor hasta dominar el movimiento. Para esto, partiremos de la **posición de guardia frente a la bolsa, pero a distancia corta**, es decir, el objetivo está más cerca que para el golpe de puño. Al igual que en éste, es de primordial importancia para la potencia **el equilibrio y el giro de la cadera**, por lo tanto siempre va a ser más fuerte el codazo correspondiente a la pierna retrasada (por contar con mayor trayectoria de la cadera). Entonces, proyectamos el codo hacia **adelante en forma paralela al suelo** (o sea, nuestro puño termina horizontal delante del pecho) impactando la bolsa con la zona del brazo vecina a la punta del codo.

Una vez efectuado el golpe, podremos verificar que **la cintura queda en forma propicia para sacar el otro codo** de la misma manera y girando la cadera en sentido opuesto, pudiendo seguir así encadenando codazos. De ser posible, se debe entrenar también con un compañero que vaya retrocediendo ante el ataque:



Con entrenamiento, rápidamente nos daremos cuenta de esta mecánica y de la progresiva potencia que toma, siendo aquí necesario **empezar a meditar sobre las potenciales aplicaciones** (como con todos los golpes).

Como ejemplo, se sugiere su utilización a muy corta distancia del oponente para romper agarres (dada su dureza), y para sorprender con un fuerte golpe en la mandíbula que seguro provocará la confusión suficiente para seguir avanzando y encadenando más codazos en la zona de la cabeza.

Dominado el golpe horizontal, es conveniente entrenar el codo en diferentes direcciones: hacia fuera de nuestro cuerpo para golpear al costado; perpendicular al piso hacia abajo; hacia atrás (al estómago) para agarres por la espalda; ascendente de manera que nuestro puño llega junto a nuestra oreja.

También los codos son muy recomendables para interponer en la trayectoria de golpes y patadas (pudiendo romper un puñetazo con la punta de nuestro codo).

ATAQUES AL NIVEL INFERIOR DEL CUERPO:

LA RODILLA: al igual que el codo, es un arma fuerte y dura por naturaleza, así que debemos acostumbrarnos a su uso impactando la bolsa en un ángulo que nos sea cómodo hacia adelante, ascendente o entrando en sentido circular de afuera-adentro en la distancia corta. También **tendrá más efecto la rodilla más atrasada** por mayor acción de la cadera, siendo los objetivos a buscar : genitales y piernas y, según nuestro grado de flexibilidad y altura a la que tengamos al oponente (por ejemplo, por haberle podido bajar la cabeza tirando de su cabellera), estómago, costillas y cara. Entrenamiento con asistente(imágenes):



Aplicación en combate:



12. Técnica de golpes (IV)

Seguidamente entrenaremos otras técnicas de golpeo a nivel bajo, y las últimas correspondientes a este curso básico. Las mismas se inician elevando la rodilla a poca altura **tratando de no anunciar el ataque** y estirando rápidamente la pierna (cuidando de no hiperextenderla) para golpear al oponente en sus miembros inferiores o en cabeza y tronco si hubiese sido derribado.

Para esta práctica, hay que alargar la soga de nuestra bolsa hasta que casi toque el piso, o directamente, descolgarla y apoyarla en un muro (anteriormente se dijo que la ideal, es la bolsa larga que tiene casi la altura de una persona para poder entrenar en todos los niveles).

Los movimientos a practicar son:

- Pateo hacia adelante (destinado a la tibia y la rótula) con la punta del zapato;
- Pateo con la cara interna y externa del pie (región del taco en ambos casos) hacia la tibia del contrario ; para ello se levanta un poco el pie, y se lo dirige al blanco en forma recta, como "cortando" la pierna del adversario;



-Igual a los anteriores, pero más bajo, supuestamente al dorso del pie y a los dedos del oponente (pisotón);

-Igual a los anteriores, pero con el taco hacia nuestra espalda (para aflojar agarres desde atrás);

En el caso de las mujeres deben saber que este entrenamiento unido al uso de tacos finos puede provocar daños de gran consideración por su capacidad de penetración, sobre todo en zonas blandas que son atacables (con un poco de elasticidad) levantando más la rodilla y "clavando" hacia adelante el taco.

