

OBJETOS COMUNS DEFESA PESSOAL

A pertinência do uso de objetos comuns na Defesa Pessoal.

Numa entrevista dada a uma revista portuguesa o escritor Arturo Pérez-Reverte dizia: "Vivemos num mundo violento, desde sempre. A violência não desapareceu. Em muitos aspetos e em diversos lugares, continuamos em guerra."

Desde os primórdios da humanidade que a violência faz parte do nosso quotidiano. Tempos houve em que os diferendos eram resolvidos em duelos. Hoje, o perigo está em todo o lado!

Só nos primeiros meses de 2024, em vários países europeus, ataques com arma branca, um deles numa escola secundária alemã, provocaram feridos e mortos. Do nada somos insultados, desafiados... do nada alguém saca de uma navalha. Não há lutas justas!

O receio de não saber reagir perante uma ameaça é provavelmente transversal ao comum dos mortais. Algures na nossa vida estivemos envolvidos numa situação desagradável, fomos postos à prova e paralisamos. Quisemos reagir e não conseguimos ou não soubemos como o fazer.

Segundo o Sensei Masutatsu Oyama:

“Numa luta, é importante não apenas derrotar o oponente, mas também superar a nossa própria fraqueza e medo”



Aprender Defesa Pessoal torna-se cada vez mais premente, uma vez que nos ajuda a melhorar a nossa confiança e a nossa autoestima. Quer uma quer outra, quando devidamente transmitidas evitarão potenciais agressores. Do exposto resulta não só a importância da Defesa Pessoal, do Krav Maga, mas também do Clube Krav Maga Vila Real, o nosso CKMVR, e do Workshop promovido pelo mesmo, no passado dia 18 de maio de 2024, subordinado ao tema "Objetos Comuns".

Na obra "A Arte da Guerra", o general, estratega e filósofo chinês Sun Tzu dizia:

"Quando cercado prepara-te para a defesa (...) Se em desvantagem em todos os sentidos, evita o combate"

Na mesma linha de continuidade parafraseando William Shakespeare: **"Evita qualquer confronto, mas se fores obrigado a entrar num, que os teus inimigos te tenham"**. Partindo da premissa de que devemos evitar confrontos, mas de que para eles devemos estar preparados, determinados objetos com que convivemos diariamente podem dar-nos uma preciosa ajuda na resolução de conflitos inesperados, desde claro que devidamente manuseados. São exemplo disso mochilas, carteiras, livros, canetas, lápis, cordas, atacadores, guarda-chuvas, lanternas de mão, porta-chaves...

Devemos saber de que forma os mesmos nos poderão ser úteis, uma vez que a sua incorreta utilização pode ter o efeito contrário ao pretendido. Já a sua correta utilização poderá fazer a diferença num confronto e ajudar-nos a regressar a casa em segurança, para os braços da nossa família. Nunca esquecer que de "vítima", jamais podemos passar a "agressor". Temos de ter o conhecimento pleno das nossas capacidades, para sabermos onde e quando parar! A linha que separa um do outro, é de facto uma linha muito ténue. Posto isto, atendamos aos objetos acima referidos, a sua utilidade e a forma correta de manuseamento, num eventual confronto ou ameaça.

Começemos pelas mochilas e carteiras, que fazem parte do dia a dia, por exemplo de senhoras, professores e estudantes. Estas devem ser colocadas nas costas, com os nossos braços corretamente posicionados dentro de ambas as alças. Perante uma ameaça de faca ou de bastão devemos começar por retirar a alça do braço dominante, seguindo-se o outro e posicionar a mochila à



nossa frente, esticando os braços para nos defendermos quando o agressor nos atacar, como de um escudo Espartano se tratasse.

Após a defesa o contra ataque deverá ser rápido e eficaz. Sugere-se um batimento, com a perna, na região genital ou no peito do agressor.

Canetas, marcadores... quando agarrados por um agressor podemos utilizar estes objetos para bater nas partes do corpo do agressor que são mais sensíveis, para que nos libertarmos ou então contra-atacarmos.

Guarda-chuvas... podem ser utilizados quer para defesa perante um ataque, quer para contra-atacar. A pega para bater ou rasteirar, o corpo para defesa.

Livros, capas, cadernos, revistas... poderão ser enrolados e utilizados para defesa, para bater, ou quando abertos para duplicar a força de um batimento, na cara ou no corpo do agressor.

Cordões de sapatos, cordas, fitas... para dominar e imobilizar um agressor que esteja a maltratar uma pessoa, por exemplo.

Lanterna... objeto muito importante na Defesa Pessoal em períodos de visibilidade reduzida, ou em espaços onde há pouca visibilidade. Quando agarrados por um agressor o ligar e o desligar da mesma encandeia o mesmo o que dará tempo para contra-atacar ou fugir.

A utilização dos objetos em estudo no Workshop de 18 de maio e abordados neste artigo, depende da real consciência que cada um deverá ter das suas capacidades e conhecimentos. Parafraseando mais uma vez Sun Tzu:

"A vitória vai para aquele que antecipa as mudanças no curso da batalha, não para o que espera passivamente pelo sucesso"

É de vital importância saber utilizar corretamente cada um dos referidos objetos e para isso é importante treinar e adotar determinados comportamentos. Exemplo disso é o colocar de alguns desses objetos sempre no mesmo sítio (bolso das calças ou do casaco), para que em caso de perigo não percamos tempo à sua procura. Na rua devemos estar sempre alertas, e perante uma ameaça é importante fazer um scan 360º para verificação da existência de eventuais "backups" do agressor.



Para Jigoro Kano:

"Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo humildade"



O Clube Krav Maga Vila Real, na sua missão diária e nos valores que defende:

**HONRA
CORAGEM
DISCIPLINA
COMPETÊNCIA
EXCELÊNCIA
FLEXIBILIDADE**

tem tido um papel preponderante na vida dos já muitos atletas, que ao longo dos anos têm decidido dar o primeiro passo na Defesa Pessoal. Aquele passo que lhes permitiu melhorar a sua confiança, autoestima e consolidar conhecimentos. O passo que fará toda a diferença num eventual embate!

"Pode parecer difícil no início, mas tudo é difícil no início"

-Miyamoto Musashi

FICHA TÉCNICA:

Título: WORKSHOP - Objetos Comuns na Defesa Pessoal |
Propriedade: Clube Krav Maga Vila Real (CKMVR) |
Direção: Pedro Miranda | Coordenação Geral: CKMVR |
Fotos: CKMVR | Colaboradores: Pedro Espada | Data de elaboração: junho de 2024 | Design Gráfico: CKMVR.