



Defesa Pessoal”, “Autodefesa”, Self-Defense

SYSTEMA
Martial Art

Manual para profissionais



Por

José Calado 7º Dan especialista em desportos de combate e defesa pessoal

Lister Silva 6º Dan especialista em desportos de combate e Fundador
SYSTEMA Martial arts

Systema

“Defesa Pessoal”, “Autodefesa”, “Self-Defense”, três palavras com o mesmo significado.

Para simplificar vamos utilizar o termo “D.P.”

O que poderá ser transmitido sobre este tema tão relevante para o ser humano, de fato muita matéria pode ser desenvolvida, no aspeto teórico que passará de imediato à prática.

Manual de Defesa Pessoal destinado aos técnicos devidamente licenciados pela associação SYSTEMA Martial arts



I – Vertentes

Durante décadas o ser humano tem-se esforçado para simplificar e por em prática a D.P com total eficiência, ou seja simples, eficaz, estático, e dinâmico sendo estes os objetivos a atingir. Existem duas vertentes; sendo a Militar/Policial, e a Urbana.

Quanto à Militar/Policial que se tem vindo a aperfeiçoar, e evoluir em todo o mundo, mais nas forças de elite, nunca houve tanta certeza como agora, senão vejamos, como é do conhecimento geral há trinta anos atrás, estávamos subjugados a poucos estilos (modalidades), entre estes; Karaté, Judo, Luta Grego Romana, e Boxe. Atualmente com os “Desportos de Combate”, como é o caso do Kickboxing, Muay-Thai, e Jiu-jitsu (Brasileiro), houve sem dúvida uma grande evolução. Temos Militares e Polícias mais eficientes para todas as funções, e missões que venham a desempenhar.

Quanto à Urbana, ela está presente atualmente em quase todos os ginásios, tendo esta uma procura imensa, pois o perigo espreita diariamente, com o aumento da criminalidade a insegurança no ser humano aumenta, daí a necessidade de se poder articular uma boa aula de D.P. independentemente do sexo ou idade, praticar D.P. não é um estilo próprio eu costume dizer que são todos os estilos... Ela não tem competição, como alguns estilos de luta/modalidades, senão vejamos, a origem da autodefesa assim também designada, coincide com a origem do ser humano.

Uma das primeiras Artes Marciais, foi criada na “China pelo lendário Jakus-Shu, um estilo de arte marcial chamado Chiao-Ti, hoje denominado Shuai Chiao ou Shuai Jiao, existem indícios que provem que é a primeira arte



marcial do mundo. O Shuai Chiao é muito conhecido por ser um dos mais eficazes estilos de Wushu (Kung Fu)”.

(https://pt.wikipedia.org/wiki/Cronologia_das_artes_marciais).

Posteriormente e no início dos Jogos Olímpicos da Antiguidade no Século VIII AC surgiu o Boxe, o Wrestling, e o Pancrácio, depois no Sec.VI A.C. surgiu a “Arte da Guerra” escrita por “Sun Tzu” descrevendo estratégias e táticas militares. Posteriormente floresceram outras Artes Marciais, hoje mais conhecidas e praticadas como o Jiu-Jitsu (japonês), Judo, Karaté, em suma foi derivado a todos estes estilos, que se vai desenvolvendo métodos mais eficazes de D.P. espalhados hoje por todo o mundo.

O importante é formar bons instrutores devidamente credenciados, independentemente do estilo de cada um.

II – Desenvolvimento

Critérios, tópicos, e posturas essenciais para o desenvolvimento de um praticante de D.P.