Para finalizar la teoría de los golpes, recordemos:

- La efectividad no se consigue solamente con el conocimiento, sino **con la práctica**;

-Esta se efectúa en **forma progresiva**, primero lentamente cuidando de realizar el movimiento en forma correcta y sin forzar al organismo; luego de a poco se va incrementando la velocidad y potencia;

-Para comprobar **qué se siente al golpear** y comprobar cómo vamos ganando efectividad es fundamental el trabajo en la bolsa, ya que en ella podemos experimentar todo tipo de técnicas al máximo poder que tengamos;

-No golpeamos reteniendo la respiración ni inspirando, sino **exhalando lo necesario para acompañar el golpe**;

-Antes de comenzar a entrenar con fuerza y velocidad, **calentar el organismo con ejercicios** o realizando las técnicas suavemente durante quince minutos;

-Usar la visualización frente a la bolsa: **imaginar que es un adversario y en qué parte de su cuerpo estamos golpeando**;

-Si es posible, entrenar con un compañero y equipos protectores para acostumbrarse a la **sensación de ser agredido**.

13. DEFENSA I (ROBOS- PELEADORES)

Seguidamente, pasaremos a revisar los tipos más frecuentes de agresores, con objeto de familiarizarnos con sus procederes comunes y poder desarrollar una estrategia personal según el caso particular:

LADRON: actualmente, el delito más común es el robo con intimidación por armas o número de delincuentes. En este caso, lo primero es establecer la cantidad de los mismos ya que podemos ser lesionados por cómplices que actúen en el momento en que realicemos una acción defensiva.

Enfrentar a más de una persona sin tener experiencia de pelea no es nada aconsejable, así que se recomienda tratar de mantener la calma, hacer entrega de los bienes solicitados, no mirar fijamente los rostros (los delincuentes temen el reconocimiento) y no provocar al enojo o nerviosismo. O sea, tratar de **concluir la situación lo antes posible y resultar ileso**, dirigiéndose de inmediato a efectuar la correspondiente denuncia ante la Policía y tratando de aportar todos los datos posibles que se habrá tenido la precaución de tomar en cuenta: lugar, número de delincuentes, edades, armas, estatura, tipo y color de ropa, fisonomía dentro de lo posible, tatuajes y otras particularidades, etc.

Como se dijo antes, el tener una mente consciente del entorno y ser precavido quizás nos libre de ser víctimas de un robo, pero en caso contrario y habiendo decidido defendernos aplicando la fuerza, debemos tener en cuenta las reales capacidades de agresión del delincuente: dada la proximidad en la que generalmente se halla, puede afirmarse que alguien que empuñe un arma blanca, es mucho más peligroso que con una de fuego. Con esta, un poco de práctica permite un movimiento rápido para desviarla de nuestro cuerpo ya que la orden de disparar tarda más en llegar a la mente del ladrón, en cambio el arma blanca tiene infinidad de ángulos de ataque y el querer desviarla sólo nos puede causar lesiones graves ante alguien experimentado.

Por lo demás, no existiendo o habiendo neutralizado el uso de armas, queda por analizar el combate a mano vacía que puede tener infinitas posibilidades y ser comparable al que se verá en el siguiente apartado.

PELEADOR CALLEJERO:

Se puede afirmar que el haber sido elegido por este tipo de delincuente, es un gran problema ya que generalmente no persigue fines de robo, sino que se trata de personalidades con rasgos psicopáticos guiados por **el deseo de hacernos** daño (puede ser para "su" público), acostumbrados a soportar dolor, con gran repertorio de técnicas sucias y que difícilmente sean proclives a abandonar su postura mediante el diálogo.

Frente a este tipo de agresores, hay que estar muy atentos ya que como se dijo, suelen hallarse lejos de la ortodoxia combativa y **es probable que inicien el ataque con un golpe de improviso**.

