

BUSHI-KAMI-JUTSU

MANUAL DE DEFENSA PERSONAL

ESCRITO POR JAIME LÓPEZ



**Editado y producido por Malopters
Ediciones
Derechos de copia © Jimmy Jazz 2000
jimmyjazz21@hotmail.com
Revisado para PDF por Bartolomé
Koan 2010**

INTRODUCCIÓN

Han pasado años desde que escribiera este manual. No sé realmente cuantos, lo que sí sé es que en el siglo pasado me pidieron que preparara un curso de defensa personal para dictarlo en el dojo (lugar de perfeccionamiento), de aikido de la Universidad de Antioquia. Yo me sentí halagado y entusiasmado y me dediqué a buscar material para hacer algo bueno. No se les vaya a olvidar que he sido uno de esos locos en pijama que andan por ahí con una espada en la mano creyéndose samurái, aunque en mi caso es más bien creyéndome un ninja. Creo más en la fuerza del que va solo, en el Dokko do: El camino del que va solo. Tres años investigué, aunque la verdad yo había entrenado, Hapkido y Taekwondo y... aun así me llevé tres años encontrando lo que la gente quiere que sea y lo que es en verdad, la defensa personal. Para nadie es un secreto que lo que la gente quiere es sentirse segura, creer que pueden con un ejército, que las artes marciales tienen el secreto para acabar con los oponentes y hacerlos rendir fácilmente, y que, con un curso rápido de fin de semana, se pueden enfrentar a cualquier arma blanca contundente, de fuego o explosiva. Eso fue lo que encontré.

Me decepcionó como lo han hecho los artistas marciales y sus maestros, lo que buscan no es una filosofía de supervivencia sino una manera de timar a los incautos (3 días de DP son \$150.000). Pero, las formas de defensa personal que yo encontré fueron otras. La segunda parte de este manuscrito da cuenta de esas “otras” partes que descubrí que son la verdadera defensa personal, aunque ya hice una aproximación en mi “Vademécum

Argólico”. Pero aun así, diseñé este manual con combinaciones de la idea de defensa de ellos, (referencia al resto del mundo) apoyándome en una nueva, o por lo menos más coherente y lo firmé para hacerme cargo de él. Quiero que sepan, que dos semanas después de que me pidieran el curso de DP, encontré dos profesores dictándolo, que porque yo iba muy despacio y la gente estaba impaciente. Asistí al término del curso y los vi enseñándoles a los alumnos a defenderse de un cuchillo y a desarmar a una persona de arma de fuego y haciendo técnicas de combinaciones espectaculares que, definitivamente, no son para un principiante, (lo que la gente busca de un curso de DP). Hoy a petición de unos pocos, pongo este manual en muchas manos desde mi página en Internet y lo reviso para redondearlo. No lo hice para que cualquiera pudiera deducir las técnicas, se supone que debe ser un viaje guiado por el mundo de la defensa: es mejor que un maestro te enseñe el método y no que todos crean que basta con leer la técnica y listo y salgan a la calle sintiéndose seguros y estando mal preparados; eso no funciona en la historia que yo sepa, hay que practicar y aprender a aplicar. Aunque una persona con conocimiento en artes marciales puede deducir rápidamente las técnicas que aquí planteo. Como dije es un estudio de tres años y en este tiempo no he parado de aprender otras técnicas y estrategias, tácticas de DP que son más efectivas que el golpe y el conflicto, y que, de nuevo, trataré de enlazar con el final de este manuscrito.

Entiéndame pues, el manual fue hecho para que sirviera de guía en un curso, como me quitaron el curso, yo publiqué el manual y aún hoy lo enseño. Pero no se

enojen mis párvulos, si algo en él es ilegible para un lego en artes de guerra.

Por mucho tiempo y en muchas ocasiones se ha querido establecer un sistema de defensa personal efectivo y sencillo que cumpla con ciertos requisitos de simpleza y comodidad; el asunto no es nada fácil ya que la mayoría de los sistemas de defensa requieren un estudio y una práctica prolongada, que en la mayoría de los casos las hace impensables para el ciudadano de a pie, cuyo tiempo se ve restringido por diversos factores.

Resulta también muy difícil en un país tan violento como el nuestro confrontar a una banda de asaltantes o a un numeroso grupo de antisociales con malas intenciones.

La violencia de las calles nos hace no aptos para ellas y la falta de honor a la hora de un enfrentamiento hace obsoletos la mayoría de los sistemas de defensa planteados por verdaderos expertos en la materia; Es obvio que no estamos pretendiendo decir que el sistema del que vamos a hablar si es verdaderamente efectivo, lo que vamos a decir es que, puede resultarle bastante útil una pequeña ventaja a la hora de un enfrentamiento peligroso; este sistema no es sólo un plan de defensa sino también una serie de recomendaciones que al seguir al pie de la letra podrán salvarle la vida.

Este manual ha sido diseñado para ser estudiado por un lego en las artes de guerra, no para profesionales, pero puede ser útil a unos y otros.

Se emplearan tres principios matemáticos para los cuales no necesita ser un experto: la suma de vectores, el

movimiento circular y la aceleración. Mismos tres que son las bases de todas las artes de guerra.

Empecemos por detallar los sistemas que vamos a emplear para resaltar un manual de defensa personal:

A la hora de hablar de defensa personal nos referimos a una defensa radical, como deben ser todas las defensas de nuestra integridad física y para ello vamos a emplear un sistema de defensa cualquiera, con ello me refiero a que no es Judo o Hapkido o Taekwondo o cualquiera otra, siempre y cuando resulte efectivo.

No entraremos en detalles sobre nombres y definiciones en idiomas diferentes al nuestro, hablaremos claro y lo más puntualmente posible a la hora de practicar técnicas y llaves, llamándolos por un nombre que nos sea familiar para poder recordarlo fácilmente.

Es necesario o será necesario conocer un poco del cuerpo humano, centros vitales, límites y puntos estratégicos en los que presiones aplicadas con una fuerza más o menos intensa, resultan muy efectivas; veremos un plano de los músculos y la forma de bloquearlos; un plano de los huesos más frágiles y los puntos de quiebra más comunes y finalmente un plano de la irrigación sanguínea con las principales venas y arterias. Conocimientos definitivamente muy útiles.

También es importante hablar un poco de la respiración y de la forma física, ya que una defensa radical llevada a manos, como la hemos llamado, necesita de un cuerpo fuerte o de una tenacidad media; esta tenacidad puede ser otorgada por un hecho simple que es el de la pulsión de vida, del que habla la psicología; e incluso de la

inyección de adrenalina que pone al cuerpo a punto para la huida.

Hablaremos también en un capítulo aparte de las improvisadas armas de defensa que pueden resultar triplemente útiles a la hora de un asalto o un momento crítico difícil.

Es necesario aclarar por último que todas las técnicas mostradas y practicadas en este pequeño curso son una compilación de técnicas de alta efectividad retomadas de artes marciales orientales como el Kempo-Karate, Ninjutsu, Judo, Aikido, Taekwondo, Tambojutsu, Hapkido, Kung-fu y otras. No dejamos aparte el estudio de la mecánica humana, la medicina y los sistemas biológicos que componen el cuerpo y que son, parte esencial del conocimiento para aplicar técnicas y hacerlas efectivas.

Recomendaciones básicas

- Los más destacados sistemas de defensa personal pueden resultar obsoletos si en la práctica se olvida lo importante que es la actitud; siempre que practique una técnica hágalo con naturalidad pero sin olvidar que de la correcta aplicación de ella puede depender su vida.
- Nunca inicie usted una gresca, ni trate de mostrar lo que conoce; es un error generalizado enseñar nuestras armas a los posibles enemigos. Recuerde que sus armas son sus brazos y piernas utilizadas en las técnicas de la manera más adecuada, conjuntamente con los conocimientos que le transmitirá su instructor.
- Jamás trate de ser un héroe, en caso de un tiroteo o de un asalto tírese al suelo si su vida no peligrá, cúbrase la cabeza con ambas manos y trate de acercarse lo más posible a una pared o a una barda; si el tiroteo se prolonga repte manteniendo baja la cabeza y los talones.
- Si está siendo objeto de un robo, con arma de fuego u objeto corto punzante entregue sus pertenencias, su vida prima por sobre todas las cosas. Aun pensando que usted está en capacidad de desarmar al oponente, no lo haga, recuerde que por lo general los maleantes no andan solos y aun desarmándolo, puede ser probable una herida y la defensa personal consiste en evitar las últimas.

- Trate de no caminar solo por zonas de alta peligrosidad o a altas horas de la noche, en caso de tener que hacerlo, hágalo lo más retirado de las esquinas que le sea posible, evitando zaguanes y corredores fortuitos donde suelen agazaparse los asaltantes.
- No es necesario que usted se convierta en un paranoico, pero mirar hacia atrás de vez en cuando en zonas de alta peligrosidad, resulta muy ventajoso ya que con su actitud usted está advirtiéndole que se encuentra atento.
- Si se da cuenta que alguien lo sigue, busque un lugar seguro, sin correr y conservando la calma; apresurarse es casi firmar una sentencia de persecución.
- Los maleantes emplean mucho la táctica de llegar calmados y pedirle su dinero o sus joyas y confían en que por temor usted lo hará y no provocará un escándalo. Una de las mejores técnicas es entonces, gritar y pedir auxilio, aunque puede ser contraproducente y por ello hay que evaluar las situaciones; aunque nadie venga a socorrerle, al asaltante lo tomará por sorpresa y lo más normal es que emprenda la huida. Si se abalanza sobre usted tírese al suelo y utilice como escudo defensivo sus pies. Si lo están pateando enróllese en posición fetal.

Si sigue estas sencillas reglas puede que jamás tenga que emplear una técnica o un golpe de los que va a aprender a continuación.

Las artes marciales o artes de guerra fueron diseñadas justamente para provocar daño a un contendor o a varios, y son eso, artes de Marte, estas artes fueron desarrolladas en tiempos en los cuales las armas de fuego no eran conocidas o no eran tan empleadas como en la actualidad, por esto, las nuevas artes marciales pasaron de ser no sólo un conjunto de técnicas aplicables a la guerra sino también un camino para el desarrollo del espíritu y la personalidad. Por aquellas épocas de su invención y su práctica primaba el honor y la habilidad en el manejo de tal o cual arma y por supuesto, de las habilidades del cuerpo; para la fecha, es necesario contrarrestar la falta de honor y las armas de fuego con astucia y habilidad; aun así recuerde que en ningún arte marcial enseñan a detener balas.

Un arte marcial tiene en la vida de todos, un principio, pero no un fin; pues es una carrera que no tiene pensum definido, ni horario, ni grados de perfección, ya que es una forma de vida, similar es la DP (defensa Personal). Inicia en algún momento y terminamos de aprenderla, justo cuando vamos al cementerio. Si usted no practica un arte marcial asiduamente, recuerde que el referente de los maestros sobre la eficacia de una técnica está basado en años de práctica y rigurosa disciplina. Grave error en el que caen tantos novatos al pensar que pueden aplicar una técnica como el maestro y el maestro que las enseña indistintamente como “perfectas para desarmar y atacar”. Cuando aprendemos un acorde de guitarra,

nuestros dedos tal vez no se acomoden muy bien a los trastes o nuestra memoria muscular no les permita acoplarse, de una buena repetición de ejercicios y una constante práctica, nace una correcta ejecución del acorde y como en el aprendizaje del instrumento, es el de la DP. Esto requiere de disciplina y constancia y es lo que diferencia la vía de otras artes; aunque, ¿qué pensarían de un basquetbolista profesional que no practicase sino una o dos veces al año? ¿Qué diremos de levantar pesas para aumentar la masa muscular diez veces al año?

Antes de iniciar las técnicas y las defensas que su instructor le enseñará, tenga en cuenta que su cuerpo en el espacio ocupa una esfera que está limitada imaginariamente por sus brazos extendidos en todas direcciones; si alguien o algo penetra esa esfera mientras está combatiendo, ese es el momento para defenderse con mayor efectividad. Dependiendo de la confianza que cedemos a las personas es la distancia a la que normalmente se nos acercan, para un adversario o un desconocido el límite de ese acercamiento es cualquier tangencia con la esfera que hemos delimitado, cualquiera que entre en ella está definitivamente rompiendo nuestra armonía.

La mejor forma de vencer a un adversario es conociéndolo en sus debilidades y en sus fortalezas. Las técnicas desarrolladas por los orientales se basan en un previo conocimiento del cuerpo humano y por ello daremos un repaso por ciertos conocimientos que pueden sernos de interés para cumplir nuestros objetivos.

Las técnicas desarrolladas por los orientales se basan en ese previo conocimiento del adversario, su mecánica corporal y sus debilidades, tanto como sus fortalezas. Se debe agudizar la mirada para descubrir rápidamente unas muñecas débiles, un cuello frágil, unos pies descubiertos, una herida reciente, cabello largo, ropa fuerte en fin.

El cuerpo humano normal, podemos dividirlo en cabeza tronco y extremidades para efectos de nuestro análisis. Algunas partes resultan ser bastante delicadas como son en las extremidades las partes más duras, ya que por su falta de carnosidad se hacen vulnerables, la parte posterior del pie, el empeine es un punto doloroso en el cual con un buen pisotón podemos dar al traste con la defensa, la espinilla y las rodillas son también puntos vulnerables, sobre las manos; tenemos que los hombros normalmente son demasiado fuertes pero no así los codos, la parte posterior de las manos y los dedos. Técnicas de torsión y rompimiento son, aunque un poco más difíciles de aplicar, bastante efectivas; la zona ungueal es bastante dolorosa cuando se le presiona, aunque la presión sea débil.

En el tronco existe también una gran cantidad de puntos débiles y fácilmente accesibles como son la garganta, la tráquea, la fosa supraesternal, las axilas en su punto medio, las costillas falsas, el plexo solar, el sexo y las ingles, sin descartar la parte anterior derecha, lugar donde se aloja el hígado y la parte baja del abdomen.

La cabeza es definitivamente la torre de control y es por

ello que es la zona más delicada y efectiva para dejar fuera de combate a un oponente. Los labios, ojos, pómulos, orejas, nariz, base del cráneo, sienes e incluso la cabeza en su conjunto golpeada como un todo provoca un daño intenso.

Recapitulemos, existen cientos de puntos débiles, pero como les planteaba desde un principio, demasiado es mucho y muy poco es demasiado. Les recordaré en el apéndice correspondiente estos 21 puntos específicos, a los que podremos, ya sea con un arma improvisada o con nuestras manos, atacar fácilmente. Separaremos estos en dos grupos, las fosas o agujeros naturales y las prominencias naturales:

AGUJEROS NATURALES

1. Fosas oculares.
2. Hueco bajo el maxilar inferior.
3. Apófisis mastoidea
4. Fosa supraesternal
5. Fosa supraclavicular
6. Plexo solar
7. Fosa cubital
8. Fosa poplítea
9. Ingles
10. Fosa axilar

PROMINENCIAS NATURALES

1. Sienes
2. Tabique nasal
3. Pómulos
4. Hombros

5. Codos
6. Dorso de las manos
7. Clavícula
8. Rodillas
9. Sexo
10. Espinillas
11. Empeine

Las articulaciones no necesitamos enumerarlas, sabemos muy bien que las falanges de los dedos, las muñecas, las rodillas, los codos e incluso el cuello son susceptibles de torsiones y rompimientos.

Existe aún otro lugar en el que podemos empezar a trabajar desde antes de comenzar un combate y si somos lo suficientemente convincentes tal vez no haya necesidad de emplear siquiera la fuerza: el cerebro.

Mire fijo y con seguridad, no rehúya las miradas de su posible oponente ni trate de provocarlo con la suya, deje que sus ojos sigan el rumbo natural, a la hora del combate no deje la mirada en un solo sitio, cambie de ángulo y muévase para tratar de obtener una visión periférica de lo que le rodea, puede haber más posibles enemigos o puede haber una salida en la que se evite el conflicto.

Una salida inteligente requiere comportarse a veces, como un excelente actor o actriz: fingir un ataque de asma o paro cardíaco o ataque epiléptico, es una manera de no entrar en conflicto; desmayarse o caer bruscamente pero controlado, también es una técnica de

escape. Estudie un poco de lenguaje corporal y podrá entender las posturas de sus oponentes o las intenciones de las personas a su alrededor. La regla de la verticalidad agresiva, le enseñará comportamientos para pasar desapercibido.

Uno de los mayores problemas de las artes marciales radica en la complejidad de sus idiomas, normalmente japonés, chino o coreano, en los cuales se dictan y se nombran todos sus golpes por respeto a la ciudad de origen y demás ardidés protocolarios. Como nosotros no pretendemos entregarle un curso de idiomas los nombres serán dados en español y en la forma más fácil de codificar.

Existen en las artes marciales una gran cantidad de variaciones en cada técnica, en cada golpe y en cada defensa cuya complejidad varía proporcionalmente con los grados. La vida no puede ser valorada por grados por lo tanto no obtendremos grados en defensa personal, si está usted vivo, usted es cinta negra en el arte de la defensa. Dividiremos el número de técnicas en zonas para hacerlas más sencillas.

Resulta práctico conocer una sola técnica y aplicar siempre la misma, lo que nos convertiría con el pasar de los tiempos en verdaderos expertos en la aplicación de dicha técnica, pero ¿qué sucederá si el oponente conoce nuestra técnica?

Conocer miles de técnicas también es muy ventajoso pero nos encontramos con el problema de no saber qué técnica aplicar en un momento de confusión. Por

estas razones el número de técnicas a aprender será limitado; ni demasiadas para no saturar, ni muy pocas para no quedarnos cortos.

Las técnicas quedaran divididas en tres partes: luxaciones, barridas y ataques.

Es necesario aclarar antes de continuar que siempre que hemos decidido defender nuestra vida debemos hacerlo con la vida misma, por lo tanto, lo ideal es atacar en los puntos donde mayor daño se pueda hacer y con la mayor potencia posible. Esta razón nos hace caer en cuenta de algo importante y es que la división de técnicas por sí misma, está hecha de tal manera que ninguna de ellas es letal; ¿de qué sirve luxar el brazo de un oponente, o tirarlo al suelo si no se le deja totalmente fuera de combate? estos ardides funcionan cuando usted está decidido a golpear y huir, ya que normalmente lo ideal es combinar varias de las técnicas y dejar al oponente fuera de sí en un ataque explosivo y consistente de fuerza, velocidad y foco. En muchas ocasiones si imposibilita a un contendor efectivamente, los otros dudaran antes de atacar. Pero tenga presente que no siempre funciona así.

Este es un manual y una guía al mismo tiempo que le permitirá recordar todas y cada una de las técnicas pero, por sí solo no constituirá una enseñanza, ya que es peligroso el hecho de que caiga en manos inescrupulosas e irresponsables. Las técnicas las aprenderá por medio de un instructor que además le facilitará el presente manual para que por medio de él pueda recordar lo que se le enseñará. No es necesario agregar que este librito

debe ser guardado celosamente y no debe rodar de mano en mano, puesto que en él se encuentran las posibles defensas de su vida en casos de extrema peligrosidad.

REGLAS DE ORO

1. No muestre joyas o dinero a nadie.
2. Evite en lo posible zonas oscuras.
3. Mire de vez en cuando hacia atrás.
4. Nunca inicie una riña.
5. Esté siempre alerta.
6. No corra riesgos.
7. Ofrezca disculpas, si es lo que el otro necesita.
8. No entre jamás en conflicto.
9. Ríndase si es lo que hace falta.
10. Evite efectuar lo irracional.
11. Grite según sea el caso.
12. Corra, huir es salvar la vida.

PARA QUE OCURRA UN COMBATE CUERPO A CUERPO SE NECESITAN DOS INDIVIDUOS.

Sabiduría popular

LUXACIONES

La primera parte de este manual son las luxaciones, que comprenden las dislocaciones de articulaciones, la torcedura o el desencajamiento, el rompimiento, el desgarre muscular o la fractura, obviamente de los puntos antes mencionados. No se asuste, el cuerpo humano tiene un poco más de doscientas articulaciones, pero unas son más vulnerables que otras, sólo iré hacia las más sencillas de atacar. Recuerde que todos los rompimientos se deben ejecutar en el sentido contrario a las líneas de resistencia; una tabla resistirá más fácil en el sentido de sus líneas que perpendicular a ellas. Un lapicero se reventará más fácil en el sentido perpendicular que en sentido longitudinal, igual sucede con cualquier articulación del cuerpo. Piense en utilizar las líneas de composición para ejecutar un ataque perpendicular a dichas líneas, ya con una técnica de cizalladura, torsión, compresión o estiramiento sobre los puntos articulares. No dude que su instructor sabrá darle más ejemplos.

Articulaciones susceptibles

- **AL CUELLO:** Un buen agarre se brinda tomando del pelo y del mentón y girando ambos en el mismo sentido, si no hay cabello suficiente tome de una oreja o de la parte posterior de la misma.
- **DEDOS:** Son susceptibles de ser luxados todos y

cada uno de los dedos si se les aplica una fuerza contraria a la forma normal de su doblado e incluso en forma lateral.

