

*Body*



# APRENDE A DEFENDERTE

SI TE GUSTA LA IDEA DE PONER A TONO CUERPO Y MENTE AL TIEMPO QUE ADQUIERES UNA HERRAMIENTA ÚTIL DE SUPERVIVENCIA, ESTO ES LO QUE BUSCAS: DEFENSA PERSONAL FEMENINA. TE QUEDARÁS K.O. CON TODOS SUS BENEFICIOS.

TEXTO: AMAYA LACARRA. FOTOS: DOVE SHORE.

**A**lguna vez has tenido la tentación de liarte a puñetazos? Según la consultora Kantar Worldpanel, casi el 70% de las mujeres declara que le gusta estar en forma. Y según Ingesport, promotora de multitud de centros como Go Fit, la mayoría de ellas pedalean en clase de *ciclo indoor* o se divierten a ritmo de zumba. La clase de defensa personal femenina no es aún la más popular, pero sí engancha a quien la prueba, y es una apuesta muy rentable: te pone en forma muy rápido y te aporta una destreza que puede sacarte de más de un apuro, en un escenario en el que no está de más ser precavida (el año pasado se registraron más de 142.000 denuncias por violencia de género en España, según el Observatorio de la Violencia Doméstica). Planta cara a la estadística aprendiendo a defenderte.

## Una técnica ancestral

Según Chechu Cabas, *coach* deportivo (y campeón de judo en España cinco veces), la defensa personal se remonta a la época de los samuráis: estos guerreros

ya la utilizaban hace más de dos mil años en Japón para ganar la batalla. Hoy, lo que encontramos es «una adaptación deportiva con la que no se busca aniquilar al contrario, sino adquirir una destreza que nos va ayudar a protegernos», cuenta el experto. Existen distintas vertientes basadas en esta disciplina (como la defensa policial o la deportiva-competitiva, que funciona como

espectáculo). La femenina es el último grito. «Es distinta, porque está orientada específicamente a las agresiones que pueden sufrir ellas», explica Chechu, fundador del centro de rendimiento Ecosistema Deportivo, donde imparte el curso *Mujer, autoestima y autodefensa*, basado en esta variante. Aquí conviven una mezcla de técnicas de distintas artes marciales como el *jiu-jitsu*, el judo ▶

EN ESPAÑA SE REGISTRAN AL AÑO MÁS DE 125.000 DENUNCIAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO

## Resultados en tiempo récord

El primer mes de practicar defensa personal ya puedes notar resultados. Ángel Merchán, licenciado en INEF y director de Home Wellness Madrid, nos da las claves.

1

**Es un gran quemagrasas.** Sus movimientos son explosivos (rápidos e intensos) y se repiten una y otra vez. ¿Consecuencia? Se eleva fácilmente la frecuencia cardiaca provocando un alto gasto calórico.

2

**Potencia tu tono muscular.** Es un ejercicio acíclico (cada situación varía de la anterior), así que tienes que usar varias capacidades (resistencia, potencia, agilidad...). Una fórmula de 10 para estar fuerte.

3

**Aumenta tu coordinación** En defensa se trabaja mejorar tus actos reflejos, tu equilibrio, tu atención... Tus niveles de torpeza disminuirán, y estarás lista para reaccionar mejor ante un obstáculo.

4

**Es un buen aliado para tener *tableta*** Uno de los golpes más utilizados en este deporte son los que realizas con el brazo. ¿Y de dónde sacas la fuerza para hacer un buen gancho (puñetazo desde abajo)? Del core.

## Así es una clase

### 1. Calentamiento

«Es más sencillo de lo que parece. Desde el primer día se empiezan a aprender técnicas. Primero hay un trabajo de articulaciones para subir la frecuencia cardíaca. Después, una parte de preparación física con saltos, abdominales o ejercicios con el peso del propio cuerpo», señala Chechu.

### 2. La teoría

«Demostramos una serie de técnicas imitando situaciones como agarres de cuello o tirones en la solapa. Se explica el paso a paso con el que hay que responder. Cada situación tiene un patrón que aprender: no hay lugar a la improvisación. Por ejemplo, si te agarran de la muñeca, tienes que responder con un golpe seco», cuenta.

### 3. El combate

«Practicamos lo anterior en un simulacro de ataque. Gracias a la repetición, el alumno aprende la técnica y la hace suya propia», dice.

o el taekwondo, y no se piensa nunca en el ataque, sino en aprovechar la fuerza del contrario para nuestro propio beneficio. Una de sus alumnas, Ruth Montero, nos cuenta cómo ha tirado al suelo en sus clases a hombres «que miden 1,90 y con más de 80 kilos, y todo gracias a la inercia que me daba utilizar su fuerza a mi favor», explica. «Lo especial de las artes marciales es la diferencia entre lo que se cree de ellas y lo que son en realidad», relata Eva Calvo, taekwondista española que se llevó la plata en los pasados Juegos Olímpicos, en Río de Janeiro. «Combatimos y hacemos uso de patadas o puños; sin embargo, son deportes en los que desde pequeños se nos educa para no tener malos gestos, para mantener un enorme respeto ante el rival, el árbitro o el entrenador», explica esta joven campeona de 26 años.

