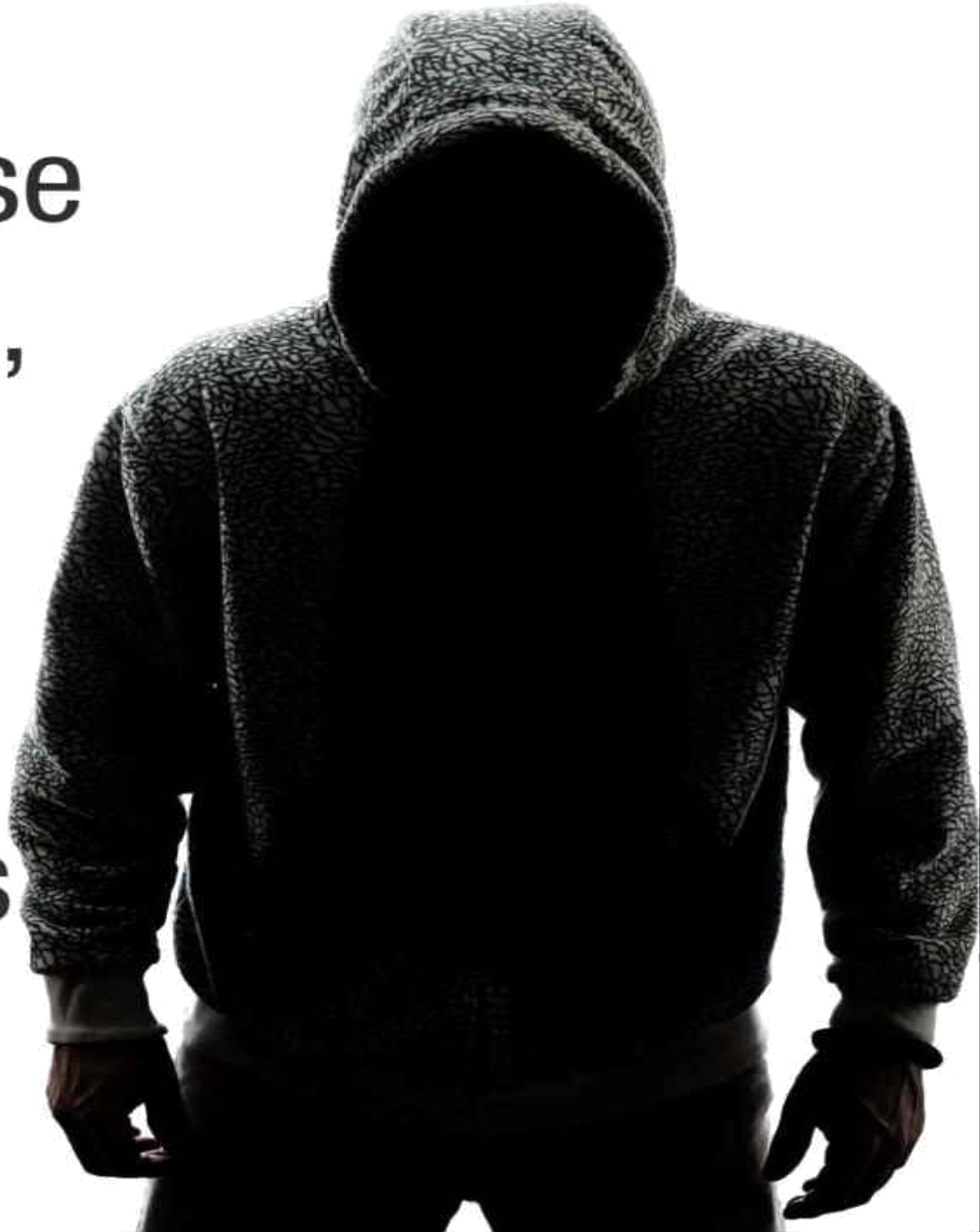


STREET SURVIVAL GUIDE

Self Defense
Awareness,
Avoidance
And
Fighting
Techniques



RORY CHRISTENSEN

STREET SURVIVAL GUIDE

Self Defense
Awareness,
Avoidance
And
Fighting
Techniques



RORY CHRISTENSEN

**Guía de Supervivencia Calle: Timidez Defensa,
evitación y técnicas de lucha**

Por Rory Christensen

Copyright © 2013 por Rory Christensen

Todos los derechos reservados.

Este libro o cualquier parte de éstos
no puede ser reproducido o utilizado en cualquier forma sin
el permiso expreso y por escrito del editor excepto en el
uso de breves citas en una reseña del libro.

