1,50 € | Nº 1.721

mia

01721
8 414237 000054

CANARIAS 1,60 €
(SIN IVA) INCLUIDO
TRANSPORTE URGENTE

SOLO
1,50 €
CANARIAS: 1,60 €

DOSSIER
Guía para unos
ALIMENTOS MÁS SEGUROS
Evita intoxicaciones

VIAJE
MALTA
La ventana del mediterráneo

7 PASOS PARA UNA PIEL PERFECTA
Así es el ritual asiático

DIETA NÓRDICA
Descubre sus beneficios

PSICO
5 claves para el EMPODERAMIENTO FEMENINO

LA MODA QUE DESEARÁS

Zapatos de colores, pantalones culotte y cómo llevarlos.

ENCUENTRA TODAS LAS CLAVES

Leticia Dolera
"Ser una 'superwoman' es un fraude. Te estresa y genera frustración"



Las técnicas de defensa personal te ayudarán a generar confianza en ti misma para saber cómo reaccionar ante una agresión y poder huir de ella.

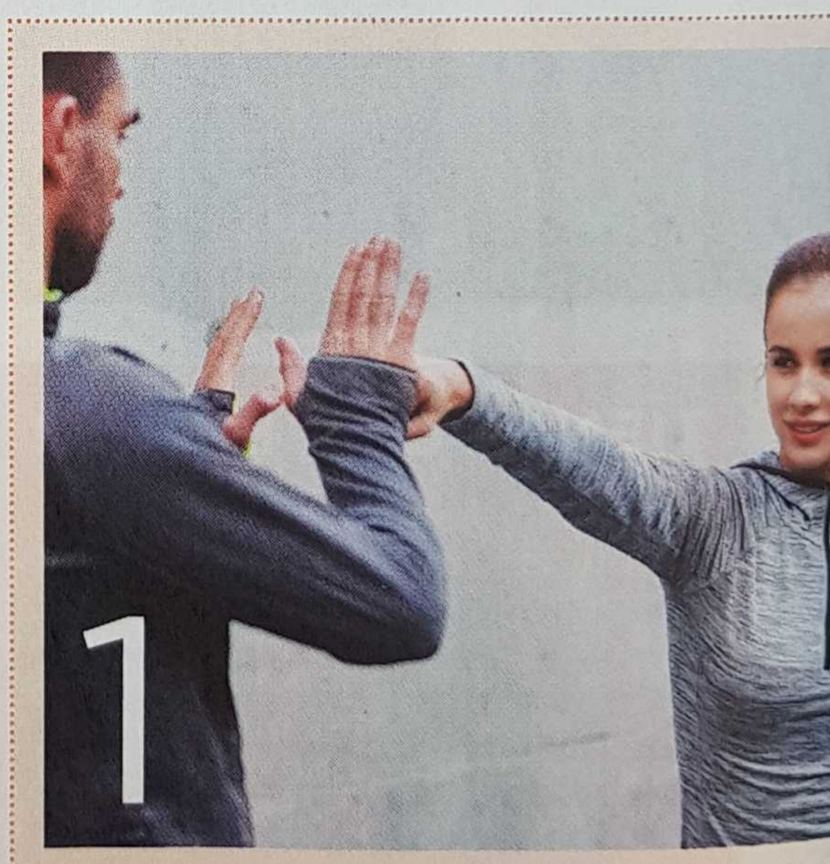
4 MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS PARA **SENTIRTE SEGURA**

Los ejercicios de defensa personal nos enseñan a aumentar las posibilidades de salir airosas de una agresión. Todas podemos (y debemos) **aprender los ejercicios básicos para saber hacer frente a una situación peligrosa.**

POR EVA CARNERO

Los dos primeros mandamientos de la 'ley de los hábitos saludables' es practicar ejercicio y llevar una dieta equilibrada. Si cumples con estas dos premisas, tendrás muchas posibilidades de disfrutar de una buena calidad de vida.