- **MUÑECA:** Es un sitio bastante vulnerable en el que muchas técnicas pueden hacerse efectivas, tanto girándola hacia la parte interna como hacia la parte externa.
- **CODO:** Si hacemos girar el brazo de una manera apropiada podremos hacer una palanca sobre el codo que da excelentes resultados; existen también un par de llaves que pueden ser aplicadas al brazo y al antebrazo.
- **HOMBRO:** Si es posible girarlo en todos sentidos por el tipo de articulación, es posible extra exigirle para realizar allí una luxación o control completo que elimine la potencia de nuestro adversario.
- **ESPINA:** Tan débil como el más débil de sus eslabones, es una línea, si se quiere inhabilitante, al grado de ser nuestro chasis principal.
- **PELVIS:** Pareciera imposible, pues es una articulación muy fuerte, pero nada es imposible, podremos ver algunos puntos en la pelvis que no requieren de mucho entrenamiento o fuerza para deshabilitar a un enemigo.
- **RODILLA:** Un certero golpe en las rodillas

puede dejar fuera de combate a adversarios de gran tamaño, podemos entonces imaginarnos los resultados que se pueden obtener con otro tipo de elementos sobre tal articulación.

- **TOBILLO:** Es difícil acceder a él, pero no imposible, podremos ver algunos trucos importantes, dependiendo del calzado de nuestro adversario o atacante.

Algunos músculos especiales

- **MASETERO:** Ubicados cerca de las mejillas, sufren cuando son presionados contra la articulación de la mandíbula.
- **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO:** Al lado del cuello y por presión resultan sitios muy dolorosos, es fácil hallarlos cuando giramos la cabeza hacia un lado.
- **DELTOIDES:** Son los músculos que se encuentran sobre los hombros.
- **TRICEPS BRAQUIAL:** Se encuentran en la parte de atrás del brazo, sobre los codos.
- **PECTORAL:** La liberación por presión en los pectorales cuando el agarre se realiza a un hombro. No hablamos de desgarre, sino de dolor.
- **ABDUCTOR:** Los internos o externos son

bastante delicados en personas sin entrenamiento y aún con él. Llegar a ellos es cuestión de posición corporal.

- **BRAQUIORRADIAL:** Punto esencial sobre el brazo que permite tener control sobre la cantidad de presión que ejerce la mano. También llamado el supinador largo.
- **MÚSCULO PRONADOR CUADRADO:** Muy cerca de la muñeca se encuentra insertado entre el cúbito y el radio, la aplicación de fuerza o presión es funcional.

BARRIDAS

Se conocen como barridos las técnicas en las que un oponente cae al suelo o pierde el equilibrio, gracias a un eficaz movimiento producido por una segunda persona; no es demasiado complicado pero requiere de atención.

- No entraremos en complicadas explicaciones sobre el equilibrio, sólo le diremos que coloque un pie tras de los de su oponente y siga una dirección circular en el sentido de su cuerpo y donde el centro de dicho círculo es justamente su cuerpo.
- Otra forma de barrido es la de sumatoria de fuerzas en la que si su adversario lo empuja, usted lo hala; si su oponente lo hala usted lo empuja, una muy lógica sumatoria de fuerzas.
- Las técnicas de envolventes del Judo son ampliamente aplicables en situaciones cuerpo a cuerpo, aprenda algunas.
- Los lanzamientos con pie, cadera, brazo y sacrificio, se pueden aprender y entrenar en una sola sesión, pero no olvide la práctica. No se apresure y no cause daño a sus compañeros de clase.
- Una más, consiste en bajar su cadera y colocarla por debajo de la de su adversario para dispararlo por encima de usted, o por un lado como le

resulte más conveniente.

- Otra más que puede resultarle efectiva, es la de halar para obtener una fuerza de oposición y luego aplicar el principio de la sumatoria.

No hablaremos de más por el momento, pero si le repetiremos que igual que en las luxaciones, las barridas se deben realizar con todo el cuerpo y con mucho ímpetu; y una cosa más que se debe tener presente, es que un desequilibrio no se realiza a la pierna o a un brazo, este debe ser provocado al centro de gravedad del individuo y hacer que se transfiera al resto de su cuerpo.

ATAQUES

Antes de empezar observemos que la forma más fácil de golpear es empleando la menor área posible al hacerlo y golpeando en la menor área posible, recuerde que presión es igual a fuerza sobre área, es decir, que cuando usted golpea con una fuerza invariable esta provocará una mayor presión si se aplica en un área más reducida.

FORMAS DE GOLPEAR: Es necesario conocer también las partes de nuestro cuerpo más aptas para golpear y las formas más efectivas. Podemos decir que estas son:

- **Puño cerrado:** Se cierra la mano empezando por el meñique y se trata de golpear con los nudillos de los dedos índice y medio; también puede emplear su mano como se emplea en el juego del frontón, o incluso de revés.
- **Canto de la mano:** La mano abierta y se golpea con el canto en forma de cuchillo.
- **Mano de martillo:** Puños cerrados, pulgar e índice sujetos y se golpea con el canto.
- **Puño de punto:** Se cierra la mano y se saca el dedo medio por encima de los demás y es con él que se golpea. Otra forma de lograr este puño de punto es reforzar el pulgar entre los dedos índice y medio, aunque no penetra lo suficiente es bueno para principiantes.

- **Mano en “U”:** Es otra forma de golpear efectivamente en ciertas zonas, se logra estirando los dedos índice, medio, anular y meñique y contraponiéndolos lo más posible al dedo pulgar, se golpea con la herradura de fondo que se forma entre los dedos.
- **Codo:** Se habla del codo pero realmente se golpea con la parte más cercana a él, del brazo o del antebrazo.
- **Rodilla:** Igual que en el caso del codo, sucede lo mismo, se golpea con la parte más baja del fémur.
- **Pie:** La misma cantidad de golpes que puede dar una mano, que son aproximadamente 18 formas, las puede aplicar el pie, para ello debemos progresar en el entrenamiento y no olvidar el enfoque principal del mismo.
- **Reveses:** Todas las formas de usar la mano y el pie, permiten utilizar el contra lado, es decir, el revés. Sólo su imaginación le impone límites.
- **Otras:** Las uñas, los dedos, los dientes, la cabeza, los hombros... como le repetimos, su imaginación es la única que puede limitarle. La recomendación básica es que emplee siempre sus partes duras en las partes blandas del oponente.

A la hora de golpear no lo haga sólo con el elemento u objeto con que tiene en mente golpear, hágalo con todo su cuerpo. Su instructor le enseñará como hacerlo.

Hemos llegado al tercer y último aparte de este folleto, los ataques, que se refieren justamente a las defensas más oportunas en las que el primer golpe, o por lo menos el más eficaz, lo ofrece usted, esto le da una ventaja demoledora.

Formas de ataques y defensas:

Los ataques dependerán de los puntos marcados en los apéndices, así que conviene repasarlos constantemente. Los ataques deben ser certeros, rápidos, enfocados y deben tener una continuidad apreciable, no golpee una sola vez, hágalo muchas veces, sin mostrar intención y sin ofrecer espacio o descanso entre uno y otro.

- En la cabeza puede atacar con manos cerradas al aparato auditivo, a la base del cráneo, a los pómulos y nariz.
- Con el canto de la mano y en forma de cuchillo: en la base de la mandíbula, cuello, garganta y músculos tensos, la sutura de la órbita y sien, cabeza y brazos.
- Con la mano cerrada y con los nudillos: a los ojos, pómulos, mentón, labios, detrás de la oreja, la nariz, el tabique, el centro de la frente
- Con mano cerrada y de revés a la sien, nariz,

base del cráneo y cabeza en conjunto.

- Con puño de punto, detrás de la oreja y base de la mandíbula, bajo el mentón y en el ojo, tabique, pómulos, sienes, garganta, fosas del cuerpo en general que llegan a unas 20 ó 30, su instructor le mostrará.
- Con mano en “U” se golpea exclusivamente y de varias formas a la garganta y cuello
- En el tronco puede golpear con puño cerrado a las costillas falsas y flotantes, al plexo solar, costados bajo las axilas, vientre, sexo y pecho, como también a la columna y a la base de la misma.
- Con puño de punto y con mucha más efectividad en los mismos puntos anteriores: prominencias y fosas.
- Con mano de cuchillo al cuello en su parte lateral y en la parte de atrás.
- Con mano de martillo a todos los puntos anteriores y aún con mucha mayor potencia según lo que veremos en la clase práctica.
- En las extremidades se puede golpear con cualquiera de las técnicas explicadas y además con la rodilla, codo o pie.

Utilice su imaginación para desarrollar o encontrar otros sitios en donde un golpe puede ser efectivo; por ejemplo, nosotros dejamos de lado el golpe con la palma de la mano porque en general, rompe con la fórmula de presión que ya habíamos establecido, pero es un golpe viable en sitios amplios como el pecho, frente, espalda, costillas y de gran efectividad en puntos que se hacen pequeños y afilados como la nariz y el mentón.

Oficialmente el manual de defensa personal, debiera terminar en este punto pero aún faltan más apéndices para profundizar. Debemos decir que si usted se vio obligado a emplear alguna de las técnicas o golpes que aparecen en la primera parte de este manual, fue porque de antemano, cometió un error al no seguir la vía del no conflicto, el principio de no agresión, el principio de ceder para vencer, la vía de la paz. Luego de haber cometido el error de entrar en conflicto, no puede cometer un segundo error: salir herido. Las lesiones e incluso la muerte son consecuencias del conflicto. Por eso le recomendamos esta segunda parte del manual. Lo más probable es que le sea de utilidad el siguiente conocimiento.

CONTROLES

Hablemos ahora de un aparte necesario como complementación a lo ya visto, las formas de mantener un control sobre un oponente o de escapar. Puede resultar que usted no está convencido de necesitar controlar sino destruir, pero comprenderá el objetivo de estas técnicas en la práctica, tanto como su efectividad. Resultan útiles cuando se necesita mantener a un oponente en paz y controlado, para retención, liberación o seguimiento. Ejemplos por montones puede darle su instructor.

Los controles se basan en la presión de músculos y/o articulaciones para producir un dolor extremo que mantenga u obligue al atacante a soltar un arma o a mantenerse alejado de nosotros, también para incapacitar sin matar y adquirir el tiempo necesario para huir del sitio.

- **Primer control:** Oprima con el pulgar el globo ocular, apoyándose en la sien. Los ciegos no combaten.
- **Segundo control:** Presione con el pulgar la fosa supraesternal y mantenga otro control sobre las manos. Elimina las posibilidades de respiración.
- **Tercer control:** Con la mano en forma de 'C' busque la tráquea y presione tratando de juntar los dedos mientras mantiene la otra mano en el cuello. Se cercena con mayor rapidez la respiración.

- **Cuarto control:** Lleve la mano en posición de hoja de sierra hacia el lado opuesto de la espalda, mientras oprime el cuello con el otro brazo y desequilibra desde la rodilla. Se controla hombro y se somete desde la rodilla.
- **Quinto control:** Mano girada hacia adentro, siguiendo el camino de una serpiente, el apoyo circular dará fortaleza al movimiento mientras se gira hacia la posición. Se controla la muñeca y codo y hay sumisión por caída de cascada.
- **Sexto control:** Mano girada hacia afuera siguiendo la línea vectorial que traza la mano. La presión se ejerce sobre la articulación del codo, conservando la línea de proyección en el sentido del cuello. Arroja por el principio de caída helicoidal.
- **Séptimo control:** Con el brazo extendido, siguiendo una trayectoria helicoidal hacia el suelo. La presión es sobre el hombro y debe llegar hasta el suelo a condición de que el contendor no escape o pueda hallar una salida. El principio es el mismo anterior la caída helicoidal.
- **Octavo control:** Muñeca hacia adentro y sujeción desde el codo. Es la típica manivela de control de la policía, puede ir sobre el esternón o en la fosa cubital. De un brazo o de dos, aunque preferiblemente tener una mano libre para

cualquier novedad.

- **Noveno control:** Brazos sobre el cuello en posición de tijera y ejerciendo presión sobre la manzana de adán. Es simple si hay hombros donde aferrarse.
- **Décimo control:** Alrededor del cuello un brazo se sujeta del otro y se hace presión sobre el cuello. Podríamos decir que este es más bien un estrangulamiento y depende de la postura de la fosa cubital sobre el cuello.
- **Decimoprimer control:** Brazo extendido y con la articulación hacia arriba sobre el cuello propio, aquí se hace una leve presión y se efectúa el control. Sirve para desalojar y llevar, para transportar y someter.
- **Decimosegundo control:** Desde atrás se abraza al oponente y se le hace presión con el puño cerrado sobre el esternón. Funciona en las fosas intercostales y en el diafragma y...
- **Decimotercer control:** Seguir el camino de una serpiente que gira bajo la axila y sobre la cabeza. Aplica presión en codo y cuello, de carácter cizallante.
- **Decimocuarto control:** La serpiente invertida, ahora va tras el codo y aplica presión a la tráquea. Son tres puntos en juego para realizar el

control.

- **Decimoquinto control:** Yo le llamo **JUKYO**, es un desarrollo de un control de puño sobre axila, pero controla un brazo estirado con el otro doblado, mientras desequilibra atrás y perfora el globo ocular.
- **Decimosexto control:** Envolvente de codo sobre el pecho, otra con nombre de arte de guerra por el desarrollo personal, la llamo **UDEKAITEN**.

No quiero continuar con más controles por razones expuestas, pero existen unas tres o cuatro estrangulaciones que trataremos en el curso práctico sin aferrarnos a ellas, sólo una pequeña demostración y recordar que cuando un león ataca, no se dirige a las pezuñas o al rabo de su presa, va a la cabeza, a la respiración o al sistema sanguíneo. Que sean tres estrangulaciones entonces.

ESCAPES

Un escape comprende otro estilo de técnicas, pues se refiere a las formas de liberarse o escabullirse de un control o agarre. Basta con colocar atención y nos daremos cuenta que siempre hay forma de escaparse de un control. Emplee una mirada rápida y localice fosas o prominencias, ropa suelta, cabello largo, un colgandejo tipo piercing o arete o cualquier cadena, anillo o en fin, detecte las debilidades y aplique alguna de las siguientes técnicas a continuación. Basta con conocer los apéndices del final de este texto, las articulaciones, los sistemas respiratorio y nervioso, el sistema linfático y aplicar las presiones correspondientes: en general podemos usar cuatro puntos: ojos, cuello, pelvis y rodillas. También puede existir una clasificación por la manera del agarre, pero basta con empezar por agarres a las manos, al cuello, a los brazos, al hombro y al tronco, desde atrás e iremos subiendo con el aumento de adversarios que agarran.

- Oprima con los pulgares los globos oculares apoyándose en las sienes.
- Presione con el pulgar la fosa supraesternal mientras se sujeta del cuello de su adversario.
- Con la mano en forma de “c” busque la tráquea y presione tratando de juntar los dedos en la parte de atrás mientras mantiene la otra mano en el cuello.
- Introduzca cuatro dedos en la fosa supraclavicular y trate de sujetar o romper el hueso.
- Dedo pulgar en la axila o agujeros intercostales. (Agarre de hombro).

- Golpe cóncavo a las orejas o cualquiera de los puntos clave en las sienes o suturas.
- Presione la apófisis mastoidea o la fosa bajo la mandíbula.
- Propine un pisotón sobre el empeine o en las espinillas o sexo (cualquier agarre desde atrás o adelante).
- Busque los dedos y falanges que generalmente quedan sueltos y torsiónelos como aprendió.
- Hale el cabello junto a las patillas.
- Busque la ingle o el sexo, la pelvis y golpee o chuce, según la oportunidad.
- Piense en mirar el reloj masculino, el pulgar busca el empate de la cadena y se libera. (Agarre a la muñeca)
- Use dos relojes, envuelva adentro o afuera, o suba los índices. (Agarre a dos manos).
- Al cuello de frente, pruebe siguiendo la dirección de los codos si hay doblez o rompa si no hay doblez. (Agarre al cuello).
- Girar hacia adentro o hacia fuera contra los codos. (Agarre al pecho).
- Presione contra el pecho y siéntese atrás o baje. (Doble agarre al pecho).
- Aplique una palma a la axila. (Agarre lateral al cuello).
- Gire el cuerpo y libérese dando un codazo desde arriba a los codos que atrapan. (Agarre al cuello de frente)

Nuevamente le recalcamos que la cantidad de controles

y de escapes, sólo puede ser limitada por su imaginación. Pero la mejor forma de liberarse de un control es no dejándose atrapar, lo que se logra utilizando una técnica marcial llamada **TEGATANA** o brazo de katana. Un tiempo con su instructor le dará una mejor perspectiva del brazo de espada y de los principios fundamentales de las artes de guerra. Con su instructor repase las maneras de escaparse de los agarres más comunes que pueden ser:

- Una mano del mismo lado
- Una mano del lado contrario
- Dos manos (4 formas), una a cada lado
- Dos manos agarran una sola
- Al hombro
- Al pecho
- Al cuello (adelante y atrás, a una y dos manos)
- Abrazos de oso
- Agarres al cuello
- Controles
- Agarres dobles y triples

Suelo contar en esta parte los modelos de escape de un Saiyayin, un Súper Saiyayin y un Saiyayin nivel dios. El primero aprende como liberarse de las técnicas, el segundo evita seguir el juego siguiéndolo y el último no se deja atrapar.

REGLAS DE HIERRO

1. Mantenga la distancia esférica.
2. Tenga mente incommovible.
3. Busque un “apoyo”
4. Visualice debilidades.
5. Utilice fintas.
6. Sea certero y concatene golpes.
7. Golpee en puntos clave.
8. Grite con el golpe.
9. No enfrente fortalezas
10. Emplee mirada periférica.
11. No subestime enemigos.

**“SI TE OFENDEN IGNORA
SI TE AGREDEN EVITA
SI TE ACORRALAN... MATA”**
Proverbio samurái

ARMAS DE APOYO

Durante mucho tiempo los antiguos orientales vivieron en pos de diseñar armas de gran efectividad para la defensa personal y es indudable que lo lograron, la pólvora de los chinos es definitivamente la precursora de las armas de fuego; sin pólvora no habría balas. Pero no es en esencia ese tipo de armas las que nos interesan y tampoco nos interesan aquellas espadas tan conocidas o los cuchillos afilados y puntiagudos que se usaron y aun hoy se usan; nos interesan armas que por su sencillez no sean de interés para los guardianes de la ley o que sean fáciles de portar o de encontrar en cualquier parte y se puedan cargar sin infringir la ley.

Toda arma lleva consigo cuatro factores que la definen y que la colocan en punto de valoración de ataque o defensa. Los puntos son: **alcance, potencia, control y camuflaje**. Los estudiaremos en un aparte especial que adicionaré al manual en cuestión.

He escogido cuatro armas con especial cuidado, fijándome primero en la efectividad y en la facilidad de manejo, como también en las dimensiones idóneas y la versatilidad. A más de las técnicas, recibirá una breve reseña de cada arma.

I. El madero: La primera de estas armas es el bastón, un madero de muy variadas dimensiones cuyas capacidades son definitivamente ilimitadas. El arma es de madera o de cualquier otro material, redondo o de caras, cuya efectividad es mayor; El solo hecho de golpear a alguien mientras se mantiene empuñado un artefacto de estos, es ya una ventaja en potencia. Puede golpear con la punta del objeto en los puntos letales que marcan los apéndices

de una manera frontal. En todos los sistemas de combate se han usado y se seguirán usando los maderos de diversos tamaños y espesores, yo he encontrado que los óptimos no son muy gruesos, ni muy pesados y deben ser de entre 30 y 55 centímetros de largo y de máximo 2 centímetros de diámetro, por lo que debe ser una madera fina como el nazareno, la macana o el cedro, e incluso material de última tecnología, poliestireno, caucho rígido, acero, fibras sintéticas. ¿Qué cultura no ha empleado un pedazo de madera para atacar o defenderse? el bastón de mando, el mazo celta, la macana, el arnís, el jo, el madero, el yawara. Cada cual encontrará grandezas en el arma que escoja. Yo recomiendo un madero como el mencionado arriba para las siguientes técnicas.

- Con el oponente de frente, tome el brazo de él y pase el suyo por debajo, con la punta del madero agarre la cabeza y haga palanca. (Serpiente revés)
- Tome un brazo de su adversario y por debajo de él pase el arma apoyándola en su cuello, al mismo tiempo baje la mano. (Serpiente).
- Haga presión sobre una mano en especial sobre la parte más descarnada de su oponente. (lateral al radio)
- Acometa de la misma manera pero esta vez use el madero por dentro del codo mientras sujeta la otra mano y presiona el brazo. (hombro y brazo).
- Empléelo también como un apoyo para efectuar ciertos controles en que le sea

permitido.

- Use control de antebrazo y codo. Técnica que requiere de ambas manos. (Fosa cubital).
- Realice las estrangulaciones con madero en mano.
- Úselo como control de antebrazo en piso. Hay más de una forma
- Emplee el madero para realizar estiramientos y adquirir resistencia al dolor.