-Recordar que en estos enfrentamientos no hay reglas por lo tanto todo vale a los efectos de ataque y defensa (como los golpes a los genitales), y **no se debe mostrar mesura ya que el atacante no la tendrá;**

-**Se utilizan elementos del medio:** palos, botellas, etc., y hasta se pueden usar

paredes cercanas o el suelo, para empujar contra ellos la cabeza del rival;

- Hay que tratar de **poner al oponente en el peor terreno**: llevarlo hacia donde tenga pozos o piso desfavorable detrás; ubicarse uno a un nivel más alto; si es de noche, de espaldas a la luz (de manera que esta de en la cara del adversario), etc.

- **Mantener la tranquilidad en lo posible, para no atacar a lo loco**, sino en los puntos vitales que queden expuestos y con nuestras técnicas preferidas;

- **No dudar**; provocar una distracción verbal o arrojando algo a la cara, y de inmediato **golpear con decisión**, combinando manos y pies con técnicas sencillas;

- **No confiarse**: ni de las palabras, ni de una aparente rendición en cuyo caso, no dar la espalda nunca ni relajar la atención;

- **Terminar la pelea lo más rápido posible**, y retirarse del lugar de inmediato.

SUJETOS CON FACULTADES MENTALES ALTERADAS: pueden estar bajo los efectos de trastornos psiquiátricos o diferentes drogas. A los **efectos de defensa y legales**, debemos tratar de determinar rápidamente si su condición es de inferioridad física (alcohólicos), o lo contrario (cocainómanos), para actuar en consecuencia: en el primer caso intentaremos la reducción causando el mínimo daño posible, en el segundo el ataque debe ser a fondo por la elevada peligrosidad y resistencia física.

14. DEFENSA II (VIOLACION)

VIOLADORES: si bien para enfrentar al delincuente violador **es aplicable todo lo visto en el capítulo precedente**, tenemos que mencionar además algunas variables propias de este tipo de delitos, como:

- **Muchas veces el atacante no es un extraño**, ya que es frecuente el ataque sexual en medios como el laboral y habiendo tenido una conducta de acoso precedente;

- Es posible evitar el ataque, poniendo **límites enérgicos en alguna etapa previa** en la que se hace evidente la presión psicológica, amenazando con una denuncia delante de testigos;

- **Evitar compartir lugares de riesgo con un potencial agresor** : ascensores, entrevistas laborales fuera del sector y horario de trabajo; invitación a una copa con desconocidos, etc., tener en cuenta que este tipo de ataques sólo **se realizan en lugares seguros para el victimario**;

- **No dar información personal** (teléfono, dirección, costumbres familiares) a cualquier compañero o jefe tan sólo para agradar, pues **hasta el individuo de aspecto más normal puede exhibir conductas desviadas en la intimidad**.

Llegado el caso de un ataque, **de no haber personas cerca** a las cuales recurrir, **lo más importante es mostrar cierto sometimiento que haga entrar en confianza al violador**, por:

- La mujer que en un raptó de nerviosismo intenta defender su integridad **sin una estrategia, probablemente sea reducida mediante golpes**, lo que la inhabilitaría para dañar al atacante;

- Comunmente **los violadores no tienen especial experiencia en combate**, por lo que una mujer decidida puede causar un gran daño en un individuo ocupado en otros menesteres que no sean la pelea;

- **Lo positivo:** es que **el hombre subestima a la mujer** porque la supone débil, y si la misma ofrece una pequeña resistencia y se finge rendida, enseguida se confiará;

- **Lo negativo:** la mujer **psicológicamente se pone en un plano de inferioridad física** y es posible que esto anule cualquier acción inteligente para librarse con bien del episodio.

Entonces, se impone que la mujer **se mantenga tranquila pero "haga teatro" de sumisión**, para que el violador piense que no va a tener resistencia y que podrá actuar con tranquilidad, por lo que bajará su atención defensiva.