Contenido

[1 | Introducción](#)

[2 | Las tácticas de prevención](#)

[3 | Psicología de la autodefensa](#)

[4 | Confrontación](#)

[5 | Estrategias y técnicas básicas](#)

[6 | Consecuencias](#)

[Apéndice A: 20 cosas que debe saber sobre la lucha real](#)

[Otros recursos](#)

[Una pequeña petición](#)

[Extracto de “entrenamiento mental para los
artistas marciales”](#) [Sobre el Autor](#)

1 | Introducción

Probablemente, la razón número uno por la mayoría de las personas toman las artes marciales es aprender cómo defenderse si surge la necesidad cada vez. La defensa personal es considerado por muchos como una habilidad muy necesaria y deseable tener en una sociedad donde la violencia y los ataques contra personas inocentes son la norma.

Parece que cada vez que recoger un televisor periódico o reloj somos bombardeados por imágenes de violencia y las historias de la gente ser atacado en la calle o en sus propios hogares, a menudo por ninguna otra razón que pasaron a estar en el lugar equivocado en el tiempo inadecuado.

No estoy sugiriendo, por supuesto que va a ser atacado cada vez que paso fuera de su puerta (o incluso cuando se cierra detrás de ti). Lo que estoy sugiriendo es que a veces ocurren estos incidentes, a menudo cuando menos lo esperamos.

Sin duda, es mejor estar preparado lo suficiente para este tipo de incidentes que son capaces de responder de una manera que le ahorrará de daño en lugar de no responder en absoluto, y tal vez, en el peor de los casos, la pérdida de su vida.

Por tanto, este libro está dirigido a aquellos que ...

- No tienen experiencia de entrenamiento de la autodefensa, pero quieren aprender.
- Contar con experiencia en defensa propia, pero quieren profundizar su comprensión y llenar los vacíos en su conocimiento.

¿Cómo se puede aprender de la autodefensa de un libro?

Este libro supone que ya es un artista marcial en ejercicio, o si no, que tiene la intención de ser uno. Los aspectos físicos de la autodefensa-las habilidades pueden ser aprendidas duras solamente en el ambiente adecuado (es decir, un dojo o algún tipo de lugar de entrenamiento) con

un socio dispuesto o socios. Como todas las habilidades físicas, las técnicas descritas aquí tienen que ser practicadas una y otra vez con el fin de que se utilicen de manera eficaz.

Sin embargo, hay un montón de conceptos y aspectos mentales de defensa personal que

se puede trabajar fuera del lugar de entrenamiento y estos son quizás más importante que realmente aprender el lado de combate de las cosas.

Así que incluso si usted lee este libro y no implementa los aspectos físicos descritos todavía va a aprender mucho sobre la forma de tener más confianza en sí mismo y poner en práctica los cambios positivos que reducirán drásticamente los temores de violencia que pueda tener.

la autodefensa se trata tanto de cambiar su perspectiva sobre la violencia a medida que se acerca la hora de llevarlo cuando

sucede. Este libro puede ayudarle a hacer las dos cosas. Con esto en mente, vamos a empezar.

¿Qué es la autodefensa?

Diferentes personas interpretan el concepto de autodefensa de diferentes maneras, con la mayor parte de la autodefensa considerando que es el acto de defenderse contra un ataque violento de otra persona o personas. Si bien esto es verdad hasta cierto punto hay más que eso.

defensa personal, como concepto, es algo más que la violencia física. También se trata de tomar medidas para prevenir este tipo de violencia ocurra en primer lugar. La prevención es el 90% de lo que la autodefensa es sobre todo y es algo que será cubierto en detalle más adelante en este libro.

Independientemente de lo que usted o yo o cualquier otra persona define la autodefensa, la única definición que realmente importa es el establecido por la ley. La defensa personal es un término definido legalmente que significa que nadie instructores -artes, escritores de revistas, escritores de libros o cualquier otro “experto” en el sujeto-llega a redefinirlo. Es lo que es y eso es todo.

Así que vamos a ver ahora cómo la ley define la autodefensa.

Defensa Personal y la ley

De acuerdo con la 'Biblioteca de Derecho Lectric la ley define la autodefensa de este modo:

“El uso de la fuerza está justificado cuando una persona cree razonablemente que es necesario para la defensa de uno mismo o de otro contra el uso inmediato de la fuerza ilegal. Sin embargo, una persona debe utilizar sin más fuerza que parece razonablemente necesario en las circunstancias.

Fuerza que puede causar la muerte o daño corporal está justificado en defensa propia sólo si una persona cree razonablemente que la fuerza es necesaria para prevenir la muerte o lesiones corporales.

El derecho a proteger de una persona y la propiedad de una lesión “.

A partir de esta definición, es evidente que con el fin de defender la autodefensa sólo hay que estar reaccionando a las acciones de otro. En otras palabras, no puede ser el agresor en la situación.

Lo que también es implícito aquí es que al declararse la autodefensa también está admitiendo a acciones ilegales (es decir, daño corporal a otra) y al hacerlo, ahora depende de usted para demostrar que esas acciones estaban justificadas. Si no puede hacerlo en una medida razonable, entonces va a ser procesado por sus acciones.