Recuerde que la cantidad de formas en las que puede golpear y controlar, solamente puede ser limitada por su imaginación.

II. El lapicero: La segunda arma a tratar puede representarse con un marcador, un portaminas o un lapicero o lápiz afilado, éste es fácil de portar y clavado en el lugar apropiado, es también un arma contundente y limpia y al ser de uso común está al alcance de cualquiera. Se usó en china con el nombre de tekko y los monjes zen usaban un yawara de tres o cinco puntas para sus ceremonias religiosas. En la actualidad se consiguen por Internet y en tiendas especializadas unas versiones muy buenas de aluminio que sirven de llavero y arma: el kubotan, que constan de un cuerpo, talón y punta roma, tal cual el madero que acabamos de estudiar, pero en miniatura.

Esta arma clavada en un sitio apropiado es bastante contundente y disuasiva. Aplicada la punta en la base del cráneo, en la pupila, en las arterias yugular o femoral, entre los huesos de las costillas, en el empeine, dorso de la mano y en zonas duras de nuestro arsenal de ataque, en el estómago o aplicando una de las técnicas de control

ya vistas, el lapicero o marcador es una buena defensa. Recuerde que el mayor daño se provoca cuando con la punta de éste se describe un círculo interno, si el objeto es afilado.

Piense que no sólo un lápiz es un arma, una brocha o un destornillador sirven igual. Aplique las siguientes técnicas:

- Dedos entrecruzados con presión.
- Haga presión sobre la zona ungueal.
- Aplique presión sobre el antebrazo o muñeca.
- Envuelva el antebrazo y presione.
- Úselo para rematar una técnica halando el codo del oponente como el control dos de Aikido.
- Emplee la punta para presionar en la fosa poplítea, fosa supraesternal, fosa mastoidea, canal auditivo, globos oculares, fosas intercostales o para empujar la línea detrás de la tráquea.
- Aplique en fosas en general: dorso de la mano, esternón, mandíbula, crestas costales etc. Y prominencias en general: arco ciliar, braquiorradial, clavícula, apófisis varias y otras.

III. La anilla: La tercera arma es una evolución de las armas indias apodadas “garras de tigre” que evolucionaron hacia los “kakute” o “shukku” japoneses. Consistían en unas piezas de metal que recubrían el dorso de la mano, incluyendo también parte de la palma, en esta parte estaban unos ganchos en forma de garra que se empleaban para diversos fines, como inocular veneno, escalar, detener ataques en fin. En mi experiencia la redondee y la apliqué a manera de llavero

y hoy la presento como una poderosa herramienta de combate que tiene aplicabilidad y potencia, aunque un alcance reducido. Una anilla como las que se le mostraran es útil para proporcionar cuatro tipos diferentes de golpes, de palma abierta, de revés, de canto y de inverso de canto. Algunos no se vieron anteriormente, porque resulta más efectivo propinarlos con esta anilla. Todos los agarres y los golpes se potencian a la manera de un arma que usaron las pandillas: los nudillos de metal o manoplas. Algunas técnicas también pueden ser practicadas con mayor efectividad con la anilla en su lugar.

Todas las técnicas serán expuestas por su instructor.

IV. La cuerda: La cuarta arma y a la que se le dará especial atención, ya que es otra de aquellas que han pasado desde los neandertales hasta nosotros es la cuerda; utilizada por su versatilidad, fue cadena en el Japón feudal, la manrikikusari (cadena de los diez mil poderes), creada por Toshimitsu Masaki para cuidar la puerta principal del castillo de Edo (Tokio) y en el kusarifundo de los ninjas; también podemos citar el “kiotetsu kogeï” empleada por los mercenarios ninja para escalar y asesinar a corta distancia y la “kusarigama” una hoz pequeña que tenía en la punta una esfera de hierro con púas unida a cuatro metros de cadena, que parece ser la precursora de un arma diseñada en el siglo XV en Japón, llamada “jitte” o “jutte” y que consistía en una varilla corta de acero sin filo y que además disponía de una cuerda para atrapar al enemigo. Fue lazo con punta para los chinos. Una correa o cuerda de especial tamaño nos servirá para aplicar técnicas. Una

cuerda del largo de sus dos brazos extendidos, aproximadamente de un metro y medio es la que usaremos, o un cinturón de uniforme o la correa del pantalón o la bufanda o el poncho o... en fin.

Lo primero que debemos aprender son unos cuantos nudos, para poder usar nuestra cuerda como un arma eficaz. Miremos algunos sencillos nudos que podrán profundizar en la telaraña:

- Aprendamos un nudo de ocho.
- Un nudo corredizo sencillo y uno simple.
- Aprenda el nudo “prusic” para escalar.
- Aprenda dos o tres formas de hacer empates.
- Aprenda un par de nudos de descenso.

Con la cuerda son importantes los amarres, le enseñaré algunos en el curso práctico, pero aquí van algunas técnicas:

- Aprenda en primera instancia cómo cargar la cuerda y cómo envolverla para que su uso sea cómodo. Estas técnicas provienen en general del Hojojutsu.
- Átese un extremo de la cinta a la mano y el otro con el nudo corredizo, lo mantengo listo para efectuar diferentes ataques, defensas o como una ayuda para golpear con ventaja.
- Abra el nudo corredizo tal que pueda engarzar en el la cabeza de su adversario y tire de ella para ahorcar.
- De la misma manera con el nudo agarre la muñeca de su atacante y enrédelo como desee, al tener su mano más útil atrapada y usted teniendo

la suya libre tiene una ventaja.

- Aprenda un “guante de combate” o varios, que le añadirán potencia al golpe.
- Descubra como usar la cuerda como un escudo.
- Únale algo fuerte en la punta, un peso o la anilla y golpee con ella.
- Atrápele un pie con nudo corredizo y derribelo atándolo fuertemente con ella, alrededor de la garganta.
- Esquive, atrape el cuello, gire la cuerda y ahorque.
- atrape la mano de asalto, vaya atrás, al cuello y apriete.
- Tome la cuerda doble y ponga en el extremo libre un peso adecuado con el que podrá golpear a distancia a un oponente armado con arma blanca.
- Haga nudos de ocho en cada extremo y colóquelos en sus manos, obtendrá una buena cuerda para ahorcar o para detener golpes y ataques como le enseñará su instructor.

Ahora aprendamos algunos amarres de sogas para mitigación de movimientos:

- Amarre con nudo corredizo la muñeca, de ahí a la espalda, a los codos, al cuello y de nuevo a la altura del antebrazo para terminar el nudo.
- Amarre de esposas a ambas muñecas y lleve entre las piernas, terminando con un nudo a cada lado de los muslos, pruebe variando el amarre a los tobillos.
- Amarre a ambos antebrazos, un giro al cuello y

termine el nudo en los mismos antebrazos.

- Agarrando ambos pies por los tobillos, llevando al cuello y después terminando el amarre en las manos.
- Amarrando sólo las muñecas y después elevando por sobre una barra o viga y terminando el nudo fuera del alcance de la persona amarrada.
- Ensaye un amarre a un pie y a una mano y luego aplique igual al otro par de extremidades.
- Amarre a las muñecas, luego lleve ambas manos a la espalda y alrededor del cuello o entre las piernas.

Pruebe a hacer bloqueos y ahogos sucesivos, barridas y amarres y combine todo lo que ha aprendido.

REGLAS DE BRONCE

1. Sepa reconocer la derrota.
2. Absorba un golpe, caiga y huya.
3. Finja un desmayo o un ataque.
4. Busque ropa suelta o un arma.
5. Pise empeine, dedos, espinilla.

**“SALVAR LA VIDA EN UNA BATALLA
SIGNIFICA CONSERVARSE PARA OTRA”**

Proverbio popular

CURSO PRÁCTICO

Lo que hemos llamado curso práctico comprende veinte horas en sesiones de a dos, durante las cuales usted observará la manera correcta de aplicar una llave y la practicará con un compañero del mismo curso. No podemos olvidar dentro de este manual lo importante que son las caídas y es por eso que durante la primera clase practicaremos las formas más correctas de caer, recuerde que para ganar primero hay que aprender a perder.

El curso se dictará sobre un conjunto de colchonetas no inferior a veinte metros cuadrados. El instructor lo guiará en un viaje por el cuerpo humano para que conozca sus partes débiles y sus partes fuertes, las que debe proteger y con las que puede atacar.

En la segunda sesión se practicarán las luxaciones, obviamente en forma demostrativa, pues como comprenderá, no es posible agredir de manera violenta a su compañero de curso. Triste un entrenamiento que termine vulnerando su defensa personal.

En la tercera sesión practicaremos la continuación del sistema de luxaciones.

En la cuarta sesión estudiaremos las barridas y las formas de desequilibrio; vectores, la sumatoria de vectores fuerza y el paralelogramo.

Durante la quinta práctica trabajaremos la primera parte de los controles. Recuerde ser fuerte pero dócil para evitar lesiones dentro de la misma.

La sexta sesión se dedicará a la segunda parte de los controles.

Para la séptima sesión se terminará lo concerniente a controles.

En la octava sesión veremos nuestras armas de apoyo las mismas que usted recibirá conjuntamente con este manual.

En las dos sesiones finales se dará un repaso sistemático a todo lo visto y se afianzaran las técnicas en las que usted desee se haga énfasis.

Por último y como teoría involucrada en la práctica veremos la importancia del círculo y las fuerzas centrífuga y centrípeta.

El control de la respiración como factor importante en las caídas y en la aplicación y descarga de fuerza.

RECOMENDACIÓN FINAL

El propósito de este curso no es enfrentar a nadie contra un adversario en algún momento de una pelea o mientras se está siendo atacado, tampoco se le pide que se crea invencible y que con los conocimientos adquiridos trate de demostrarlo. Mucho menos se ha pretendido que usted arriesgue su vida tratando de defenderse de un arma de fuego o de un arma blanca, llevándose el principio de que para eso ha realizado usted un curso de defensa personal. El propósito final de este curso será siempre evitar el ataque, no oponer resistencia, no entrar en conflicto.

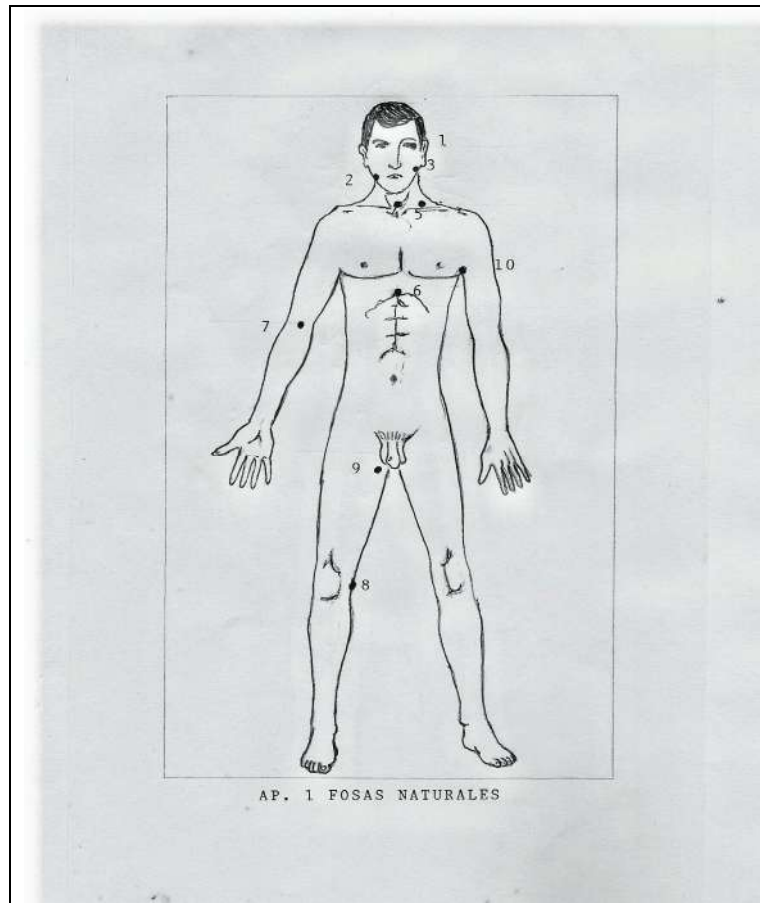
La mejor manera de salir victorioso es no combatir. En uno de los libros más antiguos sobre el arte de la guerra se dice: “un hábil vencedor de su enemigo no entabla con el combate” y además hace una aclaración que puede resultarle de mucha utilidad: “cuando fuerte, muéstrate débil; cuando valiente, temeroso; cuando pleno, vacío; cuando sabio, tonto... cuando avances, finge retirada; si te mueves rápidamente, aparenta lentitud; en el asalto simula abandono: muéstrate en un lugar para aparecer en otro.”

Piense pues muy bien antes de emplear una técnica, contra qué y por qué lo va a hacer y no olvide que es la última salida no la primera. Las dos recomendaciones finales se refieren a este tema, no hay arma pequeña, incluso sus dientes y uñas deben serle de gran utilidad a la hora de la defensa, recuerde que así lo hacían nuestros antepasados. Y la última arma que le recomendamos es la primera a emplear en caso de asalto y nunca debe

B-K-J - Jaime López

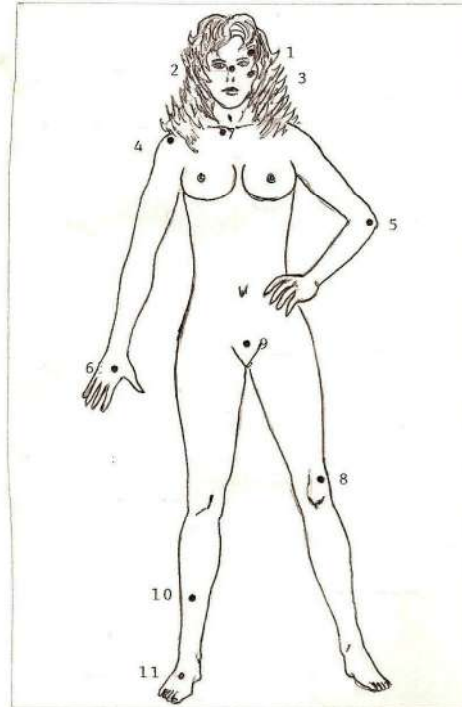
subestimarlo: GRITE.

APÉNDICE I FOSAS NATURALES



1. Fosas oculares.
2. Fosa del maxilar inferior.
3. Apófisis mastoidea.
4. Fosa supraesternal.
5. Fosa supraclavicular.
6. Plexo solar.
7. Fosa cubital.
8. Fosa poplítea.
9. Ingles.
10. Fosa axilar.

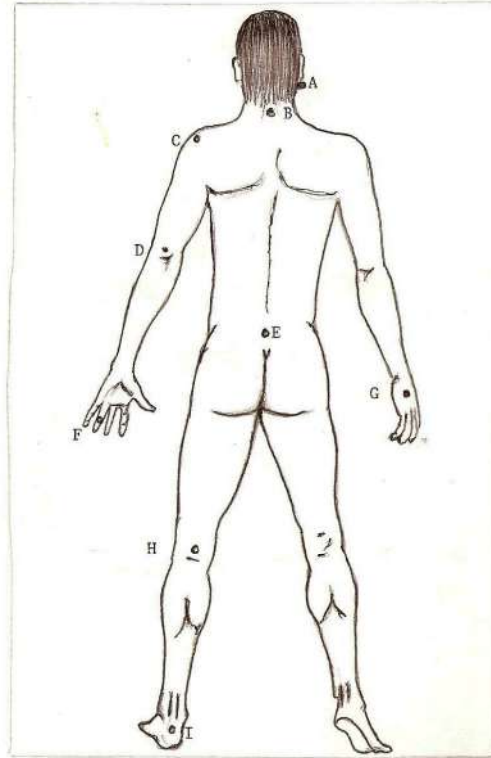
APENDICE II
PROMINENCIAS NATURALES



AP. 2 PROMINENCIAS

1. Sienes.
2. Tabique nasal.
3. Pómulos.
4. Hombros.
5. Codos.
6. Dorso de las manos.
7. Clavícula.
8. Rodillas.
9. Sexo.
10. Espinillas.
11. Empeine.

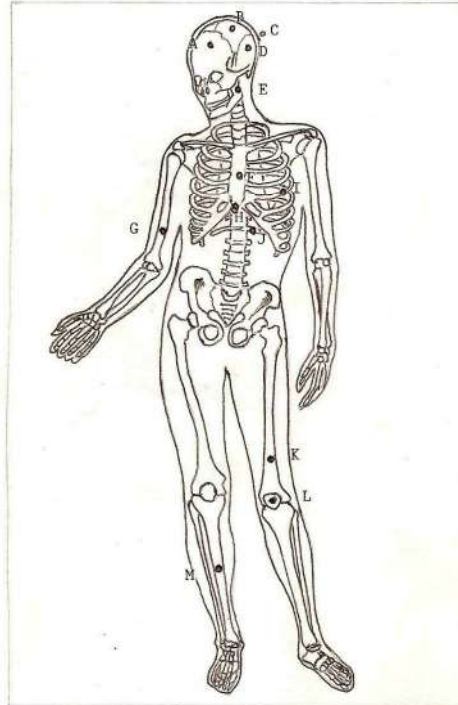
APÉNDICE III LUXACIONES



AP. 3 LUXACIONES

- A. Mandíbula.
- B. Cuello.
- C. Hombros.
- D. Columna.
- E. Codos.
- F. Muñecas.
- G. Dedos.
- H. Rodillas.
- I. Tobillos.
- J. Pectorales.
- K. Abductores.

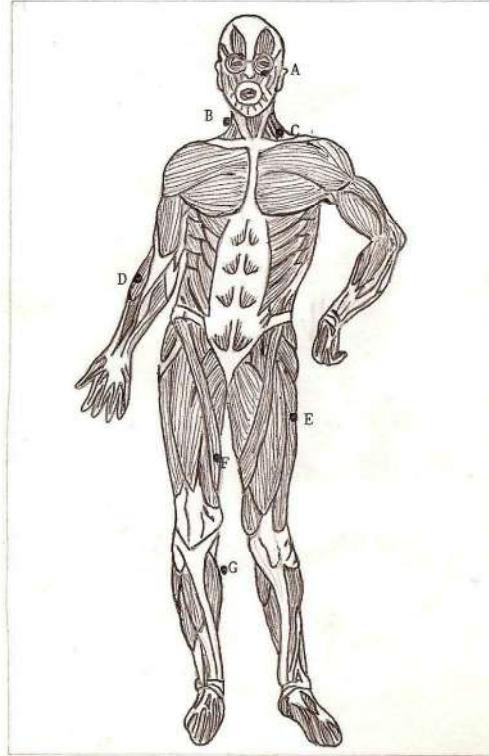
APÉNDICE IV SISTEMA ÓSEO



AP. 4 SISTEMA ÓSEO

- A. Frontal.
- B. Parietal.
- C. Occipital.
- D. Temporal.
- E. Maxilar inferior.
- F. Esternón.
- G. Húmero.
- H. Apófisis Xifoides.
- I. Costillas.
- J. Costillas flotantes.
- K. Fémur.
- L. Rótula.
- M. Tibia.

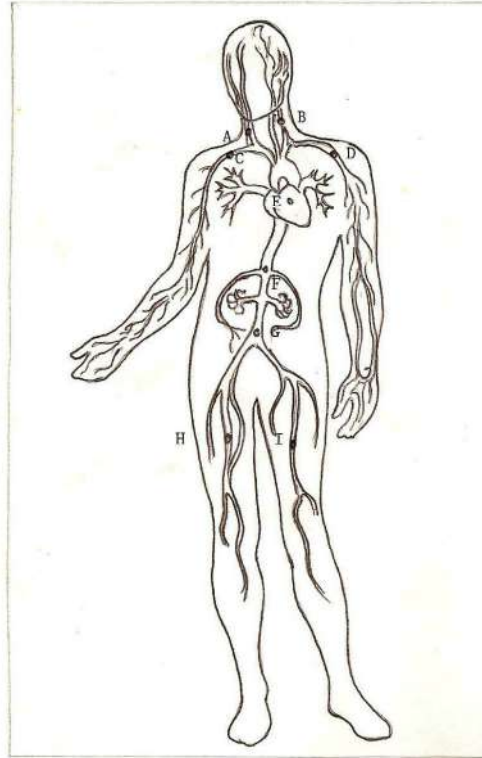
APÉNDICE V
SISTEMA MUSCULAR



AP. 5 MUSCULOS SUSCEPTIBLES

- A. Orbital.
- B. Esternocleidomastoideo.
- C. Trapecio.
- D. Supinador largo.
- E. Vasto externo.
- F. Sartorio.
- G. Gemelos.
- H. Tríceps.
- I. Pectorales.
- J. abductores.
- K. Braquiorradial.