Una vez lograda la oportunidad, **se imponen procedimientos que deben ser siempre repasados mentalmente** y aunque parezcan bárbaros, es mejor ponerlos en práctica antes que soportar una violación:

-Al tener la cara del delincuente cerca, **hundir fuerte y profundamente las uñas de los dedos pulgares en los ojos**;

-Si es posible, hacer **lo mismo pero con elementos del lugar, por ejemplo, en una oficina se puede empuñar a modo de picahielos una lapicera** (asegurando la

parte trasera con el pulgar), y agredir con ella a las partes blandas;

-Recordar siempre que **la mandíbula es una de las partes que desarrollan mayor poder**, es decir, usar la boca para morder y desgarrar partes blandas de la cara y cuello;

-Combinar todo esto, con **golpes contundentes de codo o estrellando la cabeza del violador** contra árboles, paredes u otros elementos duros y retirarse rápidamente para efectuar la denuncia.

Con el fin de acrecentar el poder de la defensa femenina, **son muy recomendables los conocidos spray de gas pimienta**, de portación libre y que causan una transitoria irritación invalidante en ojos y aparato respiratorio, y también es recomendable familiarizarse con el **uso de pequeños dispositivos caseros que se pueden tener a la mano (por ejemplo en llaveros)**, como los de las fotografías, destinados a atacar sorpresivamente ojos, garganta y articulaciones:





15. ARMAS-CONCLUSIONES

ARMAS: el presente curso, **está acotado al ataque y defensa a mano vacía**; queda para próximas oportunidades el desarrollo del extenso tema sobre agresiones con elementos potenciadores de las armas corporales, como las de fuego, blancas y contundentes. Aquí sólo se darán al respecto algunas breves opiniones:

- La importancia de priorizar el entrenamiento de las armas naturales radica en que las tenemos siempre disponibles y son las únicas que pueden reaccionar en forma refleja, es decir, sin depender de una orden consciente;
- También son con las que mejor puede graduarse el grado de daño efectuado;
- Y además su entrenamiento contribuye a la salud física y psíquica;
- A diferencia de ellas, **otros tipos de armas deben contar con autorización legal** de portación, además debe tenerse maestría en su manejo, ya que **su sola exhibición habilita al agresor a hacer uso de su propia arma**, la que seguramente ya está lista para ello;
- Pudiendo estar capacitado en el uso de un arma de fuego frente a blancos de entrenamiento, **quizás en un enfrentamiento real el defensor no tenga la presencia de ánimo necesario** para matar a otra persona;
- Las armas de fuego **son peligrosas sobre todo en una casa con niños**, ya que despiertan en ellos curiosidad;
- La falsa seguridad de las armas de fuego **hace que se olviden todas las demás posibilidades de ataque**, siendo que aquellas son bastante inútiles a distancia corta con el simple hecho de ser desviadas o salirse de la trayectoria recta del proyectil;
- Las armas de fuego **pueden fallar cuando más se las necesita.**

CONCLUSIONES

Llegados a este punto, ya deberíamos tener una idea de:

- **En qué circunstancias y cómo** es conveniente agredir a otra persona;
- Nuestras **propias capacidades** para ejecutar unas técnicas y descartar otras o entrenarlas más a fondo para que podamos usarlas llegado el caso de necesidad;
- Mediante la práctica y experimentación, **haber seleccionado algunos movimientos preferidos para tenerlos en mente** para cada distancia de conflicto. Por ejemplo, mi gusto personal puede ser a distancia larga levantar rápidamente una piedra y arrojarla a la cara del otro para provocar ceguera y distracción que permita acercarme y atacar algunos puntos vitales. A distancia media, distraer con un movimiento de la mano, mientras avanzo con patada a la tibia o pisotón, para quedar en distancia corta y encadenar con codazos o rodillazos, etc.
- Advertir que **los ataques deben efectuarse en combinación de técnicas**, es decir, no arrojó un golpe y me quedo esperando a ver qué pasa, sino que ataco en series de tres o más encadenados y de ser posible, a diferentes alturas.