Pero, ¿cómo saber si sus acciones están justificadas o no? Aquí es donde se pone complicado. Si le atacan que está legalmente obligado a hacer sólo lo suficiente para someter al ataque, a hacer que se detenga. Además de esto, cualquier cosa que hacer antes de que el ataque tendrá una influencia sobre el resultado legal. Esto significa que si has provocado a alguien a atacar, a continuación, se le ve como el agresor y su declaración para la autodefensa se verá gravemente menoscabado.

Hacer nada para agravar una situación que se tornó violenta, o ir más allá del uso de la fuerza razonable cruza la línea en la lucha por lo que la ley se refiere y una vez más se hace responsable por sus acciones.

Entonces, ¿cuál es la diferencia entre la lucha y defensa personal?

La diferencia entre la lucha y la autodefensa

He aquí una definición del diccionario de la lucha:

“El intento de dañar o ganar poder sobre un adversario por golpes o con armas.

Para lidiar con físicamente o en la batalla. Para librar o continuar (una batalla).

Estas definiciones muestran claramente que la lucha implica la participación voluntaria de ambas partes “.

En términos de una confrontación, la verdadera defensa personal implicaría huyendo de la confrontación en lugar de buen grado entrar en ella.

A menudo, esto plantea un problema para las personas que están entrenados en las artes marciales. Muchos artistas marciales se niegan a ejecutar o evitar una confrontación porque el orgullo y la necesidad de probarse a sí mismos se interponen en el camino. Por lo tanto, terminan luchando en lugar de defenderse a sí mismos.

Cuando la ley se involucra y se da cuenta de que no hizo nada para alejarse de la confrontación que asumirán que tenía motivación para permanecer y por lo tanto la motivación para agravar la situación.

En lo que se refiere a la ley, entonces, estas no son las acciones de una persona razonable interesado en defenderse a sí mismos, estos son, de hecho, las acciones de alguien que tiene la razón y la motivación para permanecer y participar en el conflicto.

Se puede observar que la auto defensa en cuanto a la ley se refiere de ninguna manera corta y se seca. Es un campo de minas legal que arrastrar hacia abajo si no tiene cuidado. Si usted encuentra todo el asunto confuso es porque lo es (como la mayoría de cosas que hacer con la ley son).

Usted puede preguntarse ahora cuál sería el enfoque de derecho a la autodefensa.

Vamos a tratar de trabajar en eso.

¿Cuál es el enfoque correcto para la autodefensa?

A pesar del hecho de que hay muchos factores a considerar desde un punto de vista legal, creo que cuando se trata de defensa propia, hay

dos cosas que puede hacer para al menos tratar de mantenerse a la derecha si la ley se involucra (que inevitablemente será).

1. No sea un agresor. No hacer nada para provocar un ataque o agravar ese ataque cuando sucede. Esto incluye una provocación verbal también.

2. No más de React. Hacer sólo aquello que es necesario someter el ataque. Nada después de esto se ve como una fuerza innecesaria y usted será una vez más ser visto como un agresor y juzgado culpable de lucha.

Siga estas dos reglas simples y usted debe permanecer en el lado derecho de la ley.

Ahora, habiendo dicho todo esto, hay una parte negativa. Contemplando las repercusiones legales de defensa de sí mismo puede ser muy prudente, ya que puede causar la indecisión que inevitablemente conducirá a la derrota. Al final se hace lo que tiene que hacer para detener el ataque, incluso si eso significa pisar límites últimos puestos en marcha por la ley. Es su vida en riesgo en el final y que es más importante que cualquier ley. Como se suele decir, es mejor ser juzgado por doce que llevado por seis.

Vamos a seguir para mirar a los aspectos legales de defensa personal a lo largo del resto de este libro y cómo se relacionan con el resto de la información contenida en estas páginas. Encontrará más fáciles de entender cuando se ponen en contexto.

Por ahora, vamos a pasar a probablemente el aspecto más importante de defensa personal que usted debe aprender y que es la prevención.

2 | Las tácticas de prevención

Como ya hemos dicho, la prevención es probablemente el factor más importante conocer y aprender cuando se trata de la autodefensa. Si se puede evitar un ataque suceda en primer lugar, a continuación, usted no tendrá que preocuparse de ser herido o ser atrapados en el sistema legal.

Si se entera de nada más de este libro, excepto lo que se explica en esta sección, entonces su tiempo no se habrá perdido. El conocimiento y consejos que se dan en esta parte del libro le ahorrará un montón de problemas en el largo plazo si lo siguen e integrarlo en su vida diaria.

Prevención de la violencia implica tener la mentalidad adecuada y utilizar su sentido común, dos conceptos muy simples que un asombroso número de personas no utilizan. Si todo el mundo se aprovechó del poder que poseen lo que se refiere a la prevención, entonces no habría mucho menos ataques violentos que tienen lugar en la sociedad.