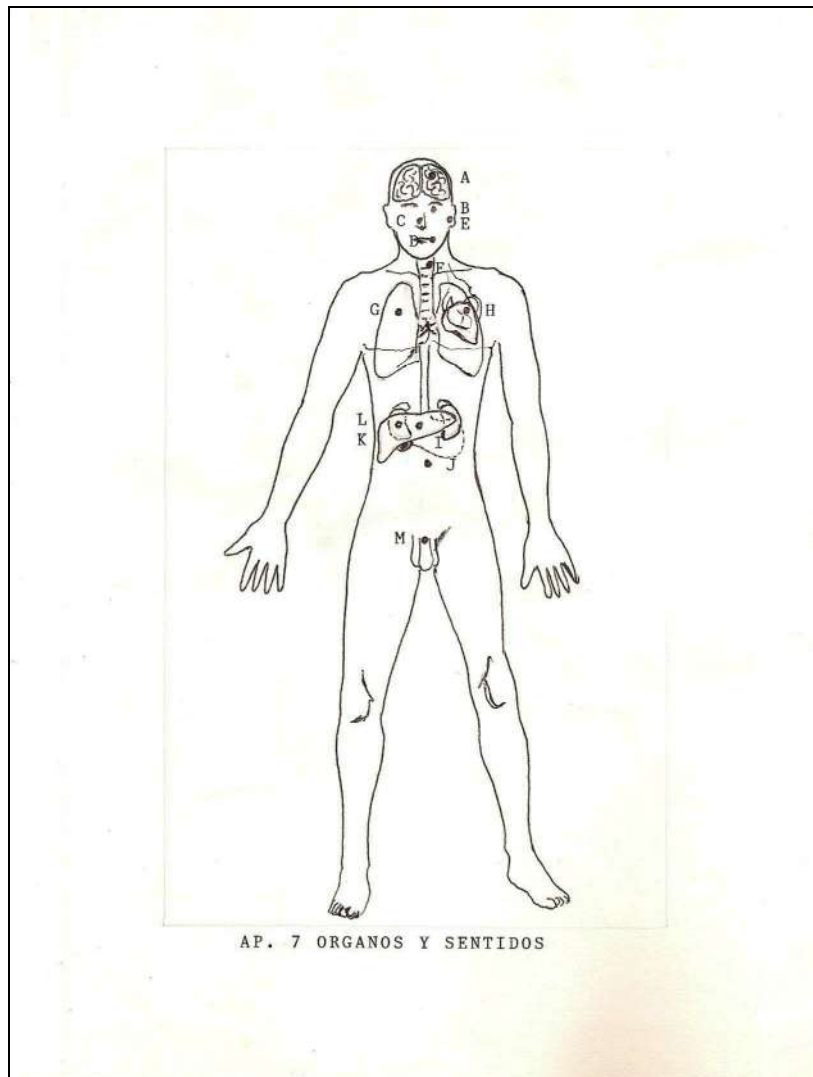
APÉNDICE VI
SISTEMA CIRCULATORIO



AP. 6 IRRIGACION SANGUINEA

- A. Vena yugular.
- B. Arteria carótida.
- C. Vena subclavia.
- D. Arteria subclavia.
- E. Corazón.
- F. Arteria aorta.
- G. Vena cava inferior.
- H. vena femoral.
- I. Arteria femoral.

APÉNDICE VII ÓRGANOS Y SENTIDOS



B-K-J - Jaime López

- A. Cerebro.
- B. Ojos.
- C. Nariz.
- D. Boca.
- E. Orejas.
- F. Tráquea.
- G. Pulmones.
- H. Corazón.
- I. Hígado.
- J. Estómago.
- K. Bazo.
- L. Riñones.
- M. Sexo.

SEGUNDA PARTE

Toda esta adición de la segunda parte, corresponde a 2009, y es para mostrar una teoría que he recopilado de acá y de allá sobre artes de guerra. La adición en sí es un **“Estudio de seis de las artes de guerra”** y comprende seis puntos de cada estudio comprometido en él. Al pasar de los años he comparado la defensa personal con la supervivencia y con las estrategias militares, con la seguridad en el hogar, con leyes callejeras y con espacios de depredadores y aprovecho este espacio para dar esa palabra de orden que puede ayudar a alguien a comprender más fácil o, por qué no, despertarlo o hacerlo sufrir, cualquier reacción se puede esperar de alguien que busque este tipo de conocimientos. Yo sólo lo dejo como un legado, si alguien lo quiere, libre debe ser de tomarlo, aplicarlo y modificarlo, si alguien lo desprecia, libre es de no tomarlo.

I. Consecuencias de un enfrentamiento marcial

Antes de empezar a combatir se debe pensar en las posibles consecuencias que podemos encontrar:

1. **Lesiones personales o muerte:** todo combate nos deja con la posibilidad de sufrir lesiones, producirlas o llevarnos al cementerio.
2. **Lesiones psicológicas:** por más que nos sintamos protegidos de ellas, pensemos en nuestra familia y en el estrés que nos deja un hecho reciente de violencia o un accidente. Nuestros sentidos quedan en estado de alerta por un tiempo y esto provoca tal estrés.
3. **Problemas laborales:** Para el caso tal de que ocurra algún evento fuera del trabajo, las lesiones físicas y morales nos pondrán en desventaja en el trabajo y como consecuencia podemos no rendir adecuadamente, sufrir un accidente o perderlo.
4. **Problemas económicos:** La pérdida del empleo, acarrea una posible consecuencia económica en la mayoría de los casos, aunque incurrir en gastos de hospital o demandas por violencia extrema también pueden acarrear la hecatombe económica.
5. **Problemas legales:** los posibles daños a terceros, la incapacidad de otros, la rotura de huesos o daños permanentes pueden acarrear cargos legales. Según la ley colombiana la legítima defensa, abarca la proporcionalidad y el uso de armas, pero es mejor que releen la ley. Pueden buscar otro de mis documentos: “LEYES PARA RECORDAR” en donde pongo de manifiesto cómo puede usarse la ley en nuestro favor.

6. **Posibles venganzas:** nunca estamos tan libres, como para no pensar en las posibles retaliaciones de personas al margen de la ley o desquiciados mentales que no faltan en ninguna parte del mundo.

Desde ya este primer aparte es una invitación para no iniciar una gresca, para perder de tal modo, salimos ganando permitiéndonos no combatir y pensando que de esa forma, salimos ganando.

II. Posibles opciones de respuesta frente a un combate

Para poder enfrentarnos a un oponente o a varios, requerimos tener un plan de contingencia, algunos pueden hablar de gritar, morder o intimidar. Es probable que esas sean opciones, pero yo propongo este estudio de seis:

1. **Evitar:** descubrir un posible enemigo antes de que se acerque es una virtud que se logra aprendiendo un poco de lenguaje corporal, que nos permitirá ver preocupaciones, agresiones, disparadores de emociones y ansiedades.
2. **Tratar de calmar:** hasta los animales se calman si se les habla con pausa y se retrocede ante ellos, reconocer al macho alfa y seguir el juego es más sencillo que enfrentarlo para ver quién se queda con la manada. Una voz compacta invitando al diálogo destruye los muros de la agresión y salimos ganando. PS: no me interesa la manada.
3. **Pedir ayuda:** hay números para pedir ayuda, pero a veces no son funcionales por la demora, pero un sistema de códigos puede permitir a nuestros amigos entender cuando andamos en problemas y movilizar una manada extra. La unión hace la fuerza.
4. **Escondarse:** tener algunas atalayas para momentos de desesperación es relevante, pero las dos últimas anotaciones deben prepararse con antelación al conflicto. No esperaremos a recibir dos disparos de fusil para empezar a construir una trinchera.
5. **Seguir la corriente:** entregar el celular, o la

billetera, arrojar el bolso que nos piden, entregar el dinero o mostrar sumisión mientras se adquiere una mejor posición es una respuesta posible.

6. **Huir:** Casi siempre es bueno, cuando la intención no es quitarnos la vida, si no asustarnos o demostrar supremacía de macho alfa. Arroje un objeto y, tal como el oso, el perseguidor preferirá un premio sin luchas que una carrera que es muy posible que pierda.

Algunos plantean la posibilidad de combatir y de seguro esa postura también está por ahí, pero nuestra misión consiste en la no violencia.

III. Distancias empleadas en cualquier evento de combate

1. **Preventiva:** es la distancia que requiere notar las actitudes de los demás, un par de cuadras, una cuadra, en la que podemos ver la fiereza de un enemigo o una persona que viene haciendo muecas de odio y con un bate en la mano, una horda de vándalos o un parque poco iluminado, una calle oscura o un barrio o zona peligrosa de la ciudad.
2. **De diálogo:** es una distancia no inferior a la larga y requiere la distancia a la que cada uno de nosotros puede proyectar su voz, unos siete a diez metros, con ella podemos calmar al atacante, que apenas empezó su ataque verbal, para que desvíe su rumbo mental. Sólo debo recomendar estas dos distancias anteriores como seguras, pero debo hablar de las otras.
3. **Larga:** es la distancia mínima de alcance con el pie, si nuestro oponente está a tiro de puntapié, está a distancia larga. Debemos tratar de que la distancia mínima sea un paso, más el largo de la pierna, así cuando trate de atacar, primero debe romper el equilibrio, avanzando.
4. **Media:** es la distancia en la que podemos alcanzar a un oponente con las manos y los puños cerrados. Nada recomendable si me permiten decirlo.
5. **Corta:** es la distancia cercana en la que podemos alcanzar a un oponente con los codos o rodillas o la cabeza. Es más sencilla de manejar, pues limita los movimientos del oponente, pero de

todas maneras resulta algo peligrosa.

6. **Cuerpo a cuerpo:** es la distancia pegado, es bueno aprender técnicas de “Catch us Can”, Judo y atrapadas para ser efectivo en esta distancia.

Les decía que recomendando las dos primeras, las demás tienen sus riesgos y sus aplicaciones, pero siempre es bueno tener técnicas para cada distancia.

IV. Posturas de choque

1. **Sentado:** Para cuando estamos sentados sin posibilidad de pararnos, la postura de choque es tan sencilla como agarrar con ambas manos al cabeza y tratar de bajarla lo más posible hacia nuestras rodillas. Útil en choques de autos o en situaciones de riesgo en accidentes aéreos. La absorción de impacto desde sentado también recomienda una postura adecuada, espalda recta, hombros abajo y pies tocando el suelo.
2. **De pie:** La postura de pie no debe estar muy abierta, no más de tres o cuatro puños entre los pies, pies rectos, ligeramente dobladas las rodillas y equilibrio 50/50. Muchas horas de pie la avalan y garantiza un buen equilibrio al sacar un punto extra con el encorvar ligeramente las rodillas. ¡Un triángulo;
3. **En el suelo:** Para estar caído en medio de una multitud, la mejor postura es la fetal, enrollarse sobre sí mismo con las manos en la cabeza. Incluso para recibir golpes sin ofrecer demasiados puntos letales.
4. **En multitudes:** Cuando hay multitudes que empujan lo mejor es buscar una pared de apoyo y evitar la compresión levantando las manos abiertas con los codos a 90 grados y tratar de seguir el muro o apoyo hasta encontrar una salida.
5. **En combate:** Existen muchas posturas de combate, la mayoría de ellas recomiendan una postura móvil que proteja la cabeza y la parte media del cuerpo. Una mano adelantada y otra

atrasada con igualdad en las piernas, puede ser buena. Indistintamente me gusta la de Dieguez del KFM, ambas manos arriba protegiendo la cabeza como un paraguas, ya cerradas, ya abiertas con disposición de movimiento y contra ataque.

6. **En movimiento:** La absorción de impactos por caída recomienda asumir una postura curva, como al de la rueda de la bicicleta que “cae” al suelo siguiendo un radio y por ello no se golpea. Esconder la cabeza y apoyar el peso en la curvatura de las manos y de la espalda.

V. Razones de un oponente para empezar una riña o gresca

Si vamos a buscar en el modelo humano, encontraremos razones para el inicio de un combate, saber manejarlos es esencial para la correcta aplicación de nuestro arte de guerra.

1. **Necesidad:** muchas personas roban o asaltan por necesidad económica, no es fácil distinguirlas, pero es la presión económica de un sistema en decadencia, lo que los arroja al asalto o violencia.
2. **Avaricia:** están acá los que, no necesitando o no teniendo una presión económica, deciden, dedicarse a la vida violenta, observando lo fácil que es adquirir ganancia, pero nunca colocando de por medio lo rápido que la pierden. Dinero fácil define este aparte.
3. **Miedo:** psicológicamente hablando, el miedo y el odio son disparadores de la violencia y las grescas, reconocer a una persona a punto de estallar, o cuando nuestros comentarios están de más, es decir, tener tacto, es importantísimo, pero reconocer el miedo y los manipuladores que elevan la presión arterial y preparan los músculos para el combate y aprender a desarmar ambas actitudes es una ventaja.
4. **Enfermedad:** las personas que sufren de deficiencias mentales, pueden, en ocasiones, ser violentas. Reconocerlos y saber cómo actuar frente a ellos es de vital importancia en nuestro estudio de seis.
5. **Emoción intensa:** las personas que sufren de celos, ira, miedo, paranoia o cualquier exceso,

aunque aquí nuestro mayor exponente es o son los celos. Los animales atacan por cuatro cosas, comida, agua, territorio y mujeres. Los dos últimos siguen siendo un pedestal de estudio entre los machos humanos y, si observan bien, es la causa de más muertes en los barrios y en las fiestas.

6. **Contrato:** los sicarios o matones de alquiler son un ejemplo de la diversidad de la fauna de combate, el que no puede con un oponente, paga para que alguien lo defienda, ese modelo se maneja incluso entre países.

¿Conoce las razones y puede valerse de ellas para salir ileso? Bienvenido.

VI. Tipos de atacantes que resultan del análisis de riesgos

1. **Ladrones y rateros:** se encargan de aprovechar un descuido, y esperan la oportunidad para no enfrentar directamente al oponente, prefieren el anonimato, por lo que hay que descubrirlos a tiempo para evitarlos.
2. **Personas con estado mental alterado:** aquí aparecen subdivisiones, pues están las personas extremadamente religiosas, los alcoholizados, las personas que han consumido drogas químicas, las que han consumido drogas naturales, los que han consumido medicamentos y los que aspiran sustancias tóxicas. Todos ellos tienen especiales características que nos permiten detectarlos y neutralizarlos desde su mismo mundo o huyendo de ellos si es necesario.
3. **Violadores:** pareciera que sólo las mujeres son víctimas de violación, pero eso es completamente falso. Los niños y los adultos corren también con la misma suerte aunque en menor proporción. Hay un manual anti violaciones que es bueno retomar en otro artículo.
4. **Buscapleitos:** los más comunes y los más fáciles de reconocer y evitar. Dependen en general de un grupo de apoyo que es muy visible y están seguros solamente en su zona de acción por lo que es bueno conocer esas zonas de acción y sus discípulos para evitarlos.
5. **Secuestradores:** las personas pobres no son propensas al secuestro, pero es otro tipo de asaltante que busca un beneficio diferente.

Aunque no somos propensos a dichos ataques quedan registrados para el estudio.

6. **Asesinos:** los menos, pero de nuevo, nuestra posición no es para que nos manden a asesinar por contrato, que suceda por un error o por azar, vale, pero que se haga un contrato para nosotros es, de por sí ridículo, a menos que estemos en la población de riesgo. Hay contra medidas, pero ya llegaran con el estudio.

Una clasificación rápida es ganancia para saber qué hacer o qué esperar.

VII. Ejercicios elementales para llevar a cabo en todo momento

Se deben ejercitar partes del cuerpo para endurecerlas y ejercitarse para tener una fuerza básica mínima, eso es claro; si se tiene un auto hay que hacerle mantenimiento, pero estos ejercicios avanzados (los tres últimos) y de principiante (los tres primeros), son de otro carácter, son ejercicios mentales, pues ya lo he dicho y lo repito como en la canción de un querido compositor, Evaristo: “la mejor arma es el cerebro” y ese también requiere mantenimiento.

1. **Ponerse en el lugar del atacante:** Se refiere a tratar de notar nuestras zonas débiles, los puntos fáciles de atacar, los sitios en los que podemos ser más vulnerables. Pensar que falla de seguridad nos aqueja para corregirla: Demasiada pompa, una puerta mal asegurada, una ventana trasera muy baja o sin reja de seguridad, visitar zonas muy peligrosas. No olvide que la mayoría de los asaltos se realizan por existir “oportunidad” si realizamos bien este ejercicio, la mayoría de los asaltos serán cosa del pasado.
2. **Visualizar actitudes:** ejercicio que se refiere a notar los posibles criminales explosivos, distinguir un gamín de un mecánico; una persona con problemas mentales de un drogadicto o alcoholizado; el que mira en busca de víctima; los que esperan demasiado o realizan contra inteligencia. El estudio del lenguaje corporal es el que nos permite realizar este ejercicio con efectividad.
3. **Visualizar y practicar armas de calle:** en la

calle hay un millón de armas: piedras, tarros, palos, paredes, tierra, resaltos, puertas, alarmas. Saber dónde están en todo momento y lugar nos permite sentirnos más seguros y listos a emprender huidas o realizar defensas eficaces.

4. **Mirada al infinito:** ejercicio avanzado de defensa personal que comprende lo que llamamos la mirada periférica, que nos permite mirar hacia el infinito, sin perder de vista lo que sucede a nuestro alrededor, casi como si tuviésemos en los ojos una cámara con lente de pescado o de 180 grados.
5. **Conciencia del entorno:** al plan de la defensa personal debe incluirse: saber dónde comer barato o bien, saber dónde están los hospitales y centros de atención, donde hay servicio de llamadas del celular, las torres de teléfonos, las centrales policiales, los bancos, las farmacias y en general tener un plano mental del lugar que frecuentamos o donde estamos.
6. **Conocimiento del cuerpo:** cada fosa natural, según mis investigaciones, está cerca de una prominencia natural. Conocer el cuerpo humano es una ventaja enorme y hay que ejercitarse en dicho conocimiento, no importa que no sepamos el nombre técnico del sitio a atacar, pero mínimamente, saber que ese punto existe y saber cómo atacarlo, es ventaja ejercitable.

Parece una actitud paranoica, pero sólo hasta que pueda serle útil cualquiera de estos consejos.

VIII. Factores disuasorios de la agresión según la naturaleza

Ya saben ustedes lo que me gusta comparar la DP y los animales, al final, son exactamente lo mismo en cuestión de aplicación. Aquí hay un análisis de seis, sobre las razones por las que los animales se disuaden para que no entren en conflicto; la naturaleza nos da un ejemplo de adaptación para evitar la pérdida de ejemplares.

1. **Altura, fuerza y peso:** en la naturaleza, los animales que muestran mayor volumen son menos propensos a ser atacados, tienen menos probabilidad de ser abordados. Es una disuasión que se consigue por genética o por visitas asiduas al gimnasio, no es la más recomendable, pero si se tiene tamaño, peso o fuerza, se pueden utilizar a nuestro favor.
2. **Velocidad:** De la misma manera una gacela de Thompson escapa fácilmente de un predador como el guepardo y se lo demuestra brincando y saltando muy alto al cambiar de dirección. Si somos veloces, no tendremos que enfrentar al enemigo, bastará pues mantener la ruta de escape despejada.
3. **Armas:** Garras, dientes, venenos, cuerdas, tintas, electricidad y demás, en el artículo de armas y predadores del Vademécum Argólico, se muestran más a fondo, pero esa disuasión es de alto grado y hay que saber mostrarla para que no se ponga en nuestra contra: si tenemos un arma de fuego y la mostramos mucho, ya sabrán a que atacar primero. Si mostramos superioridad en

artes de guerra, los enemigos sabrán que necesitan una ayuda para vencernos.

4. **Mimetismo:** son tres los mimetismos animales, el críptico: confundirse con el entorno: si estoy en “el cartucho” parecer del cartucho, si estoy en el congreso parecer del congreso; el batesiano: imitar a una especie peligrosa pero sin serlo: aparentar ser muy fuerte, muy veloz o estar armado; el aposematismo: consiste en avisar que se está dispuesto a atacar, como la cascabel o el monstruo de Gila. Hacer un disparo al aire o mostrar el arma.
5. **Cantidad:** la manada es protectora por naturaleza, los animales viajan en manada por la protección que ésta ofrece. En la calle ser dos, tres o más, da ventaja de manada y se está mejor protegido.
6. **Actitud:** el control del miedo, la proyección de seguridad, el estar alerta, el disminuir la cantidad de errores de seguridad; si proyectas debilidad corres peligro, si tu actitud es fuerte y segura, estás en control de la situación, aunque estés en desventaja de combate. Aparte está el control disuasorio de la casa: buena puerta maciza y segura, buenas cerraduras y pasadores y alarmas, lo que llaman sistemas redundantes. Esa es actitud de intimidación psicológica, es proyectar: “yo soy difícil de robar, busca otro”.