### Lista para la acción

Uno de los errores más comunes es la creencia firme de que no necesitas prepararte *porque a ti nunca te va a pasar nada*. Fernando Blaya, otro de los expertos vinculados a Ecosistema Deportivo, advierte que, «sin convertirlo en una obsesión, está bien ser consciente de que alguna vez puede ocurrir y que, sencillamente, tú estarás formada para afrontarlo», explica el entrenador. «Yo no me apunté a las clases porque previamente me hubiese visto en una situación de peligro», nos cuenta Ruth.

Le llamó la atención que se tratara de un curso diseñado especialmente para nosotras y, después, consideró que era una divertida fórmula de acondicionamiento físico para una persona activa como ella. «Eso sí, ahora sé qué hacer si necesito salir corriendo o cómo pedir ayuda y reaccionar ante una posible agresión, y ya sólo eso da mucha seguridad», declara esta madrileña de 38 años que afirma que «cualquier edad es buena para empezar: en mi clase hay desde adolescentes hasta mujeres de más de 40», dice.

### Subidón de autoestima

Chechu Cabas, que además de *coach* deportivo está especializado en neurociencia, explica que en una situación de peligro hay tres posibilidades: la defensa, la huida o el quedarse paralizado. «Lo que intentamos es entrenar las dos primeras y evitar que ocurra la tercera», declara. Una alumna de defensa personal interioriza unas herramientas gracias



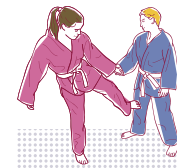
a la repetición, «para que cree una especie de reflejo condicionado», señala. Es decir, al final adquieres una serie de movimientos innatos, que te salen solos. A la mejora física se suma la capacidad para gestionar situaciones de miedo o estrés, y la agilidad en la toma de decisiones («lo haces más rápido y probablemente sean más acertadas», señala Chechu). También es una buena manera de potenciar tu confianza, «ya que sientes que te vales por ti misma», resalta el experto.

**UN GRAN ERROR ES CREER QUE NO TIENES QUE PREPARARTE PORQUE NUNCA VAS A NECESITAR DEFENDERTE**



## Cómo defenderte en tres situaciones reales

Si se te presenta una de ellas juegas con ventaja, porque ya la has visualizado y sabrás cómo actuar.



### SI TE AGARRAN POR LA MUÑECA

1. Intenta poner distancia y librate de él. Si ves que no puedes, entonces es hora de pasar a la acción.

2. Da una patada en su rodilla y, acto seguido, pon la zancadilla en la pierna que acabas de golpear.

3. De forma simultánea, y usando tu mano libre, da un golpe en la garganta del agresor ¡y echa a correr!



### SI TE COGEN POR EL CUELLO

1. Premisa número uno: trata de que te suelten con tus propias manos para intentar salir de ahí cuanto antes.

2. Si tus esfuerzos son en vano, agarra sus antebrazos para coger fuerza y golpea con un rodillazo sus testículos.

3. Con el impacto, conseguirás que disminuya su fuerza debido al dolor: aprovecha y huye rápido.



### SI TE SORPRENDEN POR DETRÁS

1. Si no puedes conseguir que te suelten, prepara tus nudillos y da un golpe seco con ellos en su muñeca.

2. Agáchate y coge una de sus piernas lo más abajo posible, cerca del pie. Tira con fuerza para que caiga al suelo.

3. Con una pierna todavía agarrada, da una patada en sus testículos para que se quede dolorido y tú escapes.

**LA DEFENSA PERSONAL NO SÓLO MEJORA TU FÍSICO: TAMBIÉN PREPARA TU MENTE PARA PROTEGERTE**

Por su parte, el *coach* Ángel Merchán explica que, al tratarse de una actividad de alta intensidad, «el cuerpo libera muchas más endorfinas que con un deporte relajado», justifica. Dichas sustancias son las conocidas como *hormonas de la felicidad*. «Al principio generan una sensación de placer, pero al repetir el ejercicio con regularidad es cuando ese bienestar se convierte en un buen estado de ánimo generalizado», dice. ¿Necesitas más motivos para unirse al club de la defensa? ●

FOTOS: GETTY/INFOGRAFÍA HEARST SPAIN.