Creo que construimos nuestra propia realidad, por lo que vamos a echar un breve vistazo a algo que se llama la ley de la atracción (tengan paciencia conmigo, esto no tiene nada que ver con el secreto o cualquier basura similar).

La Ley de Atracción

La ley de la atracción, básicamente, establece que atraemos a nuestra vida lo que más emotivamente pensamos. Así, en el contexto de este libro, si se piensa en la violencia todo el tiempo que atraerá inevitablemente la violencia en su vida.

Si usted vive en constante temor a ser atacados, si usted mora constantemente en el hecho de que usted puede ser atacado la próxima vez que paso fuera de su casa, lo más probable es que esto ocurra en algún momento.

Esta es la ley del universo.

Si se quiere evitar la violencia, o al menos reducir drásticamente sus posibilidades de encontrarse con él, a continuación, dejar de pensar en ella.

Es fácil, en esta era impulsada por los medios, para conseguir paranoico y preocupado por todo el

violencia en el mundo. pensamiento equivocado puede hacer que salir a comprar armas, las armas tienen en cada habitación de su casa, llevar cuchillos en su persona.

¿Y para qué? Para protegerse contra algo que es estadísticamente muy poco probable que suceda?

Tal comportamiento hará que suceden estas cosas, si no se tiene cuidado.

Parafraseando a Bruce Lee, es el arte de luchar sin luchar.

Vivimos en un mundo violento. Eso no significa que tenga que detenerse en el hecho y la preocupación usted mismo enfermo sobre él. Esté preparado para hacer frente a la violencia si se trata de su camino, pero no se preocupe por fuera de la formación.

Su mentalidad en su vida diaria es importante y eso es lo que vamos a discutir ahora.

La mentalidad de víctima y cómo evitarlo

Las víctimas son las que buscan depredadores cuando la búsqueda de presas.

¿Qué es una víctima? Una víctima es alguien que se parece a una presa fácil, alguien que no representan una amenaza y puede ser fácilmente dominado y controlado.

Las víctimas no se defienden y los depredadores lo saben. Esencialmente su matón media calle quiere sentirse bien consigo mismos al dominar de forma agresiva a alguien más débil que ellos.

Un matón callejero no quiere que alguien que va a enfrentarse a ellos o tratar de defenderse de ellos de de ninguna manera, porque entonces el matón pierde el control de la situación, que es lo que es todo el control y el poder sobre-.

Los matones anhelan esa sensación de poder más que nada. El más dominantes que son sobre sus víctimas la mayor sensación de poder que se sentirán.

Tiene sentido entonces que cuanto menos como una víctima se encuentra con lo más probable es que los agresores y delincuentes te dejarán en paz.

Si no cambia su forma de pensar y librarse de su víctima

mentalidad entonces usted estará plagado toda su vida por los agresores que piensan que tienen derecho a caminar sobre ti cada vez que quieran, y esto se aplica a otras áreas de su vida, así como en el trabajo y el hogar. Hay un montón de maneras de victimizar a alguien sin generar violencia hacia ellos.

De cualquier manera, no se dé la oportunidad de matones. Aprende a dar la señal de que usted no es un empuje terminado y que no se le fácilmente metido con.

Pero ¿cómo dejar de ser una víctima? Retomando las artes marciales es una buena manera de anular la mentalidad de víctima porque el entrenamiento de artes marciales de gran responsabilidad en ese sentido. Puede hacer que usted mental y físicamente duro y esta dureza brillará a través de al caminar por la calle.

Además de eso, también es un proceso de auto-defensa preliminar que se puede aprender y que le ayudará sin final a evitar cualquier tipo de violencia durante el resto de su vida.

He llegado con lo que me gusta llamar a las tres A como una forma de explicar el proceso.

En resumen, las tres A son: actitud, conciencia, acción. Tres sencillos pasos que le dará las herramientas que necesita para ayudarle a evitar cualquier confrontación futuras en la calle.

Vamos a echar un vistazo a los tres A en detalle y ver cómo se puede aplicar a su vida.

Actitud

La actitud correcta es el único atributo más importante que debe poseer el fin de mantenerse fuera de problemas innecesarios.

En pocas palabras, no se puede pensar como una víctima. Si usted piensa como una víctima que se mostrará en su lenguaje corporal y el lenguaje corporal es muy importante en el ambiente de la calle.

Si se quiere evitar problemas, entonces no puede caminar por la calle con la cabeza hacia abajo y los hombros caídos con las manos se clavarón profundamente en sus bolsillos. No se puede mirar tímida de ninguna manera.

Alguien en busca de una pelea va a ir más a menudo posible para la persona que ve la menor amenaza, la persona que no va a luchar. Matones se aprovechan de los débiles y los tímidos.