Trato de mostrar con esto que si manejo muy bien un palo o un cuchillo y lo muevo alrededor de mi mano, arriba y abajo, por entre los dedos y lanzándolo al aire y recibéndolo correctamente, otro pensará dos veces antes

de proponerme o buscarme combate, pero la cosa puede ser contraproducente. Por eso el estudio es una propuesta que debe ser analizada antes de su ejecución y que requiere de todos los análisis posibles en cuestión de segundos.

IX. Preparación activa para la defensa personal

1. **Vestimenta:** no conozco ningún ejército que dote a sus hombres con chanclas; frase suficiente para darse cuenta de que cierta ropa más cómoda, zapatos de suela de caucho para no deslizarse y cubiertos para que proteja los tobillos, los dedos y el empeine, ropa fácil de poner y quitar es la ideal para estar listo a combatir siempre. No seré un experto en moda, pero una cadena y una corbata son ventajas para el que ataca, un anillo tipo armella y un pantalón que te permita movimientos son ventajas para el que es atacado.
2. **Pensamiento:** el pensamiento como ya he dicho, debe ser el de la persona que no quiere combatir para evitar un conflicto, pero ir un paso adelante con el pensamiento previsor, nos permitirá portar una aguja capotera en la billetera, o un celular de bajo nivel para entretener o para distraer. Tener la opción de la defensa en caso extremo, para no necesitar una demostración de fuerza o de superioridad.
3. **Armas:** las armas más importantes, sin cansarme de repetirlo, son: la mente, el cuerpo preparado y el conocimiento, el conocimiento de cómo no necesitar la fuerza y la violencia es el más importante de todos.
4. **Procesamiento:** el procesamiento de la información es un hecho si lo repasamos constantemente, pero el procesamiento inconsciente del entrenamiento sólo se logra si entrenamos las técnicas. Todas las escuelas de emergencias proponen como preparación al plan

de contingencia, tener reuniones con las personas involucradas y hablar de cuál sería el modo correcto de actuar. El entrenamiento, definitivamente requiere constancia y conciencia de espacio y tiempo.

5. **Terreno:** a la hora de combatir en duelo de armas todos los manuales dicen que se debe poner, el más listo, de espaldas al sol; nosotros al enfrentar un enemigo debemos aprovechar los desniveles del terreno, las lámparas, pozos, escalas y parapetos a nuestro favor.
6. **Grito:** mi maestro le llamaba el onceavo desequilibrio, pero a veces lo subestimamos; un grito de vientre otorga potencia y fluidez, disipa el temor y la duda, provoca temor y distrae y claro, desequilibra y afloja. Basta que pruebe a gritarle a un perro para que vea la reacción que provoca en él; observe que cada paso de un simio va acompañado de una expresión interior que realza el movimiento; note que algunos animales antes de atacar rugen, barritan y demás. En el arte de combate esto se conoce como la estrategia del bluff.

Eso de andar preparado es un embuste, pero es importante ir a la guerra con la vitualla correspondiente, con el equipo adecuado y con la actitud correspondiente.

X. Las ventajas del entrenamiento físico en DP

1. **Salud física:** realizar un ejercicio, no importa de cual se trate, deriva en un mejor estado físico; delicioso poder subir unas escaleras sin jadear, o correr un par de kilómetros sin sentirse desfallecer e incluso realizar una actividad deportiva sin tener que pedir varios días de descanso, pero la mejor ventaja en DP es que siempre estemos preparados y desarrollemos las habilidades propias para ello.
2. **Salud mental:** la actividad que deriva del ejercicio, libera endorfinas en nuestro cerebro, esto hace que a cada paso nos sintamos mejor psicológicamente. Al estar sanos físicamente, nuestra salud mental también mejora paralelamente.
3. **Habilidades:** a medida que entrenamos nuestro cuerpo en DP, aparecen habilidades derivadas de él: la correcta **introyección** de la técnica en el proceso de repetirlas y corregirlas; **velocidad** en la aplicación de la misma, ya que no requerimos pensar en la aplicación, sino que ya está impresa en forma de impronta; toda esta velocidad redundan en unos **reflejos** mejorados que detectan el ataque o interceptan el mismo o lo evitan; el **autocontrol** y la capacidad de soportar más los ataques verbales y el escarnio; la repetición constante y acumulada de una técnica nos ayuda a aumentar nuestro **umbral del dolor**; y todas las aplicaciones redundan en un mejor **conocimiento de nuestro cuerpo** y por ende el de nuestro enemigo.

4. **Actitudes:** con el entrenamiento se aumenta la seguridad y nos posibilita una adecuada **proyección de seguridad** y un **estado de alerta ideal** en todo momento.
5. **Liberación de estrés:** la aplicación correcta de las técnicas, el tiempo que dedicamos a la DP y los estiramientos y relajaciones que se efectúan nos permiten la liberación de la tensión en todos los sentidos.
6. **Conocimiento de las limitaciones:** como estamos en continuo movimiento, esto nos permite conocer nuestros límites y por ende, nuestras posibilidades.

Claro que también hay desventajas que pueden ser consecuencia del mal uso y el mal entrenamiento, el exceso o la exageración y claro, la falsa seguridad.

XI. Desventajas de la práctica marcial y del entrenamiento DP

Todas las desventajas que derivan de la práctica se apoyan en una práctica mal realizada, mal enfocada, destructiva o llena de cosas innecesarias. La “mala praxis” puede provocar lo siguiente:

1. **Daño muscular óseo o articular:** es claro que si no ponemos atención en el trabajo que estamos realizando, lo hacemos sin calentar o no estiramos o lo hacemos en espacios inadecuados, se provocarán lesiones de todo tipo que serán contraproducentes.
2. **Incorrecta asimilación:** el pensar que un par de demostraciones, que unos garabatos en un texto o un programa o película de artes marciales o defensa personal es suficiente para la correcta aplicación de la técnica desemboca en mala praxis y errores mortales.
3. **Entrenamiento exagerado:** los entrenamientos en que salimos heridos o llegamos al límite no supervisado, en donde esforzamos nuestro cuerpo sin darnos cuenta del daño que le hacemos es, mala praxis.
4. **Aplicación excesiva de fuerza:** el daño que le causamos a un oponente injustificadamente, por no tener un control sobre nuestra fuerza, sobre nuestras armas alternas o sobre nuestra aplicación de un control es, mala praxis.
5. **Exceso de confianza:** una mala introyección de la técnica puede hacernos escudar en una falsa confianza, como la generada al rodearnos de una

falsa seguridad: “yo ya sé eso”, “mi maestro me enseñó a defenderme de eso” en fin

6. **Acumulación de estrés:** es muy claro que la mala praxis genera una sensación de incompletez, de descompensación, el ejercicio mal realizado no deja dudas, “esto no es lo mío”, “estoy muy viejo”, “quedé peor que al principio” en fin. Eso acumula tensiones en vez de liberarlas y resulta contraproducente.

Es importante reconocerlas para evitarlas, como con los malos libros o programas, hay que leerlos o verlos para saber que no nos perdemos de nada y para saber cuál es la dirección correcta a seguir.

XII. Recomendaciones sobre la práctica y la elección de arte

1. **Qué tiempo dedicar:** a la hora de practicar, mucha gente empieza, pero no avanza o lo hacen mal por estar mal asesorados por películas o ideas que no pertenecen de verdad a la DP. Es importante dedicar de tres a cuatro entrenamientos por semana con 45 a 90 minutos por vez, bien dedicados a cada parte de un buen entrenamiento son más que suficientes. Si alguno puede hacerlo diariamente, aún debiera disipar su mente en cosas que no sean DP. Piense ¿qué tiempo le puedo dedicar yo?
2. **Qué arte buscar:** cada artista dirá y se sentará en que el arte que él practica es el mejor, no es malo sentirse orgulloso de lo que se hace, pero cualquier arte marcial practicado con pasión y dedicación debe dar los mismos resultados, las mismas ventajas. Incluso si ese arte marcial se llama baloncesto o fútbol. Si queremos algo con mayor alcance debemos cubrir varias posibilidades como veremos en Wang Xinde. Pero queda claro que aquellos cuya única orientación es deportiva son contraproducentes.
3. **Qué amenazas pretendo enfrentar:** si quiere puede sentarse y pensar que es lo que teme y que quiere enfrentar eso le ayudará elegir un arte acorde. Uno que maneja sólo “patadas” uno bueno para ataques cuerpo a cuerpo, uno que use “armas escondidas” uno que potencialice pies y manos en fin, el título era suficiente: piense ¿qué es lo que deseo enfrentar?

4. **Qué confianza depositar en el maestro:** algunos maestros son payasos profesionales de las artes marciales y no saben lo que hacen ni lo que dicen, algunos afirman que la sola concentración basta para desviar los peligros y eso es peligroso, no sólo por lo que pueda generar, sino por los costos que se asignan a sí mismos como facultativos de la enseñanza. Un buen maestro no tendrá reparos en explicar cada cosa, ni titubeara, ni será exorbitante en el cobro de sus emolumentos. A ese debe depositar su confianza... con recelos.
5. **Principios antes que técnicas:** existen algunos principios básicos en las artes de guerra, todas las artes las enseñan en mayor o menor grado, incluso el baloncesto o la natación. Aprende principios, las técnicas empiezan a aparecer inmediatamente luego.
6. **Mayor realismo posible:** buscar que me golpeen para saber cómo se siente y luego salir a un hospital un mes no es bueno. Y jugar a no hacernos daño tampoco es adecuado para la calle. Existe un punto intermedio que puede acordarse entre los practicantes y que resulta el más provechoso de todos.

XIII. Un estudio sobre las recomendaciones del Shinobi no jutsu

De los manuales que he leído, retomé algunos de ellos para expresarlos en seis pasos como es mi intención en este aparte. El Shinobi da más enseñanzas y recomendaciones, pero yo las planteo en seis pasos para mi texto.

1. **Mantener la calma:** los nervios nos ponen en una evidente desventaja y toda situación, un accidente, una catástrofe natural, un asalto, requiere de calma, control. Esto no quiere decir ausencia de miedo, quiere decir miedo controlado, no olviden que el miedo también es una técnica, pero el pánico es un enemigo.
2. **Evaluar la situación:** con calma podremos hacerlo, darnos cuenta que no todo el mundo es un agresor, que no todos están armados, que hay miles de seres que no pretenden hacernos daño. Tener calma nos permite estar alertas para anticipar y evaluar al agresor y no equivocarnos en la selección de la amenaza.
3. **Conocer nuestras posibilidades:** es similar a aquello de la opción de respuesta, pero el Shinobi dice que las opciones son: eludir la agresión o evitarla; reducir al individuo o huir. Dos opciones que yo no ubico en mis posibilidades, pero que están ahí.
4. **Evitar un enfrentamiento directo:** aunque parece que dijera el evitar el conflicto, dice más bien que el ataque no debe ser en línea recta sino en zigzag. Comparándolo con otros métodos de combate, lo podemos hacer con la estrategia de

la finta o amague; crear una distracción y atacar donde menos se espera y con algo que no se espera. Si hablamos del molde huir, es bueno hacerlo en zigzag con la cabeza baja, las rodillas dobladas y ofreciendo la menor área posible de contacto, para tener la menor posibilidad de ser impactado.

5. **Dominar la situación:** para hacerlo, es bueno tener seguridad en uno y en la técnica; utilizar un grito intimidatorio o ademanes que nos hagan parecer personas con el estado mental alterado.
6. **Aprovechar elementos a nuestro alcance:** ya es un ejercicio el buscarlas, y es una probabilidad y una ventaja el usarlas, el tinto caliente, el cigarrillo encendido, el bastón, el paraguas, el llavero, la arena, la harina... ¿qué hay a tu alcance? ¿Cómo la empleo para defenderme? Esa es la cuestión.

XIV. Las recomendaciones de Wang Xinde en DP

Todas las recomendaciones de Wang Xinde están en torno al combate y al endurecimiento de las posiciones, él hace alusión a 7 habilidades necesarias para el combate y a 8 puntos esenciales que yo debo transmitir en seis pasos.

1. **Ojo avizor:** se refiere a estar atento a lo que pueda ocurrir, lo comparo a la vista de pescado y al conocimiento del lenguaje corporal, uno para ver y el otro para interpretar. Ambos en conjunto. Ese es el ojo avizor, pero también se refiere a “escuchar el ataque” casi sentirlo, casi saber de dónde viene para enfrentarlo o evitarlo.
2. **Paso firme, cintura flexible:** aunque Wang Xinde hace dos pasos, bajar el centro de gravedad —la cintura— nos permite un mejor manejo de la situación, del equilibrio propio, lo que redundará en un paso firme; pero a la vez debe ser flexible para pasar del equilibrio al ataque o evasión.
3. **Respiración:** no es el único que le da prelación a la respiración, se dice que si no hay una buena respiración se pierde todo. La respiración profunda nos brinda calma, nos da potencia en una exhalación fuerte, habla de nuestro nivel de cansancio, marca nuestros puntos muertos y mantiene nuestro brazo de espada.
4. **Conocimiento:** sólo hay que buscar el “vademécum argólico” para que se den cuenta la importancia del conocimiento en la DP, allí expongo los puntos del conocimiento que se requieren para ella: desde hablar y leer hasta

expresarse y tener habilidades; yo pienso que Wang Xinde se refiere más al conocimiento de: ¿Cómo golpear? (con manos y/o pies), ¿Cómo arrojar? ¿Cómo lanzarse? ¿Cómo empujar? ¿Cómo capturar? Y ¿Cómo chocar? Las que al aparecer como conocimientos se convierten gradualmente en habilidades.

5. **Fuerza repentina, manos rápidas:** se refiere a poder aplicar una dosis alta de fuerza en un momento pequeño de tiempo (fuerza explosiva) lo que nos dará velocidad y concreción en el ataque o en la evasión o en la huida.
6. **Serenidad:** ya hablamos de ella, y desde el punto de Wang Xinde o desde cualquiera, la serenidad es más una vía que una técnica momentánea. Sin ella de poco sirve conocer mil técnicas de escape o tener la fuerza de una mula.

Todo lo expresado por Wang Xinde son elementos útiles que se desarrollan durante los entrenamientos y él en su libro “técnicas simplificadas de captura” explica como ejecutar dichos entrenamientos. Lo anterior es mi visión de seis pasos de Wang Xinde.

XV. Las recomendaciones de Tsun Tzu

Uno de los libros obligados de artes de guerra y de estrategia es “El arte de la guerra” que se presume escrito 2500 años atrás por un afamado guerrero de nombre Tsun Tzu. Acá encontré un nuevo reto: colocar tan magnánimo texto en seis pasos. Tsun Tzu refiere los aspectos más importantes de la batalla, define el ataque y la defensa, las variables que alteran los resultados y los elementos de la guerra, incluso nos enseña como predecir la victoria. Cómo dije es lectura obligada, esto es mi interpretación de seis pasos.

1. **Conócete a ti mismo y a tu enemigo:** el “nosge te ipsum” se volvió chino, pero es la parte más importante del ataque, si voy a cazar ballenas debo conocer todo sobre ellas para enfrentarlas y si mi enemigo es un árbol debo saber sus debilidades y fortalezas. Mis enemigos son hombres y al conocerme a mí mismo conozco a mis enemigos. También se refiere a la parte psicológica de mi enemigo: ¿es cobarde? ¿impulsivo? ¿cómo empleo eso a mi favor?
2. **100 batallas ganadas no son virtud:** es importante aprender que no siempre se gana luchando y que la batalla es un medio extremo. En las palabras del antiguo guerrero es: “someter al enemigo sin luchar es la suprema excelencia”
3. **Lo fuerte contra lo débil:** ventaja de conocernos a nosotros mismos y al enemigo es que podemos utilizar nuestras habilidades contra sus desventajas; podemos ser agresivos para provocar miedo o sumisos para provocar un

ataque que esperaremos. Con el dedo pulgar más fuerte empujaremos el globo ocular más débil.

4. **Los números no confieren ventaja:** no avances confiado en el poder únicamente; he vencido en cien batallas y por eso voy a la victoria; tengo más efectivos que mi enemigo. Soy más fuerte que cualquiera, peso más, entreno más, conozco más trucos. Eso es solamente una ilusión.
5. **Ataque indirecto:** para ir al objetivo engaña a tú enemigo; provoca una distracción y ataca donde nadie espera. Esta es la ley de la finta o amague y es empleada desde siglos atrás, debe ser muy funcional. Una revisión a la historia puede demostrar el hecho, si se fijan bien es una técnica de guerra de guerrillas y funciona.
6. **Atacar la estrategia:** como repitiendo lo anterior, no hay que ir a la cara del enemigo o al ojo, hay que ir a su injuria o a su intención de provocarnos para darnos cuenta cuanto ganamos o cuando salimos perdiendo, ¿Cuál es la intención? Y a esa atacaremos. Romper alianzas mediante la diplomacia, debilitar al enemigo antes de ofrecerle que se rinda, vencer sin luchar.

XVI. Las reglas de los animales

Comparar a los animales con los seres humanos no es nada nuevo, aquí hay una de las formas de la DP, inspirada en el canal “Animal Planet” y en algunas reglas animales.

1. **No camines solo:** en la selva la manada da fuerza y por eso se ven muchos individuos de una especie compartiendo un mismo territorio, esto confunde al predador que no sabe de dónde escoger. En la calle la manada es fuerza porque muchos pensarán dos veces antes de atacar a un grupo.
2. **Trabaja en equipo:** no sólo caminar en grupos es bueno sino hacer las cosas por grupos: mientras unos beben agua, los otros están alertas con los predadores. Yo cuido 180 grados y tú los otros. Levantamos juntos este bulto evitando una hernia o que una mala fuerza nos deje fuera de combate. Cuidamos por turnos para no hacer monótona la tarea y no descuidarnos.
3. **Denuncia a tú enemigo:** si un predador se acerca emitimos una señal que los demás entiendan para que apliquen las contramedidas. Si vemos una falla en el sistema la mencionamos: allá es peligroso, el piso está liso, falta iluminación, hay una chapa con mal funcionamiento. ¿qué puede volverse contra nosotros? Denunciémoslo.
4. **Saca provecho de tu tamaño:** un predador, siempre buscará atacar al más débil, al chico, al enfermo o al anciano, al que cometa un error separándose de la manada. Nosotros debemos

aprovecharnos, pero del tamaño de nuestro cerebro, del conocimiento, de lo que podemos aprender para nuestra supervivencia.

5. **Conoce a tus depredadores:** saber quién me busca como alimento es importante y saber dónde acechan y cuáles son sus prácticas comunes, me permite rehuirlos o estar atento a sus acechanzas. Nada que decir con los humanos animales.
6. **Corre tan rápido como puedas:** sin palabras. Basta pensar que hace una cebra frente a un león o un chimpancé frente a un guepardo. En la selva correr es salvar la vida, en la mayoría de los casos.

La advertencia final de este aparte vuelve de manos de Animal Planet: “andar en grupo, ser ágil y astuto, te ayuda a sobrevivir, pero no te lo garantiza”

XVII. Los componentes de Randy Lahaie

De la telaraña saque un texto que se llamaba “Los siete componentes de la DP” escrito por Randy Lahaie, un cinturón negro en judo que plantea la DP en siete componentes. Aquí les entrego su visión en seis pasos.

1. **Psicología de supervivencia:** entender y controlar el miedo, motivarse para ser responsable, trabajar la autoestima. Con estos detalles entenderemos que se quiere decir exactamente lo mismo: usar el miedo a nuestro favor y no en contra, no dar papaya en cuanto a facilitar a un posible atacante su labor llevando dinero al descubierto o mostrando joyas y, sentirnos seguros con nosotros mismos.
2. **Inteligencia de supervivencia:** cultivar el conocimiento, sin el cual todo lo demás es nada; manejar la intuición y cultivar la observación del medio; estar en posición de evaluar las capacidades tanto las propias, como las ajenas. Aquí Randy nos recuerda que el cerebro es el arma más poderosa.
3. **entender la selección de víctimas:** todos los seres humanos proyectamos señales inconscientes (lenguaje corporal) los criminales también y debemos aprender cuales son en cuanto a la postura y el movimiento y proyectar las apropiadas para alejarlos. Es necesario entender los criterios de “objeto deseable” para hacer lo posible en no convertirnos en él.
4. **Reconocer comportamientos predatorios:** reconocer a quienes tienen comportamientos

predatorios consiste en aprender la comunicación no verbal y entender que existen los predadores explosivos que son una bomba de tiempo, estallan con un detonante y los predadores habituales que buscan un “objeto deseable”

5. **Teoría de la opción de respuesta:** para el autor las opciones de respuesta son cinco: acatar las órdenes y seguir; escapar; disminuir la intensidad, que se refiere justo a tratar de calmar; firmeza que se refiere a imponer nuestro criterio como macho alfa y la última opción, es pelear. Debemos elegir cual es la más apropiada según las circunstancias y la naturaleza de la confrontación y debemos desarrollar habilidades en cada una.
6. **Consejos sobre prevención:** sobre este punto, Randy nos recuerda que son muchos los consejos, pero que no hay que memorizarlos todos ya que parten del sentido común y la lógica y que sólo debemos incorporar los que nos hagan sentir cómodos con nuestro estilo.

