Nota del webmaster www.combathapkido.info

Éste es un extracto del reportaje dedicado a la Defensa Personal en las mujeres publicado el 1-mayo-2010 en la revista ES del periódico La Vanguardia. Cuenta con la opinión de Instructores (Juan Romero y Javier Borrás) y alumnas Combat Hapkido (Pilar Miguel, Cristina Sánchez y Elisabeth Alonso), pero también aparecen reflejadas las respetables opiniones de personas de otros sistemas cuyo planteamiento y técnicas difieren ampliamente del Combat Hapkido.

*** * ***

Más allá de aprender artes marciales, existe un colectivo de mujeres de todas las edades y condiciones que llenan los cursos de defensa personal con el fin de aprender técnicas para reaccionar con éxito ante una situación violenta

Texto Salvador Enguix
Fotos J. M. Cencillo

No son sólo mujeres policía o trabajadoras de servicios de seguridad privada. También hay amas de casa, estudiantes, profesionales de diferentes áreas; de todas las edades y, en muchos casos, sin haber practicado ningún tipo de deporte en toda la vida. Pero hay algo en común en todas ellas: quieren sentirse más seguras, más fuertes y, al mismo tiempo, mejorar su forma física; la salud, al fin. Es ese grupo de mujeres que engrosan, cada día, las escuelas, academias, cursos o seminarios que hay en toda España dedicados a formarlas en las técnicas más avanzadas de la defensa personal. No se trata de aprender artes marciales clásicas de origen japonés, chino o coreano, y con un claro componente deportivo, como pueden ser el kárate, el judo, el jiu-jitsu, el aikido, el taekwondo o el hapkido, sino de desarrollar, en un corto periodo de tiempo –aunque se puede estudiar durante años–, las capacidades necesarias para reaccionar con éxito ante una situación compleja, violenta, de cualquier tipo.

"Lo más importante es que aprendan a mantener la calma, a no ceder al pánico, a trabajar mucho la psicología, a intentar siempre resolver la situación mediante el diálogo ante las molestias o el acoso de un agresor", señala Juan Romero Pons, instructor y cinturón negro, cuarto Dan, de Combat Hapkido, una nueva disciplina de la defensa personal. "Pero si todo eso falla, les enseñamos a desactivar al adversario ganando una clara oportunidad para superar la situación", añade este instructor. Pero aún hay más, porque Juan Romero especifica: "Las técnicas que enseñamos permiten a una mujer, en un caso desesperado, de clara supervivencia, tumbar al agresor y vencerlo; y puede prevenir situaciones de violencia de género".

Los datos confirman cómo ha aumentado el interés por estas técnicas. "El número de federadas a las artes marciales crece poco; pero donde es espectacular la demanda es en los cursillos ►

en forma

LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

La demanda de cursos de artes marciales por parte de mujeres prácticamente se ha doblado

Las artes marciales también son, además de un deporte recomendado, una buena manera de aprender defensa personal. Sin embargo, como señala Agustín Barro, madrileño y experto en bagua –uno de los estilos del kung fu– "en un arte marcial se aspira a aprender mucho más que técnicas de defensa personal; se trata de querer aprender a conocer mejor tu cuerpo, a vivir en armonía con él, a establecer una serie de pautas que son beneficiosas para el cuerpo y la mente". No obstante, añade, "también enseño a mis alumnas las técnicas de golpeo ante un hombre más fuerte que ellas, pero insisto, no es este el único objetivo". Josep es profesor de aikido en Catalunya, y afirma que con este arte marcial japonés "no se pretende educar a nadie hacia el combate, aunque está en la misma filosofía del aikido; los movimientos, la coordinación, pretenden desarrollar en quien lo practica una armonía no sólo para el deporte, sino para su vida". El problema de las artes marciales clásicas respecto a los cursos de defensa personal es que se necesita mucho tiempo, en ocasiones años, para dominar y convertir en efectivo este arte en un sistema de defensa personal. Sin embargo, como señala Juan Romero, "en un curso intensivo de dos jornadas, una mujer puede aprender técnicas básicas para defenderse de un agresor".