Si usted es el tipo de persona cuyo lenguaje corporal grita víctima y luego se encontrará para ser recogido en un lote. Matones son muy buenos para dimensionar presa potencial para tener un buen rato con. ¿Realmente quieres ser el juguete de un matón que es descartado después y dejó en un caos sangriento? Por supuesto que no. Entonces, ¿cómo se puede evitar que esto suceda?

La manera más segura es cambiar el mensaje que dar a conocer al caminar por la calle.

Usted tiene que cambiar su forma de pensar y de actuar.

Para empezar hay que dejar de sentirse como una víctima y se niegan a dejarse intimidar por cualquier persona, sin importar el tamaño que son o cuántos de ellos existen.

Pero ¿cómo se hace esto, ¿cómo se hace esencialmente una posición en contra de estas personas?

Bueno en primer lugar, sólo tiene que cambiar la forma de pensar sobre sí mismo. Usted tiene que comenzar a desarrollar su confianza. Si lo hace artes marciales, entonces realmente debe tomar una gran cantidad de confianza por parte de su entrenamiento. Usted sabe un poco acerca de cómo manejar a sí mismo, por lo que este debe ser suficiente para aumentar su confianza y cambiar su mentalidad de víctima.

El cambio más grande de las artes marciales tuvieron en mí fue la forma en que ha cambiado la forma en que pensaba acerca de mí mismo y la forma me presenté al mundo. He ganado suficiente fuerza Intimo de una formación que me permite caminar por la calle y apagar el ambiente que no iba a ser ensuciado con.

Deberías hacer lo mismo.

Decidir ahora que nunca va a ser ensuciado por cualquier persona otra vez porque nadie se atrevería debido a sus habilidades, y si lo hacen, entonces Dios los ayude. Este es el camino que hay que pensar.

Esto no significa que tenga que caminar por la calle como el Terminator, ojo-Balling todos a su alrededor y desafiándolos a que tiene un ir si son lo suficientemente duro.

Lo que estoy hablando es más sutil que eso. Te estoy pidiendo a cultivar un estado de ánimo que con el tiempo va a construir en una tranquila confianza en oposición a cualquier tipo de arrogancia o incluso, Dios no lo permita, la agresividad.

Usted tiene que dar de lo suficiente de un ambiente para que los depredadores que van a descartar rápidamente como presa inadecuada.

En otras palabras, que pasarán por porque no encaja en el perfil de la víctima.

Este cambio de actitud va a hacer maravillas para usted en el largo plazo. Se sentirá más seguro dentro de sí mismo, ya que se sabe que ya no es una víctima y no está la idea de cualquiera de una presa fácil.

Llevar a sí mismo con su cabeza en alto y darle la tranquilidad de la confianza que acabamos de hablar y no te equivocarás.

Conciencia

Puede ser tan confiado y tan seguro de sí mismo como puede ser, pero no es bueno si se va a seguir caminando en problemas todo el tiempo. Un buen sentido de la conciencia, por tanto, es vital para evitar que cualquier altercados potencialmente violentas.

Yo describiría la conciencia como tener la capacidad de detectar cualquier situación potencialmente peligrosa. Esto significa que tiene que ser callejero tanto como sea posible.

El caminar solamente en áreas que tienen una reputación de violencia es un buen ejemplo de no ser plenamente consciente. Si usted era consciente de los peligros que implica caminando por calles poco fiables, entonces probablemente no lo haría, e incluso si lo hiciera, tendría al menos tener conocimiento de la posibilidad de que pueda estar en peligro.

Haga que su negocio tenga algún conocimiento práctico de los lugares que frecuente. Dejarse abierto a la posibilidad de que usted podría tener

problemas. De esa manera, si lo peor sucede, entonces por lo menos no va a venir como una sorpresa total.

Créame; cualquier altercado violento es lo suficientemente impactante sin entrar totalmente de izquierda-campo. Si una parte de usted está listo para hacer frente a algo así como que

soportar muchas más posibilidades de sobrevivir que de hecho, mucho más de lo que lo haría si no se lo esperaba.

Una nota de precaución aquí. Hay una línea muy fina entre la conciencia y la paranoia en toda regla. Es importante que te das cuenta de esto. Su nivel de conciencia tiene que ser lo suficientemente bajo que es casi inconsciente y lo suficientemente alto que usted está totalmente consciente de su entorno.

Todo es cuestión de equilibrio. Si viven en el hecho de que usted podría encontrarse con problemas, entonces hay una oportunidad mejor que la media que es muy probable que hacer precisamente eso. Con el tiempo que, literalmente, ver problemas en cada esquina. Tal panorama no es bueno para su bienestar mental ya que estará en un estado constante de tensión, caminando como un resorte en espiral todo el tiempo.

