Regístrate gratis **Suscríbete** **Lee La Vanguardia** en Iniciar sesión

"Una mujer puede defenderse de un hombre más fuerte que ella"

Comunidad Valenciana | 09/11/2013 - 20:57h



1 de 3

Juan Romero instruye a una alumna ante un caso de acoso sexual

En España, en los últimos tiempos, se han activado múltiples seminarios para enseñar a las mujeres defensa personal para afrontar situaciones de riesgo ante un agresor más fuerte o armado. En Valencia, por ejemplo, la Delegación del Gobierno ha puesto en marcha un programa a tal fin, con mucho éxito de demanda. Juan Romero Pons, valenciano y de 39 años de edad, es el director de la federación de **Combat Hapkido en España**, y es un maestro con amplia experiencia en la formación de **defensa personal en hombres y mujeres** civiles, pero también en las Fuerzas de Seguridad y del Ejército. En esta entrevista, Juan Romero descubre las claves que pueden ayudar a una persona defenderse de un agresor, cómo debe prepararse y rompe el mito de que para saber afrontar una situación de riesgo haya que ser Bruce Lee…

¿En qué consiste la ciencia del Combat Hapkido? ¿es equiparable a cualquier otro sistema de Defensa Personal?

El Combat Hapkido tiene el sobrenombre de “la Cienciadela DefensaPersonal” precisamente porque está basado en principios científicos como la biomecánica, la anatomía, la psicología, etc. con el objetivo de adiestrar a las buenas personas en técnicas simples y eficaces de autoprotección en situaciones reales de amenaza o agresión. No todos los sistemas de “Defensa Personal” son equiparables aunque puedan tener algunos elementos técnicos en común y haya algunos más eficientes y logrados que otros para la autodefensa realista. En el caso del Combat Hapkido es un sistema único y muy definido, basado en la realidad de las agresiones actuales y en como neutralizarlas de la forma más rápida y proporcionada. Creado en EE.UU. por Grandmaster John Pellegrini, el Combat Hapkido es un sistema moderno en constante I+D+I (Investigación+Desarrollo+Innovación) para que las personas de bien puedan protegerse de los agresores de hoy en día.

¿Puede una mujer defenderse de un hombre más fuerte que ella?

Así es. Eso es posible por las mismas razones que he comentado más arriba. Al ser unas respuestas basadas en principios científicos como la biomecánica, la anatomía y la psicología y no en la fuerza física, una mujer puede defenderse eficazmente reaccionando por sorpresa con unos movimientos o golpes a determinados objetivos anatómicos que provoquen a su agresor aturdimiento, disfunciones en las extremidades, etc. pudiendo liberarse y escapar del peligro.

¿Cuánto tiempo es necesario para adquirir una buena formación en Defensa Personal en el caso de una mujer?

Eso depende del sistema defensivo, del Instructor y de la actitud del estudiante, tal como me refería anteriormente. Pero si los tres factores están en el nivel deseable, con unos cuantos meses asistiendo todas las semanas a nuestras clases de dos horas, se consigue una buena base para escapar de bastantes situaciones reales, pero lógicamente a mayor tiempo de formación, mayor será la capacidad defensiva.

¿Qué entendemos por Defensa Personal?

La Defensa Personal es la respuesta protectora que una persona ofrece ante una amenaza o agresión contra su vida, su integridad física o moral.La DefensaPersonalno es un acto de violencia, sino un acto para detener la violencia.

¿Es efectivala Defensa Personal?

Para que así sea, se requieren –al menos- tres componentes unidos inextricablemente: 1) Un buen sistema de Defensa Personal. 2) Una buena instrucción. 3) Una buena actitud del estudiante. Un buen sistema de Defensa Personal debe ser muy

completo y realista. Es decir, que aborde infinidad supuestos agresivos basados en como ocurren en la realidad y en como se encuentra el defensor en una situación real. Todo ello sin un número excesivo de técnicas, extraordinariamente prácticas, mecánicamente muy simples para que se puedan aplicar bajo la presión de una situación real donde las habilidades motoras finas han desaparecido y el sistema nervioso está saturado por una avalancha de estímulos sensoriales. No debe necesitarse fuerza física, sino la estrategia, la táctica y la técnica. Que a través de unos conocimientos científicos una persona se pueda defender rápida y eficazmente con movimientos, presiones y golpes que provoquen un gran efecto sobre el agresor. Todo ello sin contradecir los movimientos naturales del cuerpo humano, que funcione de forma automática, instintiva, y que sea muy versátil para adaptarse a cualquier contingencia y a cualquier escenario real. Por tanto, nada de técnicas espectaculares, nada de florituras artísticas, nada de patadas altas ni movimientos complicados e inútiles en situaciones reales. Nos guste o no,la DefensaPersonales la guerra. En la guerra, hay una clara diferencia entre lo que funciona y lo que no, entre lo real y lo que nos gustaría fuese real.

Para lo que se necesita una buena instrucción

Una buena instrucción es aquella que recurre a la metodología didáctica apropiada para que los estudiantes aprendan correctamente el sistema de Defensa Personal, de forma que lo que aprendan, lo aprendan bien, y lo que aprendan tenga una consistencia sólida y no superficial o confusa. Por tanto, la elección de un excelente Instructor es determinante. Por último la buena actitud del estudiante es crucial. Un alumno motivado, que se toma en serio su formación defensiva, que está siempre atento a las explicaciones de su Instructor, que tiene las ideas claras de lo que quiere aprender, que está centrado y concentrado en el estudio de un buen sistema defensivo (no de varios a la vez porque en una situación real puede ocasionar el bloqueo mental por interferencia de los diferentes patrones de reacción de cada sistema), ese es el prototipo de estudiante que avanza rápido y firme en su preparación para defenderse eficazmente en situaciones reales.