Para terminar nos da unos consejos sobre la práctica, las habilidades y la condición física que se debe desarrollar; mejorar la forma física libera el estrés y crea hábitos de DP y, lo más importante es que, “sin revisión y práctica el 70% de lo que aprendas será olvidado”.

XVIII. El punto de vista del Krav maga

Un arte poderoso de la república de Israel y que ha incrementado su número de seguidores aunque es un arte relativamente nuevo. Un ejemplo de la evolución de las artes de guerra, que nos deja estas recomendaciones para el punto mismo en que va a ocurrir la agresión.

1. **Hacerse el tonto:** aparentar que no representamos un peligro o que no estamos dispuestos a atacar, parecer dóciles y no iniciar la agresión.
2. **No dejarse rodear:** si hay varios atacantes es importante no dejar que nos rodeen, para lo que es imprescindible tener una buena visión del espacio en que nos encontramos y utilizar los entornos en nuestro favor.
3. **Alinear los atacantes:** cuando alguno ataque o se mueve, moverse hacia su espalda, obligándolo a voltear y que quede en línea con los otros atacantes y uno mismo al inicio de la línea.
4. **Golpear los blancos expuestos:** si notamos un punto donde podamos hacer daño, debemos atacarlo. Recordando que los blancos más vulnerables, son los que el otro no imagina: el empeine, la pelvis, los ojos, el diafragma, el esternón.
5. **Sorprender atacando:** Cuando ya empezó la gresca, el atacante puede ser sorprendido con una agresión que desmienta el primer paso, el ataque debe ser contundente y ensordecedor.
6. **Huir:** la verdad es que el Krav maga no plantea una alternativa como esta, pero es la obvia para completar el sexto paso y, sin pretensiones, una

de las más efectivas.

Noten las similitudes y las diferencias y no se encaren con ninguna, permitan que fluya el aprendizaje y acaparen lo que su gusto les permita.

XIX. La mirada de Miyamoto Musashi

Miyamoto Musashi fue un samurái legendario de hace unos cuatro siglos, dicen que nunca perdió una batalla, según se cuenta de él. Escribió un texto que se llama “Go rin no sho” el libro de los cinco anillos, que abarca los principios aprendidos por el autor para practicar la vía. De ellos hay más de 20 títulos de los que retomaré los que se aplican muy bien a la DP.

1. **Soltar la empuñadura:** la victoria puede obtenerse sin sable, el no luchar, la vía de la paz. Es claro que Musashi nos dice que combatir no es la única vía y qué bonito eso de “soltar la empuñadura” sólo recordarlo en medio de una agresión como un mantra, nos ayudará a buscar una salida diferente.
2. **Cortar la raíz:** ya iniciado el evento de agresión debemos recordar que podemos tener una estrategia: enredar, crear tensión nerviosa, atemorizar, gritar (el grito manifiesta fuerza), perturbar el equilibrio mental. En resumen cortar el espíritu combativo.
3. **Técnica de golpe único:** no es necesaria una explicación para este ítem, pero siempre vemos películas donde los actores pelean horas y horas, eso no debe llegar a ocurrir, la contundencia se refiere a la técnica de los dos golpes: uno que yo te doy y el que te das contra el suelo.
4. **Superar las cuatro manos:** evitar el estancamiento, a veces las peleas se confunden, un cuento en el que dos espadachines se miran y analizan por más de media hora es el ejemplo de

las cuatro manos. Para evitarlo hay que cortar la raíz.

5. **Llegad a ser vuestro adversario:** colocarse en el lugar del oponente es una maniobra clásica ¿qué haría si fuera tú? ¿cómo me ve el otro? Desde esta maniobra, podemos analizar en qué fallamos para corregirlo, incluso cuales son nuestros puntos débiles.
6. **Técnica del zigzag:** aparentemente Musashi nos invita a evitar el ataque frontal o en otra instancia, a usar la finta, ambas ampliamente aceptables en la DP.

XX. La mirada de Jocho Yamamoto

Otro grande samurái fue Jocho Yamamoto quien escribió un manual de combate, tal vez contemporáneo de Miyamoto, su libro fue el “Hagakure” “Escondido tras el follaje” de él extraeremos los seis pasos para ver la mirada del samurái Yamamoto.

1. **Resolución inquebrantable:** actuar sin tener la menor fatiga, ni el más ligero desánimo hasta que se concluya la tarea.
2. **El sable roto:** al hallar que no hay manera de emplear un arma externa debemos recordar que cada parte de nuestro cuerpo es un arma, para ello debemos entrenarlas y prepararlas.
3. **Diario de quejas:** en él se anotan los errores diarios para evitar cometerlos en un futuro. Todo error debe corregirse inmediatamente.
4. **El dios dragón:** un hombre amaba los dragones y todo su ajuar estaba pintado con dragones. Cuando le enviaron un dragón vivo, murió de espanto.
5. **La esencia:** la verdadera esencia de un hombre se conoce única y exclusivamente en la confrontación.
6. **El valor:** el valor es llegar hasta el umbral mismo de la muerte.

No pierdan la pasión, son recomendaciones de DP, sólo que “escondidas tras el follaje”

XXI. Conclusiones generales sobre DP

1. **No confíe en cursos de DP de fin de semana:** estos sólo crean personas convencidas de poder enfrentar ataques imposibles y van a la calle a matarse contra los asaltantes e incluso hasta a retarlos. El entrenamiento debe ser constante y consciente.
2. **Lo más importante es la prevención:** el área en qué más podemos trabajar es el de la prevención. Prevenir no evita, pero disuade y controla: una puerta maciza con dos chapas y una alarma ahuyenta el peligro, previene la acción ofensiva y controla la entrada de personas indeseables.
3. **No consiste sólo en hacer frente a una agresión física:** la DP es el arte de la conservación de la integridad, la correcta adaptación a los diferentes ambientes y el acondicionamiento de los espacios a las medidas de prevención y seguridad. Saber leer e interpretar es ya DP; defenderse del frío y del calor, en fin.
4. **Las reacciones dependen de la acción:** No es una receta de cocina, es más bien una suma o multiplicación que no depende del orden de los sumandos o factores, la aplicación es matemática, cada acción conlleva una reacción y la acción, en su mayoría, depende del agresor.
5. **La DP no convierte a nadie en súper héroe:** una de las creencias en DP, es que un par de horas de película, un entrenamiento o una cinta en artes marciales nos convierte en expertos todopoderosos, imposibles de atrapar, de vencer y capaces de detener armas blancas, de fuego o

de soportar golpes de armas contundentes sin consecuencias funestas.

6. **La DP es el arte de no combatir:** sin palabras. Pero dice al final de mi libro negro, que si un problema termina en confrontación, la DP ha fracasado.

XXII. Contramedidas de DP

A lo que sigo podéis llamarle, una serie de conclusiones generales. No se les olvide que las contramedidas se aplican antes y se ensayan incluso para verificar su funcionamiento.

1. **No combata por ningún motivo:** les repito que como contramedida es importante pensar en todo lo que ganamos si no entramos en conflicto. Detectar el problema o problemas y huir es más sensato.
2. **Las armas no son solución:** muchos piensan que portar un arma es la solución a todo conflicto; error craso ya que se enfrentan al síndrome de Excálibur que se trata de confundir la protección con la necesidad de portar un arma u otro objeto para sentir confianza y seguridad y este objeto los obliga a enfrentarse, causándoles más daño.
3. **La conciencia situacional:** desarrollar la conciencia del entorno, los cambios en el entorno, las personas, las posibles variables en el futuro inmediato; son contramedidas efectivas y dependen del entrenamiento y la experiencia, como de la actitud.
4. **Señuelos:** en combate se liberan bengalas para que los proyectiles seguidores de calor se confundan; dejar caer algo distractivo: un billete, un arma, monedas, un maletín... da espacio para huir sin combatir.
5. **La prohibición religiosa:** el esgrimir la sagrada escritura para no patear traseros es una buena contramedida: la doctrina de buda: unir las manos en postura de rezo, agachar ligeramente la

cabeza y decir: mi religión me prohíbe combatir.
¡¡¡Oremos hermanos!!!. El equivalente al “tigre agazapado” de Saotome, es contramedida aceptable.

6. **Pagar:** la secuela del billete de alta denominación, parece una broma y lo fue en un principio, pero he hecho el ejercicio varias veces y es titular. Un criminal no te agrade si le ofreces dinero y como contramedida es buena mientras puedas pagar.

Pienso sobre si debo incluir en esta obra las bromas que se han hecho de la DP, pero al parecer ya lo hice y no lo pensé tanto.

XXIII. Técnicas de mitigación

Son técnicas para moderar o disminuir la cantidad de daños posibles, o sea que se realizan cuando la DP falló. No se pudo aplicar una técnica física o teórica y es hora de llegar a los extremos.

1. **Golpee en un lugar crítico y huya:** todo falló, pero en un último esfuerzo podemos alcanzar la nariz, un ojo, crear una distracción... en fin, por eso el entrenamiento debe ser constante y consciente.
2. **Evite ser golpeado en zonas críticas:** el área en qué más podemos trabajar es el de la prevención. Prevenir no evita, pero disuade y controla: una puerta maciza con dos chapas y una alarma ahuyenta el peligro, previene la acción ofensiva y controla la entrada de personas indeseables. Si nos están golpeando en el suelo adoptar la postura fetal.
3. **Memoria cinética:** puesta en juego por el entrenamiento continuo; hacer un acorde de la, al iniciar, es difícil. La memoria cinética nos permite hacerlo sin mirar. De la misma forma la memoria cinética nos permite reaccionar sin pensar y efectivamente.
4. **Un arma no tiene que ser un arma:** no se trata de portar un arma, sino en convertir en arma lo que esté a nuestro alcance: una pared, una revista, un lápiz, un palillo de dientes, una tarjeta de crédito, la bolsa de plástico, la sal...en fin.
5. **La actuación del Óscar:** recibir el primer golpe y caer sin sentido, atraerá la atención de la gente y la huida del combatiente; una de las ventajas de

saber absorber golpes y hacer buenas caídas.

6. **Fuerza explosiva:** olvidarse del dolor y propinar tantos golpes como sea posible, tan rápido como sea posible, sin detenerse y sin titubear, haría pensar en una segunda actuación de Òscar, la del estado mental alterado; ser más agresivo que el oponente, hace machos alfas.

XXIV Judo Verbal

Hace muchos años escuché hablar del Judo Verbal de George Thompson y me entusiasmó bastante un modelo de combate basado en el diálogo. Luego vi un resurgimiento en las academias del mismo modo aplicado a cada estilo y apareció el Aikido retórico, el Taekwondo hablado o el Karate con palabras, emulando este sistema que pudiera dar resultado y que la moda llevó a muchos sitios que visité. El autor lo define así: "Cómo comunicarse en situaciones de conflicto y que el otro haga lo que deseamos por voluntad propia". De ninguna manera podría pasarme sin aportar mi tanto. Yo debí implementar en este mismo manual el BKJ Oral, pero a veces no son más que respuestas vivaces que pudieran más bien llevarte al conflicto que sacarte de él. Les voy a dejar algunas recomendaciones del Judo Verbal de Thompson para dar más redondez a este manual.

1. La clave está en el autocontrol, la estabilidad emocional y la estrategia verbal, es decir, estar preparado, tener una respuesta siempre amable para cualquiera de las agresiones verbales a las que las personas se enfrentan en su trabajo cotidiano.
2. El curso se centra en enseñar a ganarse al contrario para "que haga lo que tú quieres creyendo que es porque él quiere", las estadísticas lo demuestran y 9 de cada 10 personas con las que se usa este método acceden a hacer lo que se les indica sin necesidad de forzarles a ello.

3. El Judo Verbal enseña cómo escuchar y utilizar la palabra de forma más eficiente, cómo evitar procesos negociadores desastrosos y cómo desarrollar unas habilidades estratégicas que permitan a las personas de a pie llevar a cabo sus cometidos y misiones evitando conflictos con el ciudadano. El curso da a conocer a los agentes, “cómo resolver a través de la palabra” casos de trabajo, evitando procesos negociadores desastrosos. Cuando se identifica el tipo de persona con que se trata, puede ponerse en práctica las herramientas comunicativas que son más eficientes.
4. Thompson ofrece esta guía de resolución de conflictos: Escuchar activamente. Tratar de ver el punto de vista del otro. Preguntar y recopilar información. Parafrasear lo que la otra persona está diciendo, para confirmar que se está comprendiendo. Resumir junto a la otra persona los pasos para resolver el problema.
5. El autor propone estos pasos para el sometimiento: Escuchar. Generar empatía. Pedir por favor. Parafrasear. Resumir.
6. Los diez "mandamientos" del libro se resumen en dos: convenza y luego ejerza.

XXV Aikido Retórico

Luego de Thompson me leí un texto de Barbara Berkham sobre este curioso tema, por lo nuevo, parecía una copia del Judo Verbal pero no lo fue. Acá les ofrezco mi versión de seis pasos pero seguro podrán conseguir el documento completo en la red. Yo dijera que aquí hay mucha defensa personal, pero hay también bastante del ataque, el comentario irónico y la acción que puede arriesgar nuestra integridad, pero yo le apunto al resumen.

1. En primera instancia nos dice cuándo se puede usar: El empleado de un negocio contesta con displicencia a nuestra inofensiva pregunta. La secretaria se muestra insolente ante nuestra necesidad de adelantar un turno. Tío Alberto no deja de molestarnos durante toda la reunión familiar. Un compañero de trabajo no deja de importunarnos con sus bromas pesadas. Nuestro jefe nos grita sin una causa o razón. Un alumno siempre nos contesta con sorna o groseramente. En la calle nos agreden verbalmente. Creemos que todas las personas nos atacan indirectamente con lo que dicen.
2. Luego nos cuenta cuándo se puede usar: En un agresor que alardea para enterrarlo a usted bajo una avalancha de palabras, pero lo único que usted pretende es no malgastar energías. El ataque proviene del señor o la señora Importante y usted no quiere discutir. Tiene cosas mejores que hacer que ocuparse de los extraños puntos de vista de los demás. Quiere parar el ataque de

entrada y dejar para más tarde el esclarecimiento de las cosas. Alguien le está diciendo una serie de banalidades y pretende que opine sobre ellas, pero no se le ocurre nada. Con un par de sílabas es suficiente. Su jefe, compañeros de trabajo o alumnos

3. Y luego nos invita a lo lógico, a no combatir y a distanciarnos: Necesitamos defensas para combatir los estados de ánimo de los demás. Para lograr esto es importante distanciarse, procurar estar por encima de las circunstancias.
4. Y menciona las personas que padecen vacío de poder, para no imitarlas porque a menudo se convierten en víctimas y esas son las que presentan estos detalles: Parecen cohibidas. Adoptan una postura ligeramente inclinada, tanto si están de pie como sentadas. La caja torácica suele estar algo hundida. Tienden a encoger los hombros. No buscan el contacto visual. Sonríen muy a menudo con la intención de aplacar al interlocutor. Ocupan poco espacio, sus brazos y piernas se mantienen pegadas al cuerpo.
5. Pero inmediatamente nos ofrece un manual para no parecer vacíos de poder: No se encoja: mantenga la espalda recta y estirada, los hombros bajos y anchos. Busque el contacto visual, sobre todo en situaciones incómodas o desagradables. Sea amable sin ser sumiso. No sonría dócilmente ni ponga cara de querer conquistar el cariño de los demás. No se ría cuando otras personas lo pongan en ridículo o se rían de usted. Lo que socava su dignidad lo desautoriza. No se insulte.

No coquettee con sus debilidades y fallas para hacerse el simpático. Diga claramente lo que quiere y lo que no. Hable con frases cortas y sencillas, sin muchos adornos ni justificaciones. No suplique para que lo comprendan. Tiene todo el derecho de solicitar algo o a negarse, aunque el interlocutor no muestre la más mínima comprensión. Manténgase firme.

6. Finalmente nos propone unos primeros auxilios frente a la no agresión y nos indica una gran cantidad de réplicas en casos varios, pero las dejo en el aire porque a mí parecer sólo le echan fuego a la llama: Respire hondo. Inspire y espire lentamente. Encienda el escudo, que se refiere a una idea de impenetrabilidad preconcebida para no caer en juegos de otros. Guarde la distancia. Retroceda uno o dos pasos. Tenga sangre fría. No se someta a presión. Tómese el tiempo necesario. Elija la opción más fácil.

XXVI B-K-J ORAL

¿Cómo iba a quedarme en palotes frente a esos mucharejos? Reescribí para este manual la idea de la defensa personal oral de Thompson y Berkham, aportando algunas cosas de la cosecha personal. Para ofrecerles una idea de ello, acá van los seis pasos.

1. Es una técnica o grupo de técnicas diseñadas para eludir los ataques verbales, rechazarlos o disminuirlos
2. Y tenemos las opciones posibles frente a la agresión: Ignorar. Dialogar. Evitar. Tratar de calmar. Pedir ayuda. Esconderse. Acatar. Huir. Que al final se recomienda hacerse el ignorante o no darse por entendido. La verdad es que lo uso mucho cuando un desconocido me dirige la palabra digo en tono anglosajón: “no habla español” y si me habla en inglés porque lo sabe, le contesto aprovechándome de mi cara “Sumimasen nihongo”.
3. Propone que frente a ciertos atacantes puede aplicarse una acción desconcertante: Guiñe un ojo. Brinde un abrazo. Salude con la mano. Mire con los ojos abiertos. Mire con desaprobación. Salude con reverencia árabe. Inclínación asiática. Anote en una libreta. Sonría como un idiota. Haga ejercicios de respiración. A otros simplemente se les da la razón: Si señor. Tiene usted razón. Bien hecho. Aclarado. Entiendo. Me quedó bien claro. A otros se les puede confundir con un adagio: Más vale pájaro en mano que buena mujer. Se juntaron el hambre con las ganas

de ir al baño. El que sabe, sabe y el que no se dedica a la crítica. Dime con quién andas y te diré que comes. Árbol que nace torcido sirve de columpio. Lunes del zapatero y martes del limonero. Si no le importa dé la razón al otro, si eso le hace feliz usted sale ganando. Simplemente Ceda para después regresar, aplace el combate aduciendo que necesita más tiempo para contestar porque su cerebro es más lento y hágalo las veces que quiera. Funciona muy bien cuando te proponen negocios. Para otros casos se puede confrontar con la palabra diciendo: Usted me ha insultado. Exijo una disculpa. Está ofendiendo y no me agrada. Eso es ofensivo y no viene al caso. Dejemos a un lado nuestros problemas previos y centrémonos en el asunto. Cambie de canal iniciando una nueva conversación antagónica a la que le molesta. Reconozca virtudes contrarias y exageradas en sus oponentes y ensálcelas.

4. Definitivamente esto es lo que no quería poner en el Aikido Retórico pero como opción es válido, rehúya una respuesta insertando una espada, es decir aplace con estilo diciendo: “Ya le pongo atención” o “Deme un segundo por favor” o así “Espere por favor y me repite lo dicho” sufra de un terrible ataque de tos o dé aplausos.
5. Lo otro es contestar la agresión con mazazos psicológicos que aparecen en cualquier parte: "En el fondo, lo que te pasa es que no terminas de interiorizar la relación con tu madre y por eso intentas inconscientemente superar este trauma

conmigo”. “Yo era el imbécil más grande del mundo pero ahora tengo competencia”. “No falta el comentario autista”. “No falta un homo sapiens que no sapiens”. “El cerebro sin estrenar si no pues”. “En un concurso de idiotas quedarías de segundo”. “Para mí que usted tiene un problema de hipercromosomia”. “Vea, cuando se le pase el estado hormonal femenino hablamos”. “La sala de espera para frustrados es en la otra entrada”. Como dijo el sabio alemán: Alexandertrasse eich viden...”

6. Al final propone repasar cada día estos apuntes, siempre evitar contestar si no es necesario porque el valor del silencio es inapreciable y aclara que el conocimiento se repasa todos los días.

XXVI Frases de defensa personal

Las adiciones de este año, espero que sean las últimas, pero no deseo abandonar este proyecto que consideré terminado en el siglo pasado y luego le adicioné el camino de los seis pasos donde me apegué a resumir algunos artistas marciales y a otros escritores que hablaban de alguna forma de la defensa personal. Puede que esta no le parezca, porque es mi versión, pero muchos autores hablan de DP y si alguna frase le ayuda a despertar, sea pues, aunque las deje así, al desgaire pero con mucho cuidado de no olvidar sus creadores ni los libros de que las extraje.