Permita que su conciencia se convierta en el subconsciente de modo que siempre está ahí, encendida, pero no tan consciente que no se puede pensar en otra cosa. Después de un tiempo obtendrá buenos para dimensionar las personas y situaciones. Usted será capaz de evaluar con rapidez y precisión el nivel de amenaza en cualquier situación.

Su intuición le guiará en este sentido si se lo permites. Su intuición le permitirá saber qué nivel de conocimiento que tiene que estar en un momento determinado. Se eleva y cae en consecuencia.

Permanecerá bajo cuando usted está caminando por la calle, se elevan como un borracho con una mirada de enojo en su rostro viene hacia ti, disminuye cuando pasa, se eleva de nuevo cuando se da cuenta de que alguien está caminando detrás de ti, disminuye de nuevo cuando se enciende redonda y darse cuenta de que es sólo una anciana. Etcétera.

No se olvide el sentido común aquí también. No sea tan estúpida como para aventurarse en los puntos problemáticos conocidos. No cuelgue alrededor clubes o bares después de cerrar a menos que como borracho

peleas. No sobrecargar innecesariamente antagonizar personas. Sentido común. Obtener un poco, es muy bueno, es gratis y que le ahorra un montón de problemas.

Así que ser conscientes, pero no ser un
accidente de paranoico. Sólo ser conscientes de
forma natural.

Acción

Su nivel de conciencia está por las nubes. No es, sin duda va a haber problemas, no hay manera de fuera de ella. ¿Qué vas a hacer?

Tener conciencia no es nada sin la capacidad de actuar sobre ella con rapidez y decisión. Si usted no va a hacer algún tipo de respuesta proactiva a la situación en que se encuentra en entonces es posible que así no se ha dado cuenta de la situación en el primer lugar. Todo su conocimiento cuidadosamente cultivada habrá sido en vano.

Obviamente, el tipo de acción que usted tome dependerá de la situación. Si de repente sucede en una banda de matones que cuelgan alrededor de una esquina de la calle, entonces su acción puede ser tan simple como cruzar la carretera para evitarlos o simplemente pasear por delante de ellos con confianza, dando la sensación de que usted no es lo que están buscando.

Por otra parte usted puede encontrarse ser provocado y amenazado hasta el punto en que no tienen más remedio que ponerse de pie y frente a su agresor. A pesar de sus mejores esfuerzos que está siendo forzado a una confrontación por completo soplado. ¿Qué tipo de acción es lo que ahora toma?

Hay muchas formas de acción que puede tomar en esta etapa del juego, dependiendo de las circunstancias exactas que se encuentra. Ahora vamos a echar un vistazo a la etapa de confrontación y eran vamos desde allí.

3 | Psicología de la autodefensa

Si tu objetivo es evitar la violencia (y supongo que es), entonces es muy útil saber un poco sobre la psicología detrás de ella. Si usted sabe por qué, dónde y cómo es probable que suceda a continuación, obviamente es más fácil de evitar este tipo de situaciones en el primer lugar o, al menos, prepararse para ellos un ataque.

Antes de que pueda hacer eso, sin embargo, usted tiene que saber qué buscar y las señales de advertencia que indican una amenaza potencial.

Las cuatro “D” s

Los cuatro “D” s son técnicas utilizadas por los atacantes para preparar a sus víctimas de asalto. A pesar de que estas técnicas son muy comunes a los preceptos asalto violento mayoría de las personas no son realmente conscientes de ellos.

Si usted es serio acerca de convertirse en objetivo difícil para los atacantes potenciales sin embargo, entonces usted debe familiarizarse con estas técnicas.

Asaltantes y similares suelen utilizar el diálogo como medio para desarmar y distraer a las víctimas potenciales. Ellos se acercarán a su víctima elegida y hacerlos participar en una conversación inocua, como pedir una luz, la búsqueda de direcciones o simplemente preguntando si usted tiene el tiempo.

Mientras que tienen su atención no ver el arma que producen o su pareja que viene alrededor detrás de usted para atacar.

Sólo mediante la comprensión del propósito de este ritual puede mantenerse encendido y alerta, que le da una mejor oportunidad de adelantarse al ritual antes de que se convierta en asalto.

Engaño

El engaño es un arma más grande atacante 's y que a menudo se utilizan para hacerse que aparecen inofensivos. Ellos vienen a través como relativamente modesto en apariencia (al igual que usted y yo) y que a menudo serán educados en la forma en que hablan. Todo esto está diseñado para lechón que en lo que va a permitir

bajar la guardia y darles una ventana de oportunidad en la que atacar.

La distracción se realiza generalmente a través del diálogo. Un atacante puede hacer una pregunta con el fin de involucrar a su cerebro por un segundo, momento en el que van a atacar.

Tal distracción también cambiará de cualquier respuesta física instintiva que puede tener, creando un “ciego segundo”, un segundo de tiempo cuando no se tiene conciencia.