Los efectos derivados de seguir estos consejos se reparten entre los beneficios físicos y los psicológicos. Entre estos últimos, destacarían el aumento de la autoestima y confianza en ti misma. Dos valores muy presentes en las técnicas de defensa personal que enseña Manuel Montero Kiesow, presidente de la Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer, maestro de defensa personal femenina y autor del *Manual práctico de defensa personal para mujeres* (Ediciones Tutor, 2017).



APROVECHA LA FUERZA DEL OTRO

Las sesiones que prepara el experto incluyen ejercicios muy sencillos que no requieren fuerza, porque "si fuera así, no tendría sentido", afirma. Y añade: "No podemos trabajar fuerza contra fuerza con alguien que tiene más que nosotros, así que aprovechamos la que tenemos, sea poca o mucha, para trabajar sobre zonas muy vulnerables del agresor".

Todos los ejercicios están pensados para desarrollar **el equilibrio, la coordinación, los desplazamientos** y, en definitiva, las principales cualidades físicas necesarias para hacer frente a una posible agresión.



GOLPEO CON LA MANO ABIERTA

¿Cómo se hace? Existen varias técnicas de golpear con la mano abierta: con los dedos, con el arco comprendido entre el pulgar y el índice, con la palma, con la base de la palma o con el canto de la mano.
Apunta: Si, por ejemplo, quieres usar la base de la palma, tensa la mano con los dedos hacia arriba o lateralmente, dependiendo de dónde vayas a golpear.
Es un golpe muy contundente para realizarlo en el mentón, en un movimiento de abajo hacia arriba. También puedes utilizar de manera frontal para pegar en la nariz.



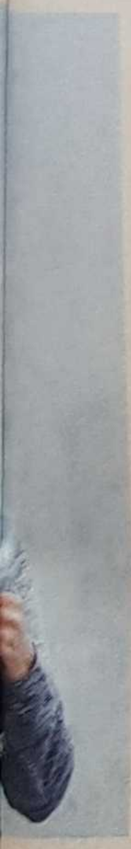
GOLPEO CON LA RODILLA

¿Cómo se hace? Para realizar este movimiento, utiliza el hueso de la rodilla de manera frontal o circular.
Apunta: Es un golpe muy contundente y especialmente útil cuando el agresor y tú mantenéis una distancia muy corta.



GOLPEO CON LA PIERNA

¿Cómo se hace? Para realizar este ejercicio, dirige la pierna hacia la zona genital del agresor. El golpe debe hacerse con la punta del pie, el empeine o la zona tibial.
También puedes hacer una patada aplastante. En este caso, realízala con la planta del pie y dirígela al empeine (pisotón) o a la rodilla.
Apunta: Se pueden realizar multitud de técnicas con la pierna, incluyendo patadas laterales, circulares, con giro, en salto, etc.



GOLPEO CON LA MANO CERRADA

¿Cómo se hace? El golpe se efectúa con los nudillos más próximos al dedo gordo (los del índice y el corazón) y es imprescindible que el dorso de la mano esté alineado con el antebrazo, ya que, de no ser así, al impactar con el agresor, se podría doblar la muñeca y fracturarse.
Apunta: Para hacer un puño, cierra primero los cuatro dedos, desde el índice al meñique, presionándolos contra el centro de la palma. Después, apoya el dedo pulgar sobre el índice y el corazón.

ASÍ ES UNA CLASE DE **DEFENSA PERSONAL**

En ocasiones, a pesar de que nos gustaría asistir a unas clases de defensa personal, por vergüenza, desconfianza o incertidumbre, lo vamos aplazando una y otra vez. El entrenador especializado en defensa personal femenina nos describe a grandes rasgos en qué consiste una sesión. Seguro que después de conocer estos detalles te decides a dar unas clases:

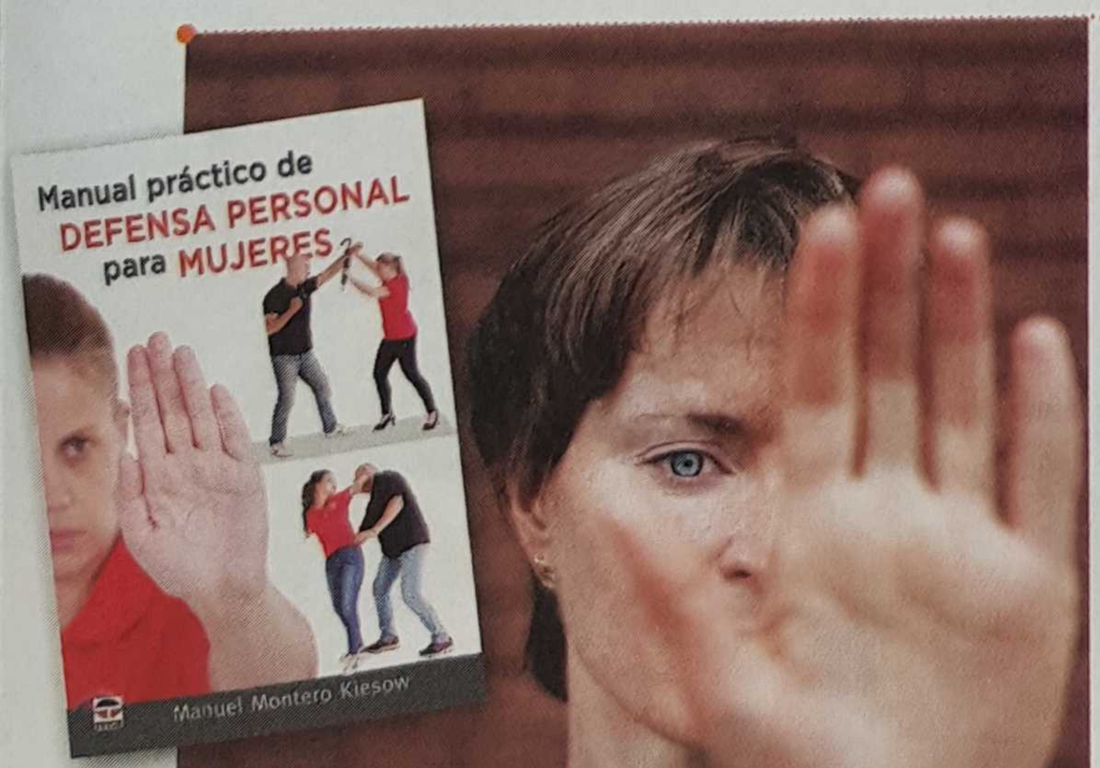
1 **EXPOSICIÓN TEÓRICA** de los objetivos del curso y de los diferentes conceptos y protocolos de la defensa personal.

2 **REALIZACIÓN DE ALGUNOS TRABAJOS TÉCNICOS** simples, como desplazamientos, formas de defenderte ante un golpe, formas y lugares donde deberías presionar o golpear para incapacitar a un agresor, formas de liberarte de un agarre, etc.

3 **EJECUCIÓN DE ACCIONES** completas ante diferentes tipos de agresión: agarres, intentos de golpearte, agresiones cuando estás o te llevan al suelo, etc.

4 **POR ÚLTIMO,** se llevan a cabo técnicas con armas improvisadas, como un paraguas, un libro, el bolso, una carpeta, el móvil, un bolígrafo, etc.

CUANTOS MÁS CONOCIMIENTOS ADQUIRIMOS, MÁS CONFIANZA SENTIMOS Y MÁS POSIBILIDADES TENDREMOS DE REACCIONAR CON ÉXITO.



¡Debes y puedes!

Cuando se entrena con el objetivo de aprender defensa personal, tan importante es fortalecer la forma física como el estado psicológico. En este sentido, cuando el entrenador Manuel Montero imparte sus clases, siempre trata de que sus alumnas se den cuenta de todo lo que pueden hacer y no de sus limitaciones. "Trabajamos la parte psicológica de una agresión, tanto desde el punto de vista del agresor como desde el de la víctima. Nos ponemos en el lugar de la víctima y comprobamos qué ocurre en nuestro cuerpo cuando se somete a un estrés tan grande. También vemos cómo podemos canalizar esos pensamientos o ese sentimiento de indefensión. Y siempre acabo la sesión diciéndoles 'iDebes y puedes!'".