1 – Qualquer ser humano pode praticar D.P. independentemente do sexo ou escalão etário;

2 – Desenvolver alguma condição física, isto é fortificar o corpo, e mente através do exercício. Seguem-se alguns exemplos básicos: corrida moderada, alongamentos, flexões, extensões na barra, abdominais etc.;



3 – Para executar técnicas de D.P. devem estas de preferência ser praticadas a dois, mas se já é, ou foi praticante de alguma modalidade inerente a esta área, será mais fácil, caso contrário deve fazê-lo com alguém que já tenha conhecimento, a fim de evitar possíveis lesões;

4 – Quando se executa as técnicas com agarres, torções, estrangulamentos e projeções, há que ter em conta de existir sempre uma entrada e uma saída para cada técnica, seja ela com armas brancas ou mãos nuas;

5 – Tentar mecanizar as técnicas transmitidas (ao treinar repetidamente as mesmas, e com diferentes praticantes as técnicas até atingir um nível de conforto próximo da perfeição) e sempre que possível finalizá-las, (dominar o adversário) para que sejam eficazes;

6 – Posturas ou Posição de Guarda;

- a. Defesa Defensiva;
- b. Defesa Ofensiva;
- c. Defesa Meia Distância;
- d. Defesa Longa Distância;



a. Defesa Defensiva - É toda aquela D.P. onde nos defendemos de alguém, usando só técnicas de defesa de alívio por chave ou projeção, com ou sem armas.

b. Defesa Ofensiva - Será todo o ser humano que toma iniciativa de D.P. perante uma situação de ameaça, que pode pôr em causa a sua integridade física, com gravidade. Podem estar inseridas na circunstância armas brancas, ou de fogo. Técnicas a utilizar “atemi” (golpe aos pontos vitais), para imobilizar o adversário ou colocá-lo fora de combate.

c. Defesa Meia Distância - Significa que um ataque a curta/media distância, pode ser perigoso, poderá o agressor ser rápido, há que saber contornar a situação através da capacidade de reflexos, para enfrentar este perigo, usa-se esquiva e “atemi”, para travar o ataque.

d. Defesa Longa Distância - É toda aquela ameaça em que consigamos ver o agressor à distância, com ou sem objeto de agressão incluindo arma de fogo, dando-nos tempo para nos prepararmos à técnica que mais se adapte, isto é dominar o atacante qualquer que seja a forma revista.



III – Evolução

A evolução do atleta depende de uma série de fatores nomeadamente o empenho, a dedicação, e ter no mínimo um ano de prática, para alcançar algum conhecimento.

Como identificar um praticante recente, com um mais antigo? A resposta irá passar pelos meios ortodoxos isto é; graduações com cintos, graus, ou níveis, esta área não tem competição, embora num treino a dois os movimentos técnicos, envolvidos sejam dinâmicos e por vezes se chegue ao limite máximo, o Knock-Out (KO), para que isso não aconteça, quando estamos num treino a dois, devemos de ter o cuidado de dar sempre, um indicador sonoro, ou toque corporal de STOP imediato ao nosso parceiro.

Ao longo dos anos, nos Workshops de D.P que tenho dado deparo-me com a ansiedade, com que os praticantes o fazem na perspectiva de darem o seu melhor, em termos de êxito, vejamos; para atingir o conhecimento numa percentagem de 100%, será mais fácil se já for praticante de alguma modalidade inerente a estas, o êxito andarà pelos 70% a 80% se for só D.P a probabilidade de um bom sucesso será de 60%.



IV - Armas Improvisadas

As armas são uma ferramenta indispensável para a humanidade, sem elas estaríamos em desvantagem frente a outros animais que possuem garras e presas. A própria espécie pode depender das armas para a nossa sobrevivência ou delegar a elas a sua extinção.

Todo o objeto poderá ser considerado um potencial como arma, o importante é saber reconhecer e adaptar à D.P. algo que pode estar ao alcance das nossas mãos, quando for necessário, o adversário pode ser mais forte, mas se houver por perto uma arma improvisada, poderá haver mais equilíbrio, aumentando as hipóteses de sobrevivência, em situações de violência.

A regra básica é mudar a maneira como vemos os objetos que nos rodeiam.

Podemos classificar as armas improvisadas de várias formas:

1. Tamanho: curto, médio, longo;
2. Uso: ataque, defesa;
3. Local em que se encontra: quarto, sala, cozinha, bar, carro, etc.