¿Se pueden resolver todas las situaciones de riesgo?

Resolver absolutamente todas las situaciones de riesgo es imposible pues las circunstancias que se nos pueden presentar son de una multiplicidad infinita condicionadas por el entorno físico, el tipo de amenaza, el número y clase de agresores, el nivel de adiestramiento defensivo del defensor, etc. Pero también es verdad que a mejor adiestramiento defensivo (basado en lo descrito en la respuesta anterior), se multiplica enormemente la capacidad real de resolución de situaciones de riesgo.

¿Se puede lesionar a una persona con estas técnicas de defensa?

En Combat Hapkido partimos de la premisa de que hay que responder con conocimiento y por tanto nos adiestramos para dar la respuesta lo más proporcionada posible a la amenaza o agresión. No nos vamos a quedar cortos en la respuesta, pero tampoco queremos pasarnos de la ralla. Por tanto, tenemos técnicas más “suaves” para repeler o controlar una amenaza no muy peligrosa, pero también tenemos técnicas más “duras” que pueden suponer lesiones importantes o incluso la muerte del agresor en situaciones límite de supervivencia.

¿Se puede aprender a cualquier edad?

¡Por supuesto que si! Esa una de las virtudes que más me gusta del Combat Hapkido, y es que está al alcance de toda persona de bien, sea mujer u hombre, de cualquier edad y cualquier condición física. Nuestro sistema se basa en la estrategia, la táctica y la técnica, y no en la flexibilidad, fuerza o condición física del estudiante. De hecho, en nuestras clases tenemos mujeres y hombres de todas condiciones físicas y edades (desde adolescentes hasta personas de más de 70 años).

¿También es importante la preparación psicológica para las situaciones de riesgo?

Efectivamente, es fundamental. Esta faceta la cultivamos mucho en nuestro adiestramiento y a la vez va implícito con el aprendizaje mecánico de las técnicas. Según una persona va adquiriendo más destreza mecánica, más segura se siente porque es consciente de que ya no es un cuerpo inútil defensivamente, sino que su cuerpo, su mente y su espíritu (su coraje) son unas armas listas para ser empleadas inteligentemente para proteger lo más valioso que tiene: su vida. De hecho, es admirable ver como nuestros estudiantes en poco tiempo han conseguido esa metamorfosis aumentando no solo su capacidad real de protección, sino también su autoestima y su autocontrol en situaciones de tensión emocional.

¿Cuánto tiempo es necesario para adquirir una buena formación en Defensa Personal en el caso de una mujer?

Eso depende del sistema defensivo, del Instructor y de la actitud del estudiante, tal como me refería anteriormente. Pero si los tres factores están en el nivel deseable, con unos cuantos meses asistiendo todas las semanas a nuestras clases de dos horas, se consigue una buena base para escapar de bastantes situaciones reales, pero lógicamente a mayor tiempo de formación, mayor será la capacidad defensiva.

¿Son suficientes los cursos cortos o seminarios que ahora se hacen para mujeres?

Este tipo de talleres –si técnicamente son acertados- pueden ofrecer algunos recursos interesantes y pueden suponer una iniciación a una formación continuada que es lo ideal para un excelente adiestramiento defensivo, sólido y seguro. Y por supuesto, con clases mixtas donde las mujeres puedan aplicar las técnicas a sus compañeros de diferentes complexiones lo

cual es fundamental para su mejor preparación mecánica y psicológica en situaciones reales.

¿Es cierto que un bolígrafo o un paraguas pueden ser un buen arma de Defensa Personal?

Sin duda. Cualquier objeto cotidiano podemos emplearlo como arma improvisada para causar un efecto sobre el agresor y escapar. Particularmente me gusta mucho enseñar el uso del bolígrafo porque es fácil de llevar encima y de tenerlo a mano colocado estratégicamente en un bolsillo. Su uso es muy sencillo y eficaz, incluso devastador si hiciese falta.

¿Puedes contarnos algún caso de alguna alumna que haya sufrido acoso y a la que le haya venido bien la defensa personal?

He tenido diferentes alumnas que se han visto en necesidad de aplicar en la calle lo aprendido en mis clases. El último caso ocurrió recientemente cuando dentro del coche un “amigo” empezó a acosarla sexualmente, pero mi alumna respondió tan rápida y explosivamente que en menos de un segundo el agresor quedó semi-inconsciente dentro del coche, pálido, confuso y sin capacidad de hacer nada. ¡Ella misma tuvo que reanimarle y hacerlo bajar del coche antes de irse sana y salva a su casa! De eso se trata: de estar perfectamente adiestrados para “hacer lo que hay que hacer” en situaciones reales. Como dice nuestro fundador Grandmaster John Pellegrini, la filosofía del Combat Hapkido es muy simple: supervivencia.

Aviso a los lectores:
El funcionamiento del sistema de comentarios en LaVanguardia.com está sufriendo algunos problemas desde hace un tiempo, que nuestro equipo técnico está en proceso de solucionar. Mientras se resuelve esta incidencia, os pedimos disculpas por los inconvenientes que os pueda causar a la hora de comentar o ver publicado vuestro comentario.
Esperamos poder daros buenas noticias sobre esta cuestión muy pronto.