



Artes Marciales Vs. Defensa Personal

Por Moisés Chávez Leal

Much@s se han inscrito en las escuelas de artes marciales para aprender algunas técnicas que les permitan sentirse más seguros. Después de algún tiempo de práctica, algunos quedan “prendados” y continúan las prácticas, por disfrutar de lo que representa una excelente alternativa para ponerse en forma, combatir el estrés y recrearse de una forma saludable. Además, a medida que el alumno progresa y se siente cada vez más fuerte y capaz de ejercer movimientos complejos, aumenta también la autoconfianza, beneficio que puede extenderse hacia el resto de las actividades de la vida cotidiana.

Pero quienes deciden permanecer en las prácticas, por lo general, son una minoría. La mayoría de los alumnos suele retirarse por una diversidad de razones como la dificultad para acomodar las prácticas en un horario ocupado, la pérdida del entusiasmo con las prácticas, entre muchas otras. En el presente artículo me dedicaré a una de los motivos por los cuales tantas personas se han retirado de las escuelas de artes marciales: la sensación de que lo aprendido en el gimnasio no es aplicable a una verdadera situación de violencia.

En mi opinión, ese desencanto es consecuencia de:

La ausencia de prácticas de defensa personal

Antes de conocer al Maestro Carlos Márquez, solía practicar Karate en una reconocida (¡y buena!) escuela de Karate, y mis prácticas solían ser de la siguiente manera: lunes a sábados, una hora diaria, de la cual se empleaba aproximadamente 20 minutos en acondicionamiento físico, 30 de prácticas técnicas, y 5 a 10 de combate. Pero en ese

gimnasio no sólo se practicaba Karate, sino también Judo (los sábados), y curiosamente... “defensa personal”.

En aquel entonces me llamó la atención aquello de la “defensa personal”. ¿Por qué una práctica de karate y otra de defensa personal? Practicar lo primero debería ser más que suficiente para uno saber defenderse... lo cual valdría para el resto de las artes marciales que se aprenden en los gimnasios. Esta cuestión merece una aclaración: uno puede aprender técnicas durante las clases, que puede usar con mayor o menor éxito en una confrontación, dependiendo de si pueden ejecutarse sin un calentamiento físico previo, o con la ropa que se lleve puesta al momento, entre otros factores.

Pero un aprendizaje efectivo de defensa personal exige el dominio de otras herramientas, en mayor medida psicológicas: estar atentos al entorno, evitar situaciones de alto riesgo, “negociar” o “de-escalar” un conflicto, tomar decisiones rápidas, improvisar soluciones, y el manejo de las etapas posteriores al conflicto. Ante todo este abanico de opciones, pregunto a mis lectores: ¿con qué tanta frecuencia los instructores de artes marciales dedican minutos del tiempo de clase a alertar a los alumnos sobre las diferentes modalidades de los criminales y sugerirles normas básicas de prevención para ellos y sus familiares?

En la Escuela de Defensa Personal “Maestro Carlos Márquez” partimos de una premisa: *si quieres ser bueno en algo, tienes que practicarlo*. En otras palabras, si quiero evitar o superar con éxito una agresión violenta, mi entrenamiento tiene que simular lo mejor posible la situación para la cual me estoy preparando, y las habilidades que espero desplegar durante la “prueba”.

Exclusión del factor violencia

Podría escribir páginas al respecto, pero resumiré mi idea con un ejemplo: por lo general, si durante las prácticas técnicas o los combates ocurre una lesión, los alumnos suelen detenerse (lo más frecuente es que toda la clase se paralice), y los instructores intervienen para hacer una evaluación de la gravedad de la herida, que por lo general, no suele pasar de una nariz rota o la pérdida de algunos dientes, lesiones bastante dolorosas, pero no letales. En algunas escuelas más “duras” los practicantes se someten a sesiones de combate mucho más rudas, durante las cuales los practicantes intercambian golpes a contacto pleno, con o sin protecciones. Pero, por lo general, no hay intenciones violentas tras los ataques, y de ocurrir accidentes, el “agresor” suele detenerse hasta cerciorarse de que el compañero se encuentra bien.

Eso contrasta absolutamente con una anécdota que me refirió una amiga hace poco, quien se encontraba en la parada del carrito (minibus), y observó como un delincuente forcejeaba con una señora para arrebatarle la cartera, y al ver que ésta se resistía, tomó al bebé que aquella cargaba en brazos y lo arrojó contra el suelo. ¿Qué clase de persona podría hacer algo como eso? Una del tipo que lamentablemente es cada día más común en nuestro país... un personaje extremadamente violento, muy probablemente adicto a las drogas, incapaz de sentir remordimientos de ningún tipo por los daños que pueda causar.

Aquellos artistas marciales que hayan vivido la experiencia de defenderse de un delincuente, saben perfectamente que el “malandro” representa una “prueba” muy

diferente en comparación con el compañero más rústico o “caimanero” que podamos conseguir en cualquier gimnasio. Esperar que el delincuente parará después de que le hayamos tumbado algunos dientes, o él lo haya hecho con nosotros, puede ser un error fatal. En la calle no podemos agarrar el bolso e irnos si algo no nos gusta, y levantar la mano en gesto de rendición no nos garantizará la “piedad” de quien nos atacó.

La ilusión del duelo

Los samuráis podían pasar largos minutos, tal vez horas, observándose atentamente antes de entrar en acción. Además, los conflictos exigían un “protocolo”: cada uno de los guerreros se identificaba con su nombre, y la familia o facción a la cual pertenecía. En otras palabras, aunque los contendientes estuviesen dispuestos a matarse de un instante a otro, existía un profundo respeto hacia su adversario.

Esta noción no era exclusiva de los guerreros japoneses, sino de muchas tradiciones alrededor del mundo. Los caballeros europeos también solían hacer alguna forma de referencia antes de entablar los duelos o combates, y esa práctica se ha extendido hasta el día de hoy: los luchadores chocan las manos, los boxeadores los guantes, y los artistas marciales se inclinan o muestran alguna deferencia ante sus oponentes antes de iniciar los combates.

Además, así como los duelos solían ser entre personas con un nivel similar, porque para los fuertes podía ser una deshonra enfrentar a individuos más débiles, las contiendas deportivas suelen ser entre personas con características similares, como el peso, la experiencia o la edad.

¿Y el delincuente? Casi siempre ataca en condiciones en las cuales su ventaja esta asegurada, esto es, sorpresivamente, acompañado, armado, o todas las anteriores.

Podría escribir sobre este apasionante tema, pero creo que mi punto está claro: aprender a defenderse es mucho más que hacer ejercicios y practicar técnicas, y si tu objetivo es la defensa personal, lo mejor es que busques especialistas en el tema. Y, modestia aparte, nosotros lo somos.