Algumas armas improvisadas utilizadas em D.P. e seus objetivos:

Faca curta ou longa (corte ou perfuração) Bastão curto ou longo (bastonada ou pontos de pressão) Chaves de casa ou carro (rasgar ou perfurar)

Caneta (pontos de pressão ou perfurar)

- Cinto das calças (estrangulamento ou arremesso de fivela)
- Cachecol ou gravata (estrangulamento)
- Chapéu-de-chuva (estrangulamento pontos de pressão, bastonada, meio de defesa)
- Casaco ou blusão (envolver, tapar, proteger)
- Cadeira ou banco (defesa, e arremesso)

Para além destas haverá muitas mais.

Quanto ao agredido, neste caso vítima de alguma agressão, poderá desenvolver algumas técnicas de D.P. com várias destas armas, sendo já utilizadas algumas destas nas forças policiais, neste caso o Bastão para a condução de indivíduos suspeitos, ou através dos pontos de pressão.

Quando falamos em armas improvisadas, devemos-nos lembrar que a palavra mais importante para optarmos por um objeto em nossa D.P. é a



necessidade. Imagine ter o conforto e suposta segurança do seu lar, e esta ser invadida por um agressor/marginal.

Atenção é importante não incentivar ninguém a reagir, mas estar atento para poder sobreviver a uma situação destas.

V- Estado Da Necessidade

Agressor/Marginal:

1. Comportamento
2. Intenção
3. Distância
4. Análise de risco

1. Comportamento - A primeira coisa a observar é o comportamento do indivíduo (Agressor/Marginal), procure observar todos os comportamentos, e, ou sinais verbais que ele transmite, poderá estar sobre efeito de drogas, álcool, nervoso, confuso, calmo ou decidido.

2. Intenção - Verifique a intenção do intruso, qual é o seu objetivo: Valores económicos, agressão, violência sexual, vingança.



3. Distância - É muito importante ter a noção da distância, a qual já foi referida como defesa curta distância, e longa distância. Para agirmos com eficácia. Tentamos sempre a maior proximidade, nem que para isso, tenhamos que ser um pouco de atores, a fim de mostrarmos que estamos com muito receio e apavorados, levantando as mãos tomando uma posição de guarda discreta para passarmos à D.P. ofensiva.

4. Análise de Risco - Observe bem a situação, identificando quantos são os indivíduos, que tipo de armamento está envolvido, quais os objetivos, a fim de saber quais os meios a utilizar.

VI – Traumatizados

Antes da prática de D.P. uma grande percentagem dos candidatos a praticantes destas áreas, são por norma pessoas que já sofreram agressões, foram vítimas de violência sexual, ou doméstica, em suma todas elas afetadas psicologicamente, com receio de sair à rua conviver com os amigos, e por fim o isolamento, derivado a todas estas graves situações, algumas ficam com a sua autoestima em baixo,

levando-as por vezes a estados depressivos, enfim é toda um clima muito complicado que poderá demorar algum tempo a desaparecer.

Nas escolas temos o “Bullying” sendo este um termo utilizado para descrever atos de violência física, e, ou psicológica, intencionais e contínuos, praticados por um ou mais indivíduos. Sendo esta uma situação



gravíssima, é aqui que o instrutor vai desempenhar um papel com uma grande responsabilidade, a qual é lidar com uma pessoa fragilizada e ter a capacidade de a reabilitar, a quem sofre ou já sofreu. É evidente que poderá demorar alguns meses ou anos, até que ganhe confiança em si, para atingir o conhecimento, e autorrealização pessoal. Esse é o nosso desafio, essa é a nossa missão, e por natureza sempre com sucesso.