- Es **de suma importancia, la confianza en uno mismo**: la duda genera un ataque débil que seguramente va a poner más violento al agresor, por ello, una vez tomada una decisión, seguirla a fondo.
- **Tener en cuenta que se van a experimentar sensaciones corporales poco usuales**:
 - **Golpear**, está un tanto anticipado por el entrenamiento en la bolsa, aunque en la realidad, se va a pegar mucho menos pero con toda la potencia de que se disponga;
 - Se debe estar preparado mentalmente para los **golpes o algún tipo de herida que seguramente se recibirá**, lo que no debe amedrentar, sobre todo teniendo en cuenta que el organismo se encuentra en un estado de mayor rendimiento y resistencia al dolor;
 - Ante un enfrentamiento, se libera un torrente hormonal que prepara al ser humano para la ancestral opción de combatir o emprender la fuga. Esto se debe tener en cuenta, pues la vida moderna alejó esta sensación de su interpretación correcta y frecuentemente ese estado se traduce como pánico inmovilizador, **cuando en la realidad es el organismo puesto en su máximo punto de rendimiento para el combate.**

16. DESPEDIDA

- La **Defensa Personal** es un asunto que **puede perfeccionarse día a día** con la observación, la práctica física y el estudio.
- Siempre recordar que **lo más importante es la prevención**, y llegado el enfrentamiento, la sorpresa (**fingirse** colaborativo o temeroso y no exteriorizar el ataque que se está por llevar a cabo).
- **No confiar el aprendizaje a seminarios cortos de DP donde se enseñan cantidad de técnicas**, ya que éstas serán inservibles si no se las entrena frecuentemente (en realidad los cursillos son sólo un muestrario en los que uno selecciona qué se le adapta mejor, para entrenarlo en el futuro).
- Como ya se anticipara al inicio del curso, la Defensa Personal no consiste tan solo en poder hacer frente a una agresión física, sino que tiene varias facetas que hacen al buen juicio y podemos resumir como "**la capacidad de defender la vida y la salud (nuestra o de terceros), y proteger los bienes**", en ése orden. No puedo arriesgar mi integridad física frente a una persona armada para defender un reloj, pero la amplitud del tema implica también que no puedo matar o herir gravemente a nadie para defender mi pertenencia, y no sólo por motivos legales sino también éticos: **no debe ser fácil vivir con la idea de que se dañó gravemente a alguien por algo sin importancia**. Además, teniendo en cuenta que seguramente de esa persona dependen afectiva y materialmente otras varias, podemos imaginar los daños secundarios que quizás provocaríamos.

En próximos cursos profundizaremos más aspectos relacionados con éste, que sólo pretendió ser una introducción destinada a caer en la cuenta de que **nuestra habitual tranquilidad puede ser rota en cualquier momento**. Asimismo, el prever estas posibilidades de conflicto, y **tener nociones de cómo defenderse** (o abandonar la idea de hacerlo), nos darán más confianza para desenvolvernos en la vida y más presencia de ánimo para hacer frente a imprevistos.

Inclusive, se detaca que todas estas actitudes pueden ser trasladadas a la actividad hogareña y laboral en terminos tácticos: determinar el estado emocional de las otras personas, avanzar sobre ellas o retroceder cuando percibimos que no estamos seguros, etc.

En fin, espero que mis lectores hayan podido iniciarse en **un nuevo tipo de conocimiento cuyo análisis los lleve a más conclusiones útiles** y, hasta que volvamos a encontrarnos para tratar el tema con más detenimiento y profundidad, que surja otra forma de interpretar detalles relacionados cuando sean vistos en películas, noticieros y libros (el que se interese, debe revisar muchas obras para adquirir aquella donde se expongan conocimientos prácticos o acordes a los gustos o posibilidades personales).

O sea, esta iniciación les permite profundizar en este amplio campo por muchos caminos dado que, como dice el aforismo oriental:

"CUANDO EL ALUMNO ESTÁ PREPARADO, EL MAESTRO LLEGA"