Usted no va a estar pensando en una respuesta física, mientras que usted está pensando en qué direcciones de dar o qué hora es.

Es una maniobra simple, pero muy eficaz.

Incluso si le toca poner una valla de inmediato, un atacante astuto va a fingir sumisión o tratar de estrechar su mano, cualquier cosa para conseguir que bajar la guardia para que puedan atacar.

Solía ver esto todo el tiempo cuando yo estaba saltando. Chico de actuarían todos sumisos y pedir a estrechar su mano, diciendo que no había ningún resentimiento, pero todo lo que quería hacer era empujar un vaso en la cara cuando se estiran su mano.

Nunca ceder a este tipo de súplica.

Destrucción

Este es el final “D” y el resultado final del cebado inicial con los otros tres s “D”. Si deja que el ritual de llegar hasta aquí, entonces es seguro asumir que usted no esperará el primer golpe y que será suficiente para poner abajo, donde su atacante que quiere.

No importa la experiencia que un luchador se encuentre, si se permite que dejen engañar por el engaño en la distracción y luego destrucción será el resultado inevitable.

Una vez más, si permanece encendido para este tipo de comportamiento que habrá menos posibilidades de que siendo engañado de esta manera.

También vale la pena mencionar aquí que estos trucos se pueden utilizar contra un atacante también. Lo que funciona en contra también puede ser utilizada por usted. El empleo de engaño mediante el diálogo o alguna otra distracción en el período previo a su escape de una situación o justo antes de que le pega a un atacante puede ser muy útil y de hecho debería ser técnicas obligatorias en su arsenal.

El Contacto con los ojos Challenger

Echando un vistazo, como se le conoce en algunos lugares del mundo, es el acto de mirar a alguien de una manera hostil y de confrontación. Para calcular visualmente a alguien es intentar y demuestre su superioridad ante la otra persona y hacerles saber que usted está listo para una chararra.

Es la forma más común de mostrar agresión abierta desde una distancia por lo que el “contacto retador ojo” (como Geoff Thompson les llama en su libro, vivo o muerto) es el tipo más común de adversario que se enfrentará en los bares y clubes y a veces en la calle.

Es, por tanto, vale la pena familiarizarse con este tipo de Challenger y los rituales que a menudo presentan justo antes de los ataques.

Es bastante común cuando estás fuera a hacer contacto visual con las personas, accidentalmente o no, y si no se tiene cuidado una mirada casual inicialmente a menudo puede conducir a una pelea.

Como gorila, vi este tipo de cosas sobre una base regular. Dos personas que a menudo mirar el uno al otro a distancia antes de pasar en el uno hacia el otro por un argumento que escalar rápidamente en violencia física.

Este tipo de cosas se puede evitar fácilmente de su parte si usted sabe qué buscar. En general, el tipo de personas que buscan hacer contacto visual para que puedan empezar una pelea con alguien se manchan con facilidad en un bar lleno de gente o club. A menudo tienen un andar arrogante y vienen a través como bastante agresivo tal y como están en el bar mirando a su alrededor. Ellos también suelen caminar por la “caminata del hombre duro”, con los brazos extendidos como si estuvieran realizando una nevera debajo de cada brazo.

Básicamente hablando, cada bar y club en el mundo tiene al menos un idiota que se ajuste a esta descripción. Si permanece en amarillo código (como se debe hacer), estos

las personas son fáciles de detectar y se puede evitar.

Si le sucede a hacer contacto visual con una persona así, entonces no permitir que su ego se dibuja en un partido de miradas, porque eso es que quieren. Basta con mirar a otro lado y poner la mayor distancia entre usted y ellos como sea posible.

Contacto con los ojos retadores quieren que mantienen su mirada para que puedan iniciar el diálogo agresivo. A menudo se preguntará lo que usted está buscando en o cuál es su problema. a continuación, se ha iniciado el diálogo antes de la pelea.

En mi experiencia, si responder con el diálogo de su propio entonces usted va a empeorar la situación. Por lo general es mejor no decir nada y sólo a pie. Su rival se verá a continuación, ver esto como una especie de presentación de su parte y que se han ganado, al menos en sus mentes pequeñas.

Más problemas por lo general se puede evitar de esta manera. El problema por lo general sólo se inicia cuando no puede resistir la tentación de cuadrar a estas personas y reprimir.

De nuevo, esto es su ego que le conduce por la mano aquí. Es hasta usted para controlarlo, si usted no quiere estar luchando.

Si lo hace represalias a su desafío verbal y luego esperar que acercarse físicamente.