VII - Palavras-Chave

São estas as palavras-chave do sucesso para a prática da D.P. as quais jamais poderá esquecer;

- Postura ou guarda,
- Distância,
- Bloqueio ou esquiva,
- Estrangulamento ou torção e agarres,
- Projeção ou varrimento,
- “Atemi” (golpe aos pontos vitais)



VIII - Pontos Vitais

O que são os pontos vitais? São pontos sensíveis que se encontram dispersos por todo o organismo, apresentando-se como portas de controlo sobre diversos aspetos ou funções do nosso organismo. Estes são portanto, alvos frágeis ou vulneráveis a um ataque, constando normalmente de nervos em áreas suscetíveis, como pontos de pressão, ou vasos sanguíneos relevantes que vão irrigar regiões onde se encontram alojados órgãos nobres do nosso corpo.

Centros nervosos e pontos de pressão não são meras descrições de pontos anatómicos. São pontos precisos onde determinados grupos de terminações nervosas são mais suscetíveis de provocar dor incapacitante, ou mesmo limitação motora.

A maneira de como neutralizar um ataque, depende fortemente de como estes pontos são atingidos, em suma existem três modos de exercer esta ação:



Através de golpe mão ou pé, ou impacto arma branca;

Estrangulamento ou torção;

Corte com arma, ou perfuração como foi supramencionado.

- Olhos, ouvidos, traqueia;
- Artérias e veias angulares de cada lado do nariz;
- Carótida, e jugular do pescoço/ligamentos e vaso;
- Artéria subclavicular/ligamentos da axila;
- Coração;
- Artéria umeral;
- Artéria radial, no pulso/ligamentos do cotovelo;

- Estômago (Apêndice de xifóideo);
- Artéria femoral (virilha), ligamentos, vasos internos da perna por trás da rótula e do calcanhar;
- Rins.

Os universos dos pontos vitais para as artes marciais na sua vertente desportiva não são vistos necessariamente, da mesma maneira que na sua vertente marcial, uma vez que estes se revestem de ideologias distintas. Enquanto uma se destina à conquista de pontos levando à vitória sobre o oponente através de técnicas com eficácia, mas sem infligir a incapacitação temporária ou permanente. Na outra como no exemplo da D.P. a consideração desses pontos já tem como intenção a neutralização efetiva, temporária ou permanente do nosso oponente.

