

El arte marcial en la defensa personal

Arte

El arte, en la concepción clásica, es un sistema de reglas y técnicas extraídas de la experiencia, pero pensadas lógicamente, que nos enseñan la manera de realizar una acción tendente a su perfeccionamiento y repetible a voluntad, acción que no forma parte de la naturaleza ni del azar. Es un hábito o virtud que se aprende a través de la ejercitación en los casos requeridos, de la imitación de los ejemplos y del estudio de la doctrina a través de la disciplina enseñada por los maestros.

Arte Marcial

Las **artes marciales**, consisten de prácticas y tradiciones codificadas cuyo objetivo es **someter o defenderse mediante la técnica y la fuerza**. Lo que diferencia a las artes marciales de la mera belicosidad con violencia física (peleas callejeras) es la organización de sus técnicas en un sistema coherente y la codificación de métodos efectivos. En la actualidad las artes marciales se practican por diferentes razones que incluyen el deporte, la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental, forjar el carácter y la auto confianza. Además, puesto que el significado estricto es el de "artes militares" por extensión se aplica a todo tipo de forma de lucha cuerpo a cuerpo y a las artes militares históricas. Debido a esta asociación con la lucha y con las armas, incluye conocimientos relativos a sistemas que tradicionalmente se han considerado modalidades deportivas (ej. el boxeo, la esgrima, la arquería y la lucha libre entre otras).



Defensa personal

Definición: Es el acto de defenderse a uno mismo, o defender a alguien o algo relacionado con uno mismo.

Lo más importante de la defensa personal es la defensa misma: mientras no consigas hacerte daño estarás bien; hacer daño es secundario.



De las anteriores definiciones podemos decir entonces que al practicar un arte marcial o un arte militar nos estamos preparando para la guerra , para la batalla “El arte de la guerra es en si el arte de la vida “ (sun tzu) ya sea esta guerra física, moral, espiritual, cotidiana o laboral incluso, es decir nos estamos preparando para defendernos de cualquiera de las agresiones que pudieran surgir en la vida diaria llámense físicas, morales, espirituales, cotidianas o laborales; y si bien es cierto que en nuestro país no hay conflictos bélicos y que algunas artes marciales han dejado de serlo de alguna manera y se han enfocado únicamente a la parte deportiva competitiva (pasando a ser solo deportes de contacto) y cuya única finalidad es inflar egos y obtener medallas lo cual es de alguna manera aceptable en este mundo competitivo. Sin embargo aun así en las pocas artes marciales que quedan se nos sigue preparando para afrontar esas diarias agresiones que podemos encontrar en el ya de por si muy movido mundo cotidiano y no solo para el simple combate físico sino también nos disciplinan para enfrentar esos combates morales y agresiones físicas en las cuales debemos saber controlarnos y esquivarlos (tai sabaki) o dominarlos ya que estas artes marciales nos enseñan no solo técnicas corporales sino también actitud (kamae) disciplina, auto confianza, formación etc. Luego entonces un arte marcial nos prepara para sobrellevar al jefe gritón en el trabajo, o al tipo frustrado que se la pasa molestando en la escuela, o simplemente al conductor desesperado que nos grita mil improperios mientras trata de rebasarnos; esto es también parte de la defensa personal diaria, así que podemos ver que las artes marciales son excelentes para la defensa personal diaria y aquí también aclaramos que la defensa personal no son esos pasos de combate o simples coreografías (que solo son un ideal y no una realidad) que nos dan en algunos lados sino el estar preparados para superar cualquier eventualidad y agresión de la vida diaria.



Esto es lo que hace vigentes a las artes marciales como sistemas de defensa personal muy independientes de los cursos aislados de “defensa personal”, eso es otra cosa, mas ligada a la mercadotecnia que al arte en si, y si bien es cierto que quien solo sabe competir tendrá cierta desventaja en un combate real, a diferencia de quien entrena el arte marcial como algo integral y formativo; también es cierto que quien entrena para competir puede tener cierta ventaja sobre alguien que no entrena y pudiera salir bien librado en una situación de calle cuando menos para defender y poner fuera de combate a su agresor y escapar de una situación de peligro inminente, aunque no tendrá obviamente los mismos recursos combativos que alguien que ha entrenado el arte marcial en su totalidad.

Por esto podemos entender todos los practicantes de algún arte marcial llámese como se llame y que cumpla con los conceptos mencionados al principio de este artículo que el arte marcial es útil para la defensa personal indiscutiblemente, en incluso en la mayoría de las ocasiones de agresión si contamos con una buena actitud (kamae) podemos salir bien librados y evitar incluso una confrontación física (esto también es defenderse a uno mismo), por esto el arte marcial bien aprendido y estudiado de la mano de un buen profesor siempre nos será de enorme ayuda para la defensa personal cotidiana.

Dada mi experiencia personal como practicante e instructor de arte marcial debo decir que me ha sido útil en infinidad de ocasiones y que he tenido el placer de enseñar defensa personal en base a lo aprendido en mi corto camino en las artes marciales (1983 a la fecha) en corporaciones policiales y militares lo cual me llena de satisfacción, y subrayo, defensa personal que es independiente de técnicas policiales como esposamiento y varias cosas mas que son de uso exclusivo de las fuerzas de seguridad.

Una vez expuesto esto no me queda mas que invitar a nuestros amables lectores a la practica de las artes marciales en el plano que mas les agrade ya sea como un sistema de defensa personal, un sistema de desarrollo personal, un sistema de acondicionamiento físico, un sistema deportivo - competitivo, etc. y agradecer el favor de su atención a este breve articulo.

Sensei Jaime Ortega Sosa