LO MÁS IMPORTANTE ES TENER CALMA, NO CEDER AL PÁNICO

► específicos de defensa personal para ellas de corta duración", señala Ignacio Cervera, de la Asociación Española de Defensa Personal. En el año 2008, cerca de 22.000 mujeres estaban inscritas en la Real Federación de judo; casi 12.000 en la de kárate y algo más de 11.000 en la de taekwondo, con un crecimiento medio respecto al año anterior de entre el 2% y el 3%, según disciplinas y según los datos del Ministerio de Educación. Sin embargo, en los cursos de defensa personal para mujeres la demanda se ha doblado en todos los centros de artes marciales consultados. Un ejemplo: la Universidad de Alicante se vio obligada este año a ampliar de uno a dos los grupos de un curso de defensa personal dirigido por el instructor Francisco Asensio Cabrera debido a la gran demanda que hubo entre las universitarias.

¿Se trata sólo de aprender defensa personal?. Muchas de las consultadas afirman que no, que se trata también de mejorar la forma física, de mejorar la salud, pero, claro está, aprendiendo a sentirse



LOS CURSOS PERSIGUEN MEJORAR LA SEGURIDAD Y TAMBIÉN LA SALUD

EN DEFENSA PERSONAL NO SE ENSEÑAN LLAVES DIFÍCILES

más seguras y, obviamente, a combatir a quien quiera hacerles daño. Y es que la defensa personal es, al fin, una actividad con un fuerte componente deportivo, lo que mejora sensiblemente a quienes lo practican su estado de salud.

Pilar Miguel Cervera, profesional del sector inmobiliario, reconoce que se apuntó a estos cursos en Valencia "porque viajaba desde Torrent en metro muchas veces a la capital, y en ocasiones, por la noche, sentía miedo; además viví algunas situaciones arriesgadas". Por ello comenzó a instruirse. Ahora es cinturón naranja y reconoce que "ese miedo que tenía ha desaparecido en gran parte; principalmente porque ya no siento pánico cuando veo a alguien extraño cerca de mí en el metro". Lo que empezó como una cuestión de mejorar la seguridad "se ha acabado convirtiendo en una actividad para mí saludable, porque hago ejercicio y he mejorado mucho la coordinación, que me hacía mucha falta", añade.

El Instituto Valenciano de Autodefensa ha duplicado también este año la oferta de un programa denominado *womax*. Se trata de un conjunto de técnicas pensadas sólo para mujeres que coordina el experto en artes marciales Rafael Garrido. "No podemos enseñar lo mismo a las mujeres que a los hombres; porque ni su capacidad física es la misma ni las situaciones a las que se enfrentan son similares", señala el instructor. Juan Romero Pons ha traído a España el combat hapkido, una ciencia muy extendida en EE.UU. que tiene cierta similitud con el krav maga israelí, considerado una de las mejores artes de la defensa personal en el mundo. Las técnicas que aprenden las mujeres que lo cursan se basan en la sorpresa, en la rapidez, en la contundencia, en el golpeo preciso. De tal manera que, como ha confirmado ES, hombres de gran corpulencia pueden ser tumbados en milésimas de segundo por mujeres de poco peso o ligera complexión física.

"Esto no se puede entender como un deporte tradicional o como un arte marcial; aquí no hay premios, ni concursos, ni medallas, ni aplausos. El objetivo es saber salir de una agresión ya sea de pie o en tierra, ya sea ante un acosador que te agarra por el cuello o que intenta abusar de la mujer en tierra". Una de las materias en las que más se forma a las mujeres es en conocer los denominados "puntos débiles" del cuerpo humano. "El golpeo o la presión en ciertas partes del cuerpo de un hombre lo pueden dejar rápidamente desorientado o sin capacidad de respuesta", añade. A esto se suma la defensa ante situaciones en las que el agresor usa un cuchillo, una porra, un palo o cualquier otro objeto contundente. "También ellas aprenden que unas simples llaves de la casa o un paraguas pueden convertirse en un arma efectiva ante una agresión".

Laura Jurado, instructora de full contact del Athlon Box de Barcelona, lo subraya: "Antes eran sólo chicas jóvenes las que venían a estos cursos, ahora viene gente de todas las edades, madres con hijas, que desean sentirse bien físicamente y también salir de situaciones complicadas". Dice Laura que no es necesario "estar eternamente aprendiendo, como ocurre con el kárate o el judo; con unos meses de buena preparación una mujer puede desarrollar habilidades óptimas para la defensa, y especialmente para no ceder al miedo, que suele ser el peor enemigo en una situación violenta". Xavi Borrás es también instructor de defensa personal. Reconoce que hace unos años las únicas mujeres que se apuntaban a estos cursos eran policías –casi siempre locales– o profesionales de la seguridad privada. "En los últimos dos o tres años el tipo de alumna ha variado mucho; las policías, que viven situaciones de riesgo continuamente, siguen asistiendo a las clases, pero se ha sumado todo tipo de perfiles". "En nuestros cursos –añade– abundan las universitarias y adolescentes, que reconocen que viven en muchas ocasiones situaciones complejas en la calle, especialmente cuando salen de noche y tienen que soportar a muchos pesados, y quieren tener recursos por si se complica la cosa poder salir de la situación".