IX – Ilustração Pontos Vitais

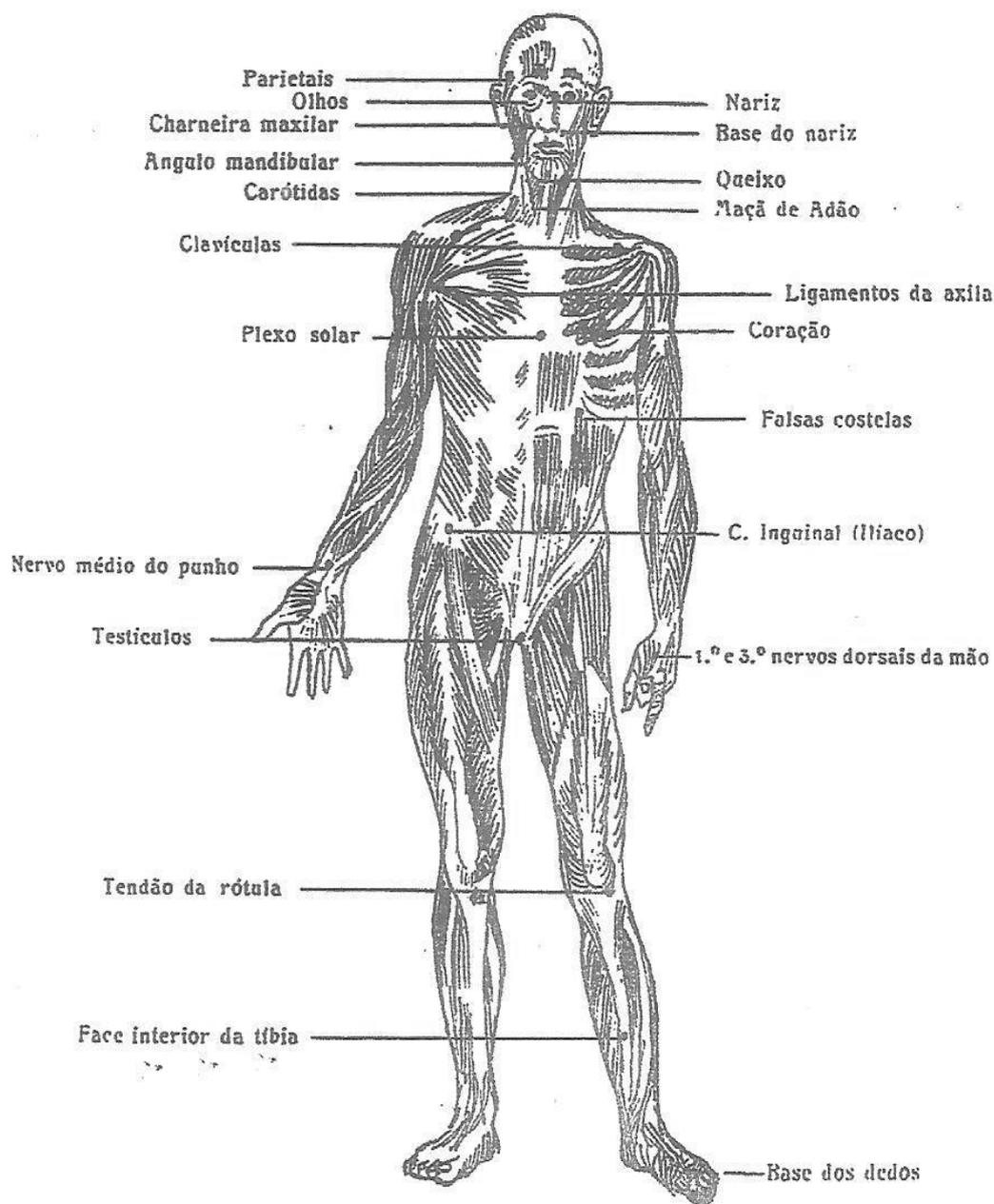


Fig. 1

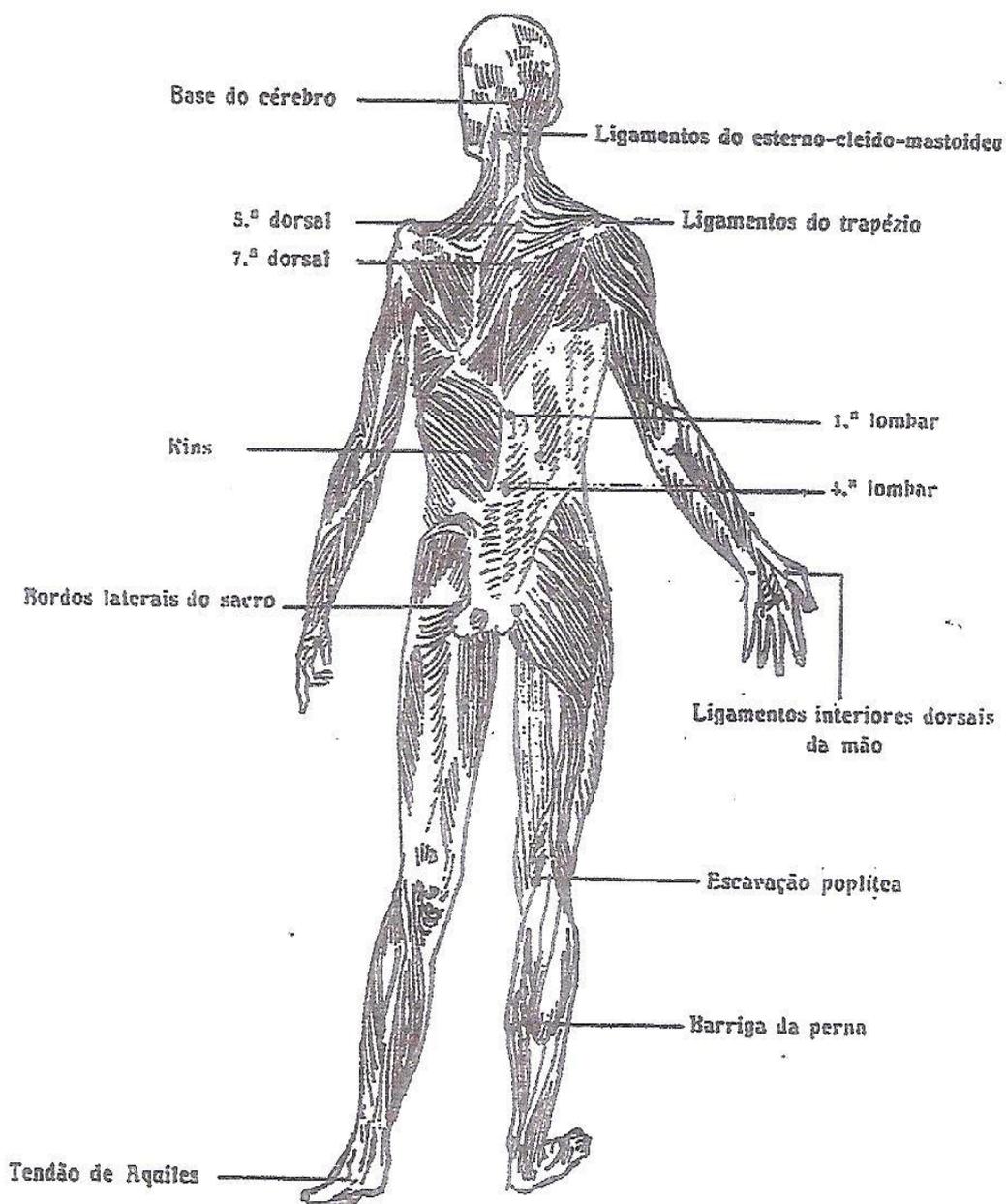