German Wouk en “Vientos de guerra” pone a hablar a un judío con la siguiente frase: “Obedecer las órdenes, tener los papeles en regla, inclinar la cabeza, elevar el espíritu y disponer de dinero en efectivo, esta es la sabiduría de nuestra raza.” Él mismo en alguno de sus tres volúmenes dice: “Es mejor mantener la boca cerrada y dejar que la gente piense que eres tonto, que abrirla y sacarla de dudas”. Óscar Wilde en uno de sus cuentos afirma lo siguiente: “Es muy peligroso conocer a los amigos de uno”. Sören Kierkegaard en “Diario de un seductor” nos deja esta perla: “Dejemos con toda tranquilidad a la gente sabia el orgullo de no caer nunca en contradicción”. En “Ética para Amador”, Fernando Savater nos deja con esta joya: “No hay peor enemigo que un enemigo inteligente.” Y el señor J. Rof Carballo en un texto llamado “Entre el silencio y la palabra” dice: “El hombre cuando es agresivo, cruel y violento, lo es siempre en el fondo por falta de amor.” Héctor Abad Faciolince nos enseña esta verdad: “La noche es el día de los facinerosos”. Y esta magnífica de Charles Darwin

en “El origen de las especies”: “Cada ser tiene que luchar por su vida y ser destruido en gran cantidad... Cuando reflexionamos sobre esta lucha, podemos consolarnos pensando que la guerra en la naturaleza es incesante, que no siente el miedo, que la muerte generalmente es rápida y que, los vigorosos, los sanos y los felices sobreviven y se multiplican.” Amy Tang dice en “Un lugar llamado nada”: “No muestres nunca el arma mientras no necesites utilizarla.” En el tratado “De officiis” de Marco Tulio Cicerón: “La sabiduría que logra resolver los conflictos por vía pacífica es más de apreciar que la misma valentía en la batalla.” Morihei Ueshiba en “Budo” dice: “Incluso cuando seáis desafiados por un solo enemigo, permaneced en guardia, porque siempre estáis rodeados por un ejército de enemigos.” De Tsun Tzu en “El arte de la guerra” saqué estas dos joyas: “La estrategia se determina de acuerdo con las eventualidades.” Y “Los grandes guerreros ganan la batalla antes de ir a pelear.” Emile Cioran en “Del inconveniente de haber nacido” escribe: “La forma de enfrentar las grandes perplejidades es reaccionar como un monstruo devorado por la serenidad.” En “Cuando el hombre encontró al perro” de Konrad Lorentz está: “Todo animal, sobre todo los grandes mamíferos, huye ante un enemigo superior a él, tan pronto este traspasa el límite de una determinada distancia. La distancia de fuga, aumenta en función directa del miedo que el animal sienta ante el enemigo en cuestión.” Vitus B, Drösher en su libro “Vida amorosa de los animales” tiene estos simpáticos tips de DP: “Tres potencias contrarias a la razón: la sexualidad, la agresión y el instinto de relación por simpatía.” Y “Cuando el señor

quiere destruir a alguien primero lo ciega.” Pero tiene estas otras dos que son muy explicativas: “Hay dos maneras de responder: instintivamente, agresión contra agresión o reacción natural [...] o débil, concesivo, sumiso, de rango inferior: comportamiento razonable.” Y “El comportamiento razonable carece totalmente de sentido para apaciguar las ansias agresivas de sádicos anormales, masas humanas violentas, organizaciones estatales y sus esbirros.” Harper Lee en “Matar a un Ruiseñor” dice: “Tener un arma equivale a invitar al otro a que dispare contra ti.” Nietzsche en “La genealogía de la moral” explica que “Por necesidad natural, los fuertes tienden a disociarse tanto como los débiles a asociarse.” Hasta Ray Bradbury en “Fahrenheit 451” nos enseña algo: “Cuando no se tiene nada que perder, pueden correrse todos los riesgos.” Y Camüs en “El estado de sitio” advierte: “Mientras esté vivo continuaré alterando su hermoso orden con el azar de mis gritos.” En “Zen y artes marciales” de Vera Shodan: “Estudiad de qué modo pueden venceros y siempre resultaréis victoriosos.” Otra de Nietzsche para ir cerrando este capítulo, en “El viajero y su sombra”: “El que no sepa dar en el blanco que se abstenga de tirar”. Citaré a Wang Xinde en “Técnicas simplificadas de captura”: “En un combate la victoria pertenece a quien respira profundamente.” “La voluntad y el espíritu tienen el poder de matar al enemigo.” Y los dejo con este último para no cansar, pero obvio que quedan muchos por recopilar y se encuentra en “Kwaidan” de Lafcadio Hearn y está en Romaji: “KUNSHI AYAYUKI NO CHIKAYORAZU” y que traduce “El hombre superior no se expone innecesariamente al peligro.” Pero siempre

hay una más y Alex Haley en su obra “Raíces” enfatiza cuando le entrega un arma a su hijo y debo repetirla para ustedes: “Esto es tuyo, asegúrate de no apuntarle a lo que no debas y que cuando apuntes no falles.”

Qué es el BKJ

A quien no se le ha ocurrido generar o inventar un arte de guerra o una nueva visión, un nuevo libro, una idea que permanezca en el tiempo. Cada área en la que alguna vez he incursionado queda marcada por lo que a mí me ha parecido. Cuando aprendí origami, generé algunos origamis con lo aprendido. Cuando me dediqué a rebuscar mundos, lo hice a capa y espada hasta que construí los míos (unos 300), que quedaron en “La Biblia de Giri”. Cuando ingresé en el mundo de la música dejé mis puntos de vista con medio millar de canciones y aún sigo en esa intromisión. Cuando estudie armas de guerra, desarrollé mis propios proyectos desde la mecánica clásica y hoy puedo contar con un par de docenas de armas desarrolladas por mí. Cuando incursioné en el mundo de las salidas a acampar, encontré necesidades que requerían ser cubiertas y eso hice, simplificar el camping y lo que se lleva a él. Cuando estudié los primeros auxilios, los miré desde afuera y escribí sobre mi parecer más simplista. En el área de la escritura, escribí y escribo lo que creo aún no se ha dicho y ya se cuentan una docena de mis libros publicados. Con las artes de guerra hice mis pinos y aquí está el resultado que volverá a alimentarse con los conocimientos que adquiera de aquí en adelante y que yo llamé, cuando la invitación a hacer aquel curso de DP: Bushi Kami Jutsu, fue lo único que no pude dejar de hacer en japonés. Bushi es guerrero; Kami es espíritu, alma; y jutsu es la palabra japonesa para técnica. Literalmente: técnicas para un espíritu guerrero; técnicas para un espíritu combativo. Para el año 2006 en que empecé a utilizar el pseudónimo de Bartolomé Koan, me

pareció casual aquello de Técnicas de Bartolomé Koan, pero eso es, como les digo, fruto de la coincidencia. Por allá en los albores de la práctica yo recuerdo que cuando mostraba algo nuevo que había aprendido, los compañeros decían: “Jimmy Ryu” algo como, la escuela de Jimmy; justo, eso es este manual, la escuela de Bartolomé y las enseñanzas de muchos maestros, amigos y compañeros de artes marciales.

DP y técnicas de supervivencia

Se me ocurre que la defensa personal es similar a la supervivencia, un análisis comparativo sencillo nos puede demostrar la verdad de esta afirmación. Comparemos los conocimientos de los neandertales hace 50.000 años o de los primeros pobladores homo sapiens de hace 15.000 años. ¿Qué sabían ellos que sobrevivieron tanto tiempo? ¿Cuáles eran esos conocimientos? De ninguna manera eran los golpes de artes de guerra o las posturas de combate. Claramente eran conocimientos en áreas simples:

- 1 ¿Cómo vestirse y con qué?
- 2 ¿En dónde refugiarse o cómo construir un refugio?
- 3 ¿Qué comer o como cazar?
- 4 ¿Cómo hacer fuego?

Es en estas cosas que se ocupaban las mentes de nuestros antepasados, única y exclusivamente métodos de supervivencia. Hoy la supervivencia no se ocupa de conseguir vestido, ni de qué comer o cómo hacer fuego, eso ha pasado a un segundo plano, en el que intercambiamos un conocimiento o una habilidad por dinero para satisfacer estas mismas necesidades básicas; pero si estuviésemos en un camping o en un accidente en zona remota o aislada, pensaríamos en satisfacer exactamente las mismas necesidades básicas, aunque no necesariamente en ese mismo orden:

- 1 Agua: cómo encontrarla y cómo purificarla
- 2 Refugio: dónde ponerlo y cómo hacerlo
- 3 Comida: qué es o no comestible
- 4 Fuego: cómo hacerlo y cómo mantenerlo

A más de saber cómo orientarse y cómo fabricar

ataduras fuertes y algo de primeros auxilios. Quien ha desarrollado habilidades en cada de unos estos aspectos es un sobreviviente y como vemos, sabe de DP. Si miramos hoy esa habilidad reemplazada por trabajo, nos damos cuenta las cosas importantes que hemos dejado de aprender o que ya son inerciales: nadie trata de encender un fuego frotando ramas o golpeando dos pedernales; no vemos personas tratando de cazar animales para hacer sus ropajes ni vemos a alguien pensando si el arroz y las manzanas son comestibles, ni tratando de hallar agua y purificarla. Cuando no llegan a nuestra casa de habitación estas comodidades, es cuando vemos lo imprescindibles que son. Estas habilidades las aprenden los profesionales para las catástrofes e incluso un campista novato sabe que las requerirá y las prevé en su recorrido o las lleva.

Si miramos los animales, nos enteramos de que las habilidades de supervivencia en ellos son similares (unas innatas y otras aprendidas), descontando que ellos no requieren de ropajes, vienen aislados del ambiente, cosa que no pasa con los humanos:

- 1 Alimentación: desde que nacen aprenden de sus padres qué comer y qué evitar.
- 2 Movimiento: nadar y caminar es innato, correr y volar lo aprenden en el camino.
- 3 Protección: del medio o de los predadores y lo aprenden con el proceso.

Estos conocimientos no nos salvarán en la calle de un predador, para ello se requiere de lo analizado en otros apartes de este texto. Pero si nos aclara que sobrevivir no es cuestión de combatir, sino de aprender cosas que nos sirvan para la supervivencia, en este caso, casi todo:

hablar, leer, sumar, oficios, en fin; todo lo que nos permita estar en comodidad y alterar nuestro medio a nuestro favor o que nos permita adaptarnos, es DP: Conocer códigos de emergencia o crearlos para cierto entorno; saber hacer y manipular cuerdas nudos y amarres; saber conseguir y purificar agua... no existe ningún conocimiento, por insignificante que parezca, que nos e sume a las habilidades de defensa personal.

El arma y sus características

Cuando hablamos de armas, hay muchas personas que improvisan con cualquier artefacto a su alcance. Las armas las podemos clasificar en tres o cuatro líneas y aprender de ellas según sus características:

Armas de fuego: las que emplean una reacción química para impulsar el proyectil.

Armas blancas: las que están provistas de un filo o un punzón.

Armas contundentes: las que provocan contusiones únicamente.

Armas explosivas: las que liberan energía agudamente.

Con esto será suficiente para nuestro estudio. Pero podemos seguir, aunque no trataremos de ninguna de ellas en especial. Las armas siguen teniendo tres características: alcance, potencia y control y una cuarta agregada por el uso: el camuflaje. Un arma debe entonces, multiplicar la fuerza, concentrar la potencia, extender el alcance y facilitar el porte. Aquí desaparecen las blancas, las de fuego y las explosivas, que no son permitidas en nuestro país sino con ciertos salvoconductos o en sitios especiales.

Nos quedan sólo las contundentes cuyo alcance está determinado por el largo, y su manejo constante nos otorga foco. La potencia puede depender del peso; pero la determina más la técnica y nos otorga fuerza; el control sobre cualquier arma lo determina el entrenamiento y se nos otorga desarrollo motor; la forma y el uso nos dan el camuflaje que es el que facilita el porte. Así en orden de entrenamiento, para cualquier arma es el siguiente:

- Habilidad motora: pases, cruces, vueltas,

manipulación, conocimiento de sus partes, seguridad en el agarre. Esto se consigue con ejercicios básicos de manipulación y teoría.

- Foco: el punto donde debemos dirigir el golpe para ser más eficaces, se consigue con la manipulación del arma, sin ejercer fuerza, llegando a diferentes objetivos en un blanco fijo y luego a un blanco móvil.
- Aplicación: la técnica y las formas de choque es lo que se entrena con ellas; las más elaboradas para las demostraciones y la disciplina, las más simples para aplicación directa en DP.
- Fuerza: la dejé en último lugar, porque no se debe menospreciar su utilidad, aunque no se necesita ser un maestro para causar daño con un palo de 50 centímetros, pero si se debe desarrollar para causarlo con uno de 12 centímetros; la fuerza se consigue con constancia y aumento de la capacidad de carga muscular. Existen series de ejercicios especiales para cada gran grupo muscular: pecho, vientre, espalda, brazos, piernas y cuello.

Coloquemos algún ejemplo con las características de las armas:

Un kubotan (llavero) tiene un alto camuflaje, un bajísimo alcance y no son muy buenas proveyendo potencia y control.

Un tambo (madero de entre 30 y 60 centímetros) tiene un bajo camuflaje, un alcance medio y tiene un buen rango de potencia y control.

Un bo (madero de 180 centímetros) tiene cero camuflaje, alto alcance en largo, pero bajo en corto y aunque provee

gran potencia, su control es medio.

Principios básicos de las artes marciales y la DP

Si tuviera que escoger algún arte marcial, pensaría en lo que me ofrecen y lo que yo estoy dispuesto a hacer: hay artes marciales muy exóticas que requieren de contorsionistas y acróbatas, pero la verdad es que no todos estamos dispuestos a trabajar 8 horas diarias para mantener la fortaleza de poder volar por los aires y recibir dos o tres azotes con un palo soportando el dolor. Esas cosas no son tan eficientes en realidad. ¿Qué se puede esperar de un profesor que repite lo mismo cada día, cada año y hasta tres o cuatro veces al día? Que se sepa la tarea. Nada hay de extraordinario en un tipo que se mantiene en el gimnasio ocho horas diarias durante toda la semana. Pero si logramos mantener nuestro cuerpo en forma y aprender los principios de la DP ganaremos en todos los aspectos. No digo que sea malo entrenar todos los días, digo que no hay virtud detrás del acto de saber defenderse si para ello hay que sacrificar otras actividades esenciales de un ser humano, en mi recorrido veo que es mejor centrarse en los principios y son los siguientes para todas las artes de guerra en general:

- 1 **La unión con el oponente:** representa la sumatoria de vectores, lo que maximiza la fuerza resultante: si hala yo empujo, si empuja yo halo. No resistirse sino colaborar. Para ello se requiere algo de práctica, pero no toda la vida.
- 2 **El círculo:** detener de frente un ataque o un golpe es extremadamente difícil, aún con una fuerza estupenda, por eso aprovechamos la física para utilizar las aceleraciones tangencial y radial a favor de nuestra protección; algunos las

conocen como la fuerza centrípeta que va hacía el centro, que es la radial y, la fuerza centrífuga que va hacia afuera (realmente va en la dirección tangente del círculo en aplicación) y es la tangencial. Fíjese bien, es mejor desviar un golpe que detenerlo; es mejor absorber deformando que absorber estático. Algo de física de nuevo.

- 3 **El agua que baja por una montaña:** representa el acomodarse a cualquier recipiente, a emplear el menor esfuerzo posible, aquella infalible ley de pereza cósmica dictada por la naturaleza. El agua no coge hacía arriba, baja; no sube la montaña, la rodea; no esquiva el agujero lo llena y sobrepasa.

Ya sabíamos que el combate no es la mejor opción, pero en caso de haberlo el principio es simple: golpee rápido, fuerte y bastante.

Manual para mitigar violaciones

De la telaraña saqué un pequeño manual para evitar violaciones que me pareció bastante curioso, en él aseguran haber preguntado a un grupo de violadores en prisión, ¿cuáles eran sus preferencias en cuanto a la selección de víctimas? Lo que respondieron puede colaborar ampliamente, en el mismo sentido de Randy Lahaie: si usted sabe cómo se escoge a la víctima, puede tratar de no convertirse en una.

- Eligen mujeres con peinados largos o con trenzas, fáciles de someter. No quiere decir que las mujeres con cabello corto no sean violadas, quiere decir que tienen menor incidencia y tampoco quiere decir que usted deba cortarse el cabello o no hacerse trenzas.
- Eligen mujeres con ropa fácil de quitar: vestidos, minifaldas, de cargaderas.
- Eligen mujeres que estén distraídas con el bolso, con el celular o en una labor cualquiera como retocarse o revisar la cuenta del mercado.
- Las horas de mayor número de violaciones están entre las 5:00 a.m. y las 8:00 a.m. y después de las 11:00 p.m.
- Los lugares con mayor número de violaciones son los ascensores, baños, estacionamientos, oficinas.
- En general no llevan armas porque un asalto simple da de 3 a 5 años; a mano armada entre 15 y 20 años.
- Si pones resistencia se desaniman.
- No atacan a mujeres con sombrillas o similares ya que pueden usarlas como armas.

- Si puedes identificarlo pierdes potencial de ser violada; para esto recomienda mirar bien a las personas que viajan contigo y hacerles notar con una pregunta o un comentario sencillo que te fijaste en ellos.
- Si te ves agredida grita “alto y aléjate” pierden interés si no muestras miedo.
- Si proyectas una actitud agresiva se desaniman.
- Evita sitios con muchos hombres y sin mujeres.
- No olvides que la prevención es la mejor arma.

Y no olvides que el 70% de las violaciones, según un informe de este año, es perpetrado por familiares, amigos, jefes y profesores; en cuanto a las violaciones caseras, que son las que menos se denuncian.

Defensa personal contra animales

Me aproximo al final de lo que me plantee en un principio: recopilar tanto lo que había ya hecho en DP, como lo que otros han traído desde la literatura y el avance. Lo bueno es que nunca será dicho todo. Una idea más en la DP, es poder defendernos de ciertos animales, no sé, que dijera yo, por ejemplo de las ratas o de los zancudos. Si viviéramos en un rincón de Australia requeriríamos conocer los peligros representados en los animales salvajes y en los pequeños bichos mortales como el irukanji ¿qué hacer si lo topamos en el camino? ¿Cómo viven y como combatirlos en caso de necesidad? e incluso ¿qué hacer luego de que te han picado o mordido? Si viviéramos en la selva amazónica querríamos saber que hacer frente a la anaconda o frente a un kandirú. Cada zona del mundo tiene algunos “animales” que debemos saber enfrentar por así decirlo. En las ciudades civilizadas, no nos preocupa un crótalo del desierto o un león. Y tal vez no queremos saber cómo hacer frente a los animales que en ella conviven con nosotros.

¿Para qué queremos saber que una anaconda de sangre fría nos liberará de su agarre si la rociamos con alcohol?

¿O que un animal sólo atacará si se siente invadido en su territorio o siente en peligro sus crías? A cada cual lo suyo.

Lo que es bueno para uno no es bueno para todos, aunque básicamente estemos hablando de lo mismo. Es ahí donde se parece tanto este método a la DP, no todo los ataques son similares y aunque un animal se parezca a otro de la misma especie, a veces lo que se hace con uno no funciona con el otro. Pero veamos algo que es

como una fórmula:

- Al detectar un animal peligroso regresarse lentamente sobre sus pasos.
- En la selva hay que hacer ruido, la mayoría de los animales prefieren alejarse antes que enfrentarse, a menos que busquen comida.
- Nunca se cruce o interponga entre las crías de ningún animal y su madre. Tendrá una pelea que no podrá ganar.
- Conocer actitudes animales, señales especiales, períodos de celo, territorios, antídotos.
- Mirar hacia abajo, parecer pequeño, ponerse de lado, no perder contacto.
- Los animales sólo atacan si son sorprendidos, si se le acercan a las crías o si están alterados.
- A veces cuando nos persiguen es bueno dejar en el camino la mochila o alimento.
- Correr en zigzag es recomendable cuando el predador es casi ciego como el rinoceronte.

Eso en lo que a generalidades se refiere, pero los perros en la ciudad son el animal más peligroso al que nos enfrentamos, sin disminuir al mosquito o al zancudo que llevan tantas enfermedades; al contrario de lo que uno podría pensar, correr acá no es una técnica, ya que la mayoría de los animales peligrosos son más rápidos que los seres humanos; por eso para los perros se recomienda:

- Detectarlos por ladridos o gruñidos.
- Detener todo movimiento.
- Bajar los ojos.

- Ponerse de costado.
- Usar voz calma sin colocar los brazos al frente.
- Retroceder lentamente hasta salir del territorio.

Lleguemos a otro ejemplo y se darán cuenta más fácil de mi intención y de la estrategia que planteo:

Un insecto puede provocar miles de muertes y se desarrolla una estrategia contra él, para acabar con sus crías y para evitar ser víctima del mismo: utilizar un repelente; acabar con los criaderos, evitar las aguas estancadas, fumigar periódicamente, utilizar trampas, dormir bajo un toldillo; un oso es mortal en ciertas zonas y debemos saber cómo reconocer su furia, cuando sus orejas están hacia atrás y su hocico bajo. Andar con ahuyentadores explosivos o de repelente, saber cómo hacer frente a su embestida o donde se le debe golpear en caso de que ande muy cerca. A veces no sirve de nada que sepamos que al golpear a un cocodrilo en los ojos tendremos más oportunidad de que nos suelte, pero fíjese y se dará cuenta que estos conocimientos: ¿qué animales hay peligrosos en el sitio donde me hallo y cuál es la estrategia de enfrentamiento y cuidado? es lo que debemos saber de cada predador en la ciudad que habitamos para mantenerlos a raya o para ser lo menos deseables posibles para ellos.

