

zine

AUTODEFESA VIOLENTA

dicas para um
bom treinamento



“Acreditamos que a autodefesa aumenta nossa segurança e promove autoestima e auto-confiança. Todas precisamos fazer escolhas individuais sobre quais estratégias de autodefesa são mais confortáveis para nós.”

Free to Fight zine

Este material é um apanhado de recomendações para autodefesa física. Caso você siga treinando ataques, bloqueios, chaves e quebramentos de partes do corpo, leve em conta os lembretes a seguir. Entretanto, também é importante buscar informações e técnicas de empoderamento psicológico, coletivo e talvez saber usar algum tipo de arma. No final das contas, uma coisa sempre ajuda a fortalecer a outra!

Dicas para um bom treinamento físico

1) Uma oficina de autodefesa serve *apenas* para mostrar algumas possibilidades de ataques e defesas numa dada situação. Saber racionalmente o que fazer (conhecer uma técnica através da exposição verbal) não garante praticamente nenhuma habilidade de realização.

Por isso, **treine!** Com frequência e insistência. Pense em levar isso a sério na mesma medida em que você leva sua própria vida.



Se o objetivo é exclusivamente a efetividade numa situação prática, faça kickboxing ou krav magá, que focam no aprendizado rápido de técnicas agressivas e situações de combate. Boxe é excelente, mas como um complemento de longo prazo. Se o caso for incorporar ao longo da sua vida uma arte marcial, então as mais tradicionais podem trazer mais satisfação, como kung-fu ou karatê. Aqui, a gama de práticas e técnicas é enorme e o aprendizado para autodefesa pode ser lento. Eu colocaria também o aikidô neste segundo grupo. Faço apenas a ressalva de que, por não possuir ataques, o aikidô pode não agradar às pessoas que possuem uma disposição mais agressiva.

2) As relações de poder existentes na sociedade produzem socializações diferentes. Quem tem poder costuma impor, quem não tem acaba se submetendo. Dizem que as mulheres devem apanhar caladas, que as crianças têm de engolir o choro. Isso apenas reforça a hierarquia sexista e etarista. **Desenvolva sua agressividade!** E escolha quando reagir.

Diferente de reagir por reagir ou extravasar o ódio, o tipo de agressividade proposto aqui é aquele que desperta força e atenção. Escolha momentos específicos, pessoas dispostas e exercícios direcionados para treinar sua brutalidade (físico), sua presença (social) e para lidar com seu medo durante uma luta (psicológico). Nada mais simples do que começar com o que as crianças chamam de lutinha!

“Autodefesa se trata de prevenir um ataque, de saber o que fazer durante um ataque, e quais as opções que temos para nos regenerarmos e sobrevivermos depois de algo que nos aconteceu. Qualquer coisa que fizemos no passado foi o melhor que pudemos ter feito com a informação que tínhamos. Autodefesa também significa não culparmos a nós mesmas.”

Free to Fight zine



3) Conhecer e conseguir aplicar técnicas é muito importante. Sem opções não há escolhas. Porém, no âmbito social a gente se depara com vários tipos de diferenças de poder: retórica, psicológica, de recursos, etc. No caso da autodefesa, é igualmente importante desenvolver **força, agilidade e resistência física.** Pessoas

fracas não conseguem aplicar chaves, assim como a falta de destreza diminui a nossa chance de acertar pontos vulneráveis do adversário.

Pratique corrida, musculação, parkour, crossfit, *calistenia*, surfe, ioga, etc. como uma base para manter o corpo ativo, desenvolvendo equilíbrio, noção de espaço, rapidez de reação, etc. A isso some as técnicas de autodefesa ou treine uma arte marcial para valer!

4) Um corpo ágil e alerta depende de uma boa alimentação.

Coma bem! Corte *todos* os “alimentos” que foram feitos para viver em embalagens. Todas as pessoas precisam de carboidratos e proteínas. Não faça nunca dietas radicais. Descubra o que o seu corpo precisa para um treino físico. Se você está treinando forte, é inevitável comer bastante. Frutas e verduras também são indispensáveis.

5) Conheça histórias de situações reais para entender a gravidade ou a necessidade de saber se defender. Por um lado, é possível se preparar para as situações vividas por outras pessoas; por outro, desenvolvemos nossa habilidade de escuta e apoio.

6) Outras formas de autodefesa são muitas vezes mais importantes que a física. Piadas discriminatórias, falar grosso ou gritando, impor-se corporalmente, abuso de autoridade, assédio moral e sexual, ameaças, chantagens, destruição dos seus objetos favoritos, enfim, a opressão tem muitas formas, várias delas num nível muito sutil. *Desenvolver percepção e coragem, aumentar a resistência e a confiança emocional, acreditar na intuição, tudo isso torna as pessoas mais fortes e vivas.*