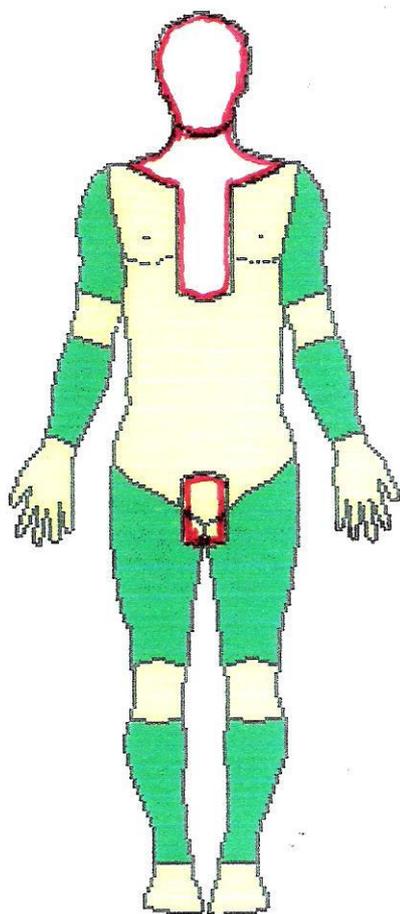
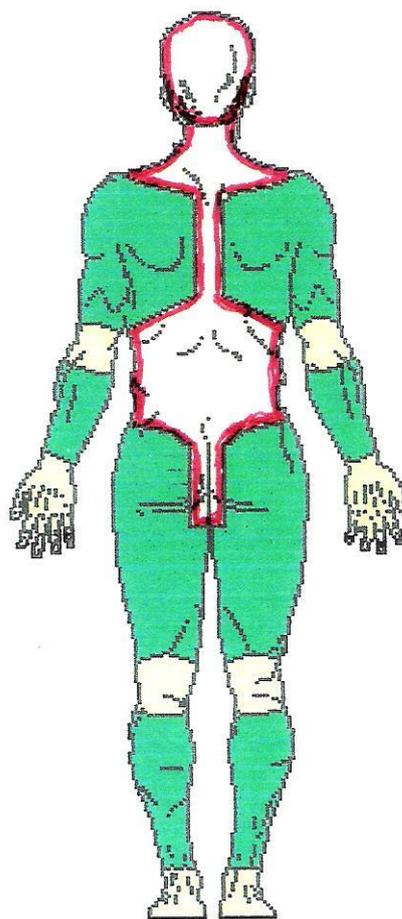