DP y estrategias de combate

Para el último capítulo me reservé entero, ni siquiera se me ocurrió asistirme de la telaraña. Se me ocurrió que las estrategias en la guerra son las mismas que debemos aplicar para la DP, pero también se me ocurrió que podría valerme de las estrategias animales y compararlas con las guerras del pasado. Miremos para que nos instruyamos en el asunto y recordemos que si una estrategia falla hay que cambiarla y que las estrategias se piensan y se aprenden, pero se moldean al pie mismo del campo de batalla:

- 1 **Comadreja salvaje:** se trata de atacar el polvorín, las armas y la munición del ejército enemigo, lo que lo debilitaría ampliamente. Antonio Ricaurte voló el polvorín de los españoles, dejándolos a merced de sus machetes y espadines. Lo que podemos decir fue que igualó la batalla con los sediciosos de Bolívar; funcional si atacamos la fuerza o las fortalezas de nuestro enemigo. ¿Dónde es fuerte nuestro enemigo? Allí hay que enfrentarlo y reducir la ventaja.
- 2 **Salmón en cardumen:** crear una distracción para atacar el blanco verdadero: la ofensiva del vietcom en el Thet, atacaron blancos alternos en muchos sitios y se tomaron Saigón en un solo asalto. Simular que se ataca la vanguardia para atacar con todo en la retaguardia. Definitivamente se trata de amagar un puño mientras se da un puntapié.
- 3 **León kamikaze:** para el caso se trata de ir sin miedo al combate, sin importar la reacción del

enemigo, aquí se demuestra bravura y a veces no es necesario pelear. El ataque de Leónidas contra los inmortales de Jerjes en el paso de las Termópilas. No olvidemos que no quedó ningún griego, pero los persas quedaron tan debilitados moralmente que su invasión fracasó. En el medio se refiere a la proyección de un carácter agresivo, que puede protegernos en muchas ocasiones y puede sernos adverso en otras; por eso se llama estrategia, hay que saber elegir la correcta.

- 4 **Pájaro Herido:** una imagen de las muchas que tenemos es aparentar que hemos sido heridos para no combatir o para improvisar un ataque mientras el ejército enemigo toma un descanso o siente la falsa aproximación de la victoria al ver al enemigo caído; el método de Aníbal en algunas batallas consistía en atraer a los ejércitos romanos con la inesperada fuga de su infantería para emboscar con la caballería y la artillería. El Shinobi nos dice que finjamos un desmayo o un ataque epiléptico. Fingir que nos hemos dañado un brazo o una rodilla, hará que el agresor baje la guardia o trate de buscar el knock out y ese será el error que debemos aprovechar.
- 5 **Simio sagrado:** si atacar las municiones es bueno, atacar las provisiones alimenticias es mejor. El ejército de Napoleón salió derrotado de la unión soviética por el frío y la falta de alimento que le proporcionaron los rusos. Aníbal mismo se vio frenado por la falta de provisiones que le generara sus enemigos romanos a cargo de Escipión el africano. En la calle se trata de cortar

el alimento de la batalla. Un insulto contestado con otro, una piedra respondida con otra.

- 6 **Elefante africano:** mostrar las fortalezas que no tenemos, aparentar que nuestro ejército es más grande de lo que es en realidad, intimidar con precisión mostrando el dolor de cabeza que podemos ser, aunque todo sea una treta. Los animales hacen mucho el gesto de bluff (alardeo), para evitar confrontaciones. Los americanos siempre hacen alarde de su destreza y de su potencia militar al igual que los pomposos desfiles de los rusos. Jerjes asustaba con sus 70.000 soldados y sus 10.000 inmortales; pero más cercano a la realidad Hussein simuló un ejército de cartón que hizo perder a los americanos tiempo valioso y fe de sus seguidores. Hacer creer a los demás que nuestro arsenal de combate es mejor o está siempre a mano es bluff y a veces funciona. ¿Cuántos no salen corriendo cuando un agresor manda la mano a sus pantalones en señal de sacar un arma aunque saque una billetera?
- 7 **Escolopendra silvestre:** destruir literalmente el eslabón débil. Hay sitios muy fuertes militarmente hablando, hay que empezar por los más alejados, los menos cuidados. Las guerras púnicas de Aníbal se basaron en esta estrategia para desconcentrar a los romanos. El eslabón débil de los combatientes son las articulaciones, más débiles que los huesos que unen, y los puntos que ya hemos estudiado. Seré más claro, en un manual de combate militar dice: “todo

blanco que contribuya a disminuir las defensas del enemigo debe ser tenido en cuenta”.

- 8 **Crótalo del desierto:** demostrar la supremacía hace que nuestros enemigos eviten tener guerras con nosotros y que prefieran tener alianzas. ¿Quién quiere combatir contra los americanos, conociendo su poder y alcance militar? Una sola bomba hubiera bastado para que los japoneses se rindieran en 1945 ¿por qué dos? No sé, incluso pienso que hubiera bastado con una grabación de la explosión de Trinity en Alamogordo. Exhibir habilidad, destreza, agilidad, fuerza, armas... todas son maneras de ejecutar esta estrategia. En este caso la fortaleza es real, no imitada. La serpiente dice: “ojo soy peligrosa, puedo matar, no te acerques” Pocos son los que no hacen caso.
- 9 **Perro rabioso:** el poder del verbo es pasmoso, cuando se puede hablar con el ejército enemigo o los generales que lo dirigen, es suficiente con hacerles entender que nuestro compromiso en la guerra será hasta la aniquilación total. Ese antiguo poema contra la serpiente Apophis es una buena muestra; un perro ladra con fuerza mostrando sus colmillos y prometiéndote mucho daño y dolor. Miren a Chávez desde su programa como amenaza tras amenaza ha logrado mantener a raya a sus enemigos. En la calle gritar es una artimaña de perro rabioso. Noten cuando se pelean dos amantes y observen que el que tiene la fuerza está más compungido por la culpa y el escándalo.
- 10 **Zebra azul:** huir de la zona de conflicto es una

estrategia utilizada por los más grandes ejércitos, siempre es bueno saber cuándo tocar la retirada para evitar daños irreparables; dijimos ya que Napoleón huyó de Rusia y Hitler tocó retirada en París; nada que decir de la selva de concreto, la cebra no espera al león para combatirlo, lo rehúye para vivir.

- 11 **Lobo en jauría:** refugiarse detrás del poder. Se refiere a lo que se puede hacer con el poder que otro ha desarrollado. Un hombre pequeño al lado de uno grande queda protegido por el halo de seguridad emanado de la altura del grande. Nada raro la diferencia de portes entre hombres y mujeres. La estrategia de aliarse con naciones que sabemos poseen armas y municiones suficientes para ambos. De conseguir aliados a los que otros temen, mostrarnos seguros a su alrededor y conseguir su apoyo y lealtad. Supónganse que andan a cada momento con dos tipos de la talla de Arnold; más bien complicado buscarles pleito así nada más.
- 12 **Caracol rastrero:** Escondarse tras una muralla protegida fue la estrategia de los troyanos, de los fuertes españoles, de Jericó, de los franceses, en fin. Una buena zona de seguridad o santuario, apertrechada para resistir y ocultarse es una estrategia de tortuga y de dragón, de caracol y ostra. Un exoesqueleto más duro les protege mientras el enemigo pierde interés. los ejércitos usan armaduras de tipos diferentes y de diferentes maneras; nuestra casa es una fortaleza si así lo planeamos; nuestro cuerpo puede

volverse escudo si así lo queremos.

El Kung-fu del pulpo

Desde los remotos confines de china se regó como pólvora por todo el mundo las artes marciales chinas, que podemos considerar como la madre de todas las artes marciales. Si alguien no conoce la historia, es algo así como que un monje llamado Bodhidarma, (Daruma para los japoneses) en su recorrido llevando las contemplaciones del budismo chan (zen) se llegó al monasterio Shaolín de Henan por allá en el siglo VI, donde se le antojó que los monjes eran fuertes espiritualmente pero no físicamente y les enseñó el modo de luchar de cinco animales básicos: la grulla, la serpiente, el tigre, el mono y la mantis. Cada uno de los estilos principales de las artes marciales chinas o Wu-shu (artes marciales en chino). El nombre que ahora utilizamos es “Kung-fu” que quiere decir “habilidad”. Nada raro es que uno diga: “yo hago o practico Kung-fu del tigre” lo que quiere decir que practica las habilidades de un tigre: velocidad, agilidad, fuerza, potencia...

Bueno en realidad todos sabemos que las artes marciales se desarrollaron por parejo en cada cultura y que tal vez es más antiguo el Kalaripayato de la India y no es nada raro que el nombre de este guerrero que llevó las artes marciales a China, suene como de esos lados.

Las artes de guerra o Wu shu son la manera de fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu para prepararlo para situaciones donde la reacción, entrenada con vehemencia, fluye del cuerpo de la persona en la situación real. Básicamente esa es la finalidad del entrenamiento; por ejemplo, si una persona cae diariamente un promedio de 50 veces, estructurando su cuerpo para recibir las caídas, en un accidente de tránsito

o en una caída callejera, su cuerpo reaccionará, adoptando las posturas necesarias para absorber la caída de la mejor manera posible, aceptando que puede hacerse daño e incluso morir, pero en caso de la comparación sus daños serían menores que quien no ha practicado tales caídas. Si otro golpea diariamente una pared por dos años, sus huesos se irán adaptando al dolor y se irán engrosando las articulaciones y los huesos, y sí, por desgracia, alguien recibe un puñetazo de este artista del Kung-fu del puño a la pared, de seguro le provocará mucho daño.

Apenas si he logrado que se concentren en la idea de que el Kung-fu del pulpo requiere pues aprender habilidades de pulpo, pero no como algunos andan pensando. La idea es que el pulpo, ese raro animal marino, cuyo cuerpo es gelatinoso y sin huesos, es el ideal, o debe servirnos como ideal de la defensa personal, analicemos: los pulpos se camuflan con el color, se disfrazan de sus enemigos, disparan armas letales y no letales, se cubren con conchas y hojas, usan un caparazón como escudo. Ojo pues, no están combatiendo, sino evitando, esa es la defensa personal, evitar el ataque, no bloquearlo, algunos me preguntan en clase, como librarse de una llave determinada y yo les respondo: “no se deje atrapar”, no aprenda a defenderse de la llave, aprenda a evitar que alguien se aproxime y se la aplique.

Analicemos desde esta perspectiva lo que se convierte en el Kung-fu del pulpo.

Cuando la estrategia de pasar desapercibido no funciona por algún motivo, el pulpo trata de imitar a sus predadores de la zona, el pulpo mimo, se hace pasar por un chueco lenguado en el fondo del mar o se “disfraza”

de la letal serpiente marina o de una estrella de mar. Otra enseñanza maravillosa; segundo paso, parecer el malvado, imitar sus posturas sin engreimiento, demostrar que se está seguro y protegido sin exagerar la confianza, porque puede ser desastroso que alguien te reconozca como un peligro y trate de probar su supremacía. Debo reconocer que cada forma de defensa trae unos puntos a favor y otros en contra. Por ejemplo, si estamos en el centro en zona de tolerancia y nuestro camuflaje falla, podemos hacer pensar a los demás que estamos armados o que somos más grandes de lo normal, esto se logra con señales corporales fáciles de aprender como estirar el cuello y ampliar los hombros, caso contrario que cuando queremos mostrar sumisión. La seguridad propia es una señal que desalienta a una gran cantidad de posibles enemigos. El problema sobreviene cuando alguien se siente amenazado por esta situación y decide comprobar si usted está realmente armado y preparado para la batalla. Por eso hay que aprender a pasar de una actitud a la otra sin reparo.

Nos disfrazamos del peligro más inmediato para pasar el apuro y volvemos de nuevo a la clandestinidad en cuanto se pueda.

El pulpo es tan versátil que se esconde en cualquier parte y cuando encuentra una cueva, se mete en ella y cierra tras de sí la puerta. Un buen ejemplo de “mejor huir y esconderse que dar problemas” nosotros entendemos que un buen refugio, santuario o cuarto seguro, es mejor que ofrecer combate. Para tal acto debemos inclinarnos a tener un mapa mental de las zonas que visitamos para saber dónde hay posibles santuarios, escondites o lugares

protegidos como un CAI, una central de policía, una iglesia en fin.

Cuando el pulpo observa que ya no puede hacer nada más, hace un buche de agua y se aleja a gran velocidad del predador. En el Vademécum argólico propongo que las artes que debe aprender un experto en defensa personal son la caligrafía, el arte de contar cuentos, el arte de armar rompecabezas y un poco de atletismo, la primera te enseña a hacer las cosas bien hechas, la segunda te ayuda a dialogar que es buen arte de defensa, la tercera te enseña a tener paciencia y a contar hasta 100 y la última es obvia, para correr cuando las otras técnicas han fallado. La técnica de correr no es infalible, pero garantizo que es mejor esquema que tratar de enfrentarse a un puñado de hombres armados o a un macho inflado de testosterona.

El pulpo de anillos azules de Australia enseña unos anillos que le dan su nombre y son de color muy fuerte ya que es venenoso, su veneno, similar al del pez globo, puede matar a varias personas. Podemos parecer venenosos utilizando las propiedades del mimetismo, o definitivamente ser venenosos, es decir, saber matar en caso de ser necesario; esto sólo es aceptable cuando nuestra vida corre riesgo. Para ello es necesario conocer a fondo los principios bélicos: atacar al corazón, conocer al enemigo y concentrar las fuerzas que ya he explicado más arriba.

Si es necesario, el pulpo arroja un chorro de tinta que disfraza el recorrido y cubre su huida. Aquí es donde el

pulpo nos enseña a utilizar armas de distracción. Miremos las posibilidades de las armas no letales, por lo menos las que nos ayudan a huir como son las sirenas, pitos, tábanos, el arte de la actuación no se debe despreciar, fingir un desmayo o un ataque le da al predador algo con lo que no estaba listo para enfrentarse.

Aun así, al pulpo, a veces, no le queda más opción que defenderse y en plena acción de lucha, utiliza técnicas de ahogo, de escapista y de mago como abandonar uno de sus brazos, con lo que el predador queda contento, pero el pulpo se aleja con vida y en unos meses volverá a tener su tentáculo completo. Enseña nuestro pulpo que nada de lo que tengamos en las manos o en los bolsillos o en el vehículo es tan valioso como la vida misma y que hay casos en los que entregar nuestras pertenencias es mejor que morir.

En casos severos desarrolla una técnica de señuelo que le permite atraer a su presa y cuando ésta, está a su alcance, la devora sin mucho problema. El asunto del señuelo se revela en el manejo de ciertos aspectos, un poco de dinero en un bolsillo desvía la atención del grueso del mismo que ocultamos en otros espacios. Ceder para vencer dice el judo del maestro Kano.

En ocasiones se estira convirtiendo su cuerpo en una red que le permite filtrar hasta su boca el alimento atrapado. Parece que esta cualidad no la podemos equiparar con la defensa personal; pero es un error generalizado. La red nos enseña a despejar el camino para atrapar al verdadero enemigo. Nosotros. La mayor parte de las

veces nos concentramos en un único objetivo olvidando lo que se nos viene encima. Una red nos permitirá aislar lo que no sirve y dedicarnos al objetivo real, no combatir, salir con vida, permanecer a salvo, sobrevivir no, vivir. Una red mental nos permite conocer lo que hay en el entorno que podamos usar como defensa sin necesidad de cargar con dichas armas: una piedra, una botella, un lápiz o un marcador en fin.

El pulpo, de ser necesario, enarbola en uno o varios de sus tentáculos la concha de algún molusco que le protege parcialmente de un ataque. En el mercado existen mangas de kevlar o ropa de aramida que puede cumplir bien esa función para ciertos ataques de arma de corte o de escudo.

Los invito pues a que practiquemos el Kung-fu del pulpo como una manera de permanecer sanos y salvos de los problemas diarios.

Recapitulemos:

- Pasar desapercibido
- Camuflarse
- Usar Señales corporales de defensa
- Utilizar el don de la palabra
- No ofrecer resistencia
- Buscar un santuario
- Apelar al uso de artimañas evasivas y señuelos
- Utilizar escudos certificados
- Saber hacer daño

DP y vehículos

Siempre queda algo más por agregar y el uso de vehículos es una amalgama de defensa personal para convertir el vehículo en arma de ataque o de escape, esa requiere mucho talento y disciplina para aprender a girar en un mismo lugar, conducir en reversa rápidamente o hacer giros de 180 grados y derrapes, incluso el tener un vehículo equipado para DP es de invertir dinero y conocer los riesgos, pero alguna vez leí un manual de defensa con ellos, pasiva: La Conducción Defensiva. Yo sólo retraigo estos apartes importantes.

- Observa todo lo que ocurre a tu alrededor. El conductor debe tener una mirada panorámica. Esto quiere decir que no basta con ver lo que ocurre delante del vehículo. También debemos saber qué sucede alrededor. Para ello tendremos que mirar por los retrovisores constantemente, no perder la vista de lo que ocurre adelante y controlar el ángulo muerto. Observa la calzada, analiza todos los posibles peligros y reacciona en consecuencia.
- Es importante saber anticiparse. Si conducimos más despacio, tendremos una mejor visión y tendremos más tiempo para maniobrar y reaccionar a tiempo ante posibles imprevistos. Una de las preguntas más frecuentes entre impacientes es ¿Y cuánta velocidad ha alcanzado?
- Desconfía. No podemos dar por hecho nada. En cualquier momento un conductor puede saltarse

un stop o no ceder el paso e incluso perder el control de su vehículo.

- Mantén una separación suficiente, tanto con el vehículo de adelante como con el de detrás. Frena con tiempo y de forma progresiva para alertar con tiempo al resto de conductores. Una regla simple hablaba de un tamaño del vehículo que llevas delante por cada 10 km en la velocidad. El vehículo del frente mide unos 4 metros y voy a 40 km/h, entonces unos 16 metros de distancia.
- Conoce tu vehículo. Es importante saber para qué sirven todos y cada uno de los sistemas de seguridad de los que dispone nuestro coche y cómo sacarles el máximo partido posible. Conocer un poco de la mecánica y reparaciones básicas no se desecha.
- Conoce técnicas de conducción que te permitan saber cómo reaccionar ante imprevistos: aquaplaning, conducción con fallo de frenos, lluvia, terrenos destapados, con grava o arena, en la noche. Algunas recomiendan disminuir un 30% de la velocidad a la que se conduce normalmente para zonas no iluminadas o de noche y hasta un 50% para lluvias y terrenos mojados.
- No ingieras ni consumas nada que pueda afectar a tus sentidos (alcohol, drogas...) También debes tener especial precaución con la medicación. Recuerda que muchas de ellas están contraindicadas para ponerse al volante.

- Por supuesto, respeta las normas y señales de circulación y reconoce los códigos de señales vehiculares con las manos para dar giros o informar de algo importante. Porta los documentos que se requieren para conducir en tu país y verifica constantemente el estado del vehículo: llantas, retrovisores, pito, líquidos, herramientas básicas, primeros auxilios, y llevar los repuestos más usados como cables, fusibles y líquidos a reponer.
- Evita distracciones. No podemos realizar una conducción eficiente si estamos pendientes del manos libres o del GPS o del teléfono mismo. Todo cambio de carril, de dirección o de estacionamiento debe marcarse con las luces y observar que el espacio lo permita, incluso escoger la ruta de antemano y no improvisar es muy útil para evitar accidentes.
- Mantén ambas manos sobre el volante en la posición de las diez menos diez o tres menos cuarto, lo que nos permitirá actuar de forma inmediata en caso de emergencia o, en ambos lados del manubrio.
- Los tipos de choques desde atrás, desde adelante o en cruces son importantes y ni que hablar de la siniestralidad, aunque esto es un promedio mundial, los accidentes más importantes son por colisiones de frente o en un cruce y no tanto las colisiones desde atrás o laterales.

Tomado en mayor parte de:
seguridadvialenlaempresa.com

COMENTARIO FINAL

Se acabó por el momento, hay muchas técnicas de mitigación y contramedidas, este folleto podría seguir creciendo hasta el infinito, pero ya no pretendo volver sobre mis pasos. Los que deseen aprender directamente alguna técnica especial, quedan invitados a los espacios de entrenamiento para despejar cualquier duda y aquí quedan los contactos de las páginas y los correos. Si algo más llega a mis manos, no dejaré de pensar en hacer un libro diferente para expresarlo. Un saludo para los que, a pesar de no entender un pepino de artes marciales, llegaron hasta el final del texto.

Editado y producido por Malopters Ediciones
Derechos de copia © Jimmy Jazz 2000
jimmyjazz21@hotmail.com
Revisado para PDF por Bartolomé Koan 2022