Cristina Sánchez tiene sólo 17 años. Cuenta que se apuntó a estos cursos casi por obligación, porque aspira a llegar algún día a ser policía y "tener una titulación en defensa personal me puede ayudar". Sin embargo, tras más de dos años formándose, reconoce que su preparación física "ha mejorado notablemente, no sólo para la defensa, sino para mi estado general". Lo aprendido, añade, le ha servido, y cuenta una historia: "En una ocasión dos chicos se pusieron a molestar a mi novio. Yo me puse delante de él para que no le molestaran más e invité a estos tipos a mantener la calma. Para mí lo importante es que en ese momento no tuve miedo, me sentí segura, y ellos se quedaron un poco sorprendidos por mi actitud; nos insultaron mucho, sí, pero al final nos dejaron en paz, que es de lo que se trata". Rafa Garrido abunda en la idea principal de estos cursos: "Lo primero es que aprendan a escapar de situaciones violentas". Comenta que ninguna de sus alumnas "ha sufrido violencia de género; y muchas de ellas dicen que si vieran a una chica acosada por un agresor ahora si que se sentirían capaces de ayudarla".

Cortos o largos, casi todos estos cursos tienen la misma metodología: teoría sobre situaciones y aprendizaje de técnicas de combate cuerpo a cuerpo. Al contrario que en las artes marciales tradicionales, en la defensa personal no se enseñan patadas altas, ni las denominadas katas –movimientos que se repiten una y otra vez para ejercitar la coordinación–, ni las llaves complicadas. Ante todo se buscan la facilidad y la sencillez, para que la acción de defensa sea muy efectiva. "En una situación delicada nuestra capacidad de observación se reduce, el estrés complica nuestra capacidad de respuesta, y por eso les enseñamos pocas pero efectivas técnicas para cada situación", apunta Juan Romero. Y añade que "una mujer no puede funcionar como un boxeador, debe dar respuesta en aquellas zonas donde con un sencillo golpe la probabilidad de éxito sea elevada".

Elizabeth Alonso, empresaria de bisutería, es una de las mujeres que han preferido estos cursos de defensa a las clásicas artes marciales. "Yo buscaba algo práctico, fácil de aprender, que no me exigiera muchas sesiones a la semana; además, viajo mucho sola". "Con el tiempo –añade– me di cuenta de que hice bien; y voy a seguir porque no sólo he aprendido a defenderme, sino que he logrado reducir un poco la grasa que tenía en algunas partes del cuerpo", añade entre risas. Queda, finalmente, la cuestión de saber el riesgo de lesiones en estas disciplinas deportivas. Juan Romero es contundente: "En varios años ninguna mujer se ha lesionado en mis cursos". En la mayoría de los centros consultados, cuando se ejercita el combate, todas llevan protecciones; además, lo que se busca es aprender la técnica, no hacer daño a ningún compañero. Pilar Miguel Cervera lo confirma: "Llevo un año, y una de las cosas que más me gustan es el buen ambiente que he encontrado". ■

DISEÑAR LA MEJOR ARMA

Un periódico, un paraguas, unas llaves, un teléfono móvil o un simple bolso pueden convertirse en arma de defensa personal o en un elemento de distracción ante un agresor. En estos cursos se ejercita a las alumnas a comprender que estos objetos pueden ser de ayuda, según en qué ocasiones. Así, un periódico enrollado hasta endurecerlo puede funcionar como un palo. Un paraguas bien manejado puede superar, incluso, a un atacante armado con una navaja, o unas llaves pueden ser una solución para dañar y distraer a un asaltante. Obviamente, en los casos en que las alumnas son policías, los instructores dedican muchas horas a enseñarles a manejar las porras, no tanto para golpear como para inmovilizar a los agresores, "porque el objetivo final de la defensa personal no es agredir, sino defenderte y procurar que el contrario no sufra un excesivo daño", concluye Juan Romero Pons.