Fig. 2

X – Classificação Corporal Para efeitos Traumático



Frente



Costas



Legenda

Área sublinhada a vermelho:

Os danos ocorridos por golpes aplicados nessa região são de elevado risco, devemos evitar, ou somente usar em situações de legítima defesa. As consequências podem ser perda da consciência, lesões graves, choque ou morte.

Áreas brancas:

Os danos ocorridos são de gravidade média a alta gravidade. As consequências podem ser hemorragias ou lesões em órgãos da região do tronco.

Áreas marcadas a verde:

Essa é a região ideal para desferir golpes visando imobilizar sem ocasionar danos que possam levar a morte do agressor.

XI - Alguns conselhos úteis

1. Segurança na sua residência;
2. Se é condutor (“carjacking”);
3. Em deslocação pelos próprios meios (a pé);
4. Quando levantar dinheiro em multibancos;
5. Em paragens de transportes públicos, ou no seu interior.



1. Na sua residência, quando entrar em casa feche a porta de casa com várias voltas na fechadura, ou utilize outros fechos, evite abrir a porta a pessoas estranhas, somente quando tiver a certeza ou na presença de mais pessoas em casa, mantenha sempre alguma distância ao falar com desconhecidos. À noite se tiver de se ausentar deixe sempre uma luz acesa ou um rádio ligado.

2. Se é condutor (“carjacking”) quando entrar ou sair da sua viatura certifique-se se o perímetro que o rodeia, é seguro isto é observe se existem viaturas ou indivíduos estranhos nessa área, já no interior da sua viatura, evite perder tempo com o rádio, telemóvel ou outros objetos, mantenha uma postura de atenção, espelhos interiores e exteriores sempre ajustados, tenha sempre o seu telemóvel com a bateria carregada em caso de emergência, quando estacionar faça-o de preferência em locais iluminados, e movimentados de boa visibilidade.

3. Em deslocação pelos seus próprios meios, (a pé) evite levar objetos soltos nas mãos, como telemóvel, carteira etc. (não ostente objetos de valor), ter o cuidado de vez em quando olhar para trás, ponha uma bolsa de cintura ou a tiracolo, evite passar em locais isolados e de pouca visibilidade principalmente à noite. Quando em deslocação faça-o sempre em sentido contrário ao do trânsito.

4. Em multibancos, para levantar dinheiro, antes de o executar certifique-se se o perímetro que o rodeia é seguro. O melhor será sempre com porta de controlo exterior, ficando a caixa no seu interior.



5. Em paragens de transportes públicos, ou de grande afluência de passageiros tome as seguintes precauções: Evite ostentar valores ou bens pessoais tais como, fios, de adorno, relógios valiosos, telemóveis, carteira ou dinheiro. No interior do transporte, no caso de se encontrar lotado, deve ter cuidado com os bolsos, ou carteira, se for uma mala/mochila coloca-la sempre na sua frente certificando-se que encontra devidamente fechada. Se este se encontrar vazio, mantenha-se atento até ao seu destino.

Epílogo

Desta forma esperamos ter contribuído para um melhor conhecimento da Defesa Pessoal, assim como o seu desenvolvimento, após análise devidamente fundamentada cientificamente foram retiradas das Artes Marciais, e Desportos de Combate toda a essência, que o ser humano necessita para a sua sobrevivência.