Una vez que haya sido contactado su rival será entonces generalmente repetir su pregunta. "Me dije, ¿qué coño estás mirando?" A partir de aquí un desafío real es lanzada luego hacia abajo. "¿Quieres ir a continuación, ¿verdad?" En este punto su retador comenzará a hablar en sílabas individuales a medida que se mueven más cerca de ti, preparándose para atacar. Las palabras tales como "sí", "por lo que" y "y" o de uso frecuente, que es un signo seguro de que la entrevista está llegando a su fin y la violencia es inminente.

También mirar hacia fuera en busca de signos de adrenalina de su parte retador 's, como el ensanchamiento del brazo, la prominencia ocular,

picoteando el cuello, los dedos haciendo señas y la distancia de cerca a medida que se mueven constantemente hacia usted.

Distancia Closedown, en mi experiencia suele ser una garantía de que las cosas van a poner en marcha casi de inmediato. Aquí es donde entra en su valla para proteger su espacio personal.

Dependiendo de su respuesta a cualquiera de estas cosas, partes de este ritual pueden ser pasados por alto como su retador acelera su ataque.

Como ya he dicho, no dejar que las cosas lleguen tan lejos. Llevar a usted mismo con un modo de andar confiados (incluso si no se siente seguro) y la mayoría de los posibles atacantes te dejarán en paz.

La gente segura no son elegidos normalmente para el ataque a menos que las cosas son personales. Si le sucede a llamar la atención de alguien, simplemente mirar hacia otro lado y no se ven inmersos en un juego de miradas que podrían conducir a la violencia física.

No tome personalmente

Es mi creencia de que la violencia no provocada más se ha reducido a la agresión desplazada por parte del atacante. Si estas personas estaban felices en sí mismos no serían tan rápidos para atacar a otras personas.

Cuando atacan a otras personas realmente están atacando a sí mismos y lo que está mal en su vida.

Obviamente esta agresión desplazada es muy a menudo exacerbada por el alcohol y las drogas, los cuales hacen que sea fácil para los atacantes aprovechar su racha violenta latente.

Así que si usted se encuentra en el extremo receptor de tal agresión violenta que sería un error para buscar una razón para ello o tomarlo personalmente de ninguna manera.

Las personas que son atacadas frecuentemente agonizan por qué alguien haría eso a ellos, tratando de encontrar algún tipo de lógica detrás de él cuando en realidad no hay ninguno.

La verdad es que eran más que otro objetivo para que alguien tome sus frustraciones sobre.

Así que no tome como algo personal. No es usted. Son ellos.

Mantenerse encendido y hacerse un Hard Target

La mayoría de los consejos que le he dado aquí es sólo sentido común.
Si te quedas

encendido lo suficiente como usted va sobre su negocio, entonces usted no debería tener problemas manchado los diversos rituales de ataque que los atacantes utilizan a menudo para obtener alrededor de la gente.

Práctica endurecimiento objetivo. Si usted se encuentra siendo abordado por un desconocido asegurarse de que “postura” antes de dar el tiempo o las direcciones. De esa manera no será atrapado con la guardia baja si usted se encuentra siendo atacado.

Del mismo modo, se mantenga alejado de los lugares que tienen una reputación de problemas. Evitar caminar solo por zonas aisladas por la noche. Sólo tiene que utilizar su sentido común y llevar a ti mismo de una manera segura en todo momento por lo que será menos probable que sea elegido como víctima por los atacantes potenciales.

Siempre se reduce a la conciencia.

Ataques por lo general sólo ocurren a las personas que están desconectados y no se han dado a un objetivo difícil.

No seas una de esas personas.

4 | Confrontación

A veces, a pesar de todos sus mejores esfuerzos para evitar cualquier tipo de confrontación violenta que se encontrará cara a cara con un agresor que tiene la intención de crear problemas para usted. Esto no quiere decir que sólo tiene que conseguir rasgó en ellos de inmediato, por lo que ya hemos hablado de esto podría ser un error. Si lo hace, significa que va a terminar la lucha y esto es lo último que quiero tener que hacer.

Afortunadamente, hay otras opciones que se pueden explorar antes de que llegue a la etapa que ahora vamos a echar un vistazo a.

Tragarse el orgullo y corre!

Sí, correr.

¿Por qué quieres para pasar el tiempo suficiente para que algo suceda?

Si ve una oportunidad de escapar luego llevarlo. No pensar en ello, sólo hazlo. ¿Por qué?

Porque entonces usted no tendrá que luchar y correr el riesgo de lesionarse severamente o peor.

Mucha gente, especialmente aquellos con entrenamiento en artes marciales, se sentirá la necesidad de mantener su posición y asumir lo que venga en su camino. El orgullo se interpone en el camino.

¿Qué clase de hombre se yo si me escapo?

Este una pregunta común la gente a menudo se preguntan cuando alguien quiere luchar contra ellos o verbalmente humillarlos. Esa es su hablar del ego, no su instinto de supervivencia. Estará más de un hombre, si usted se consigue de la manera del daño en lugar de tontamente ponerse directamente en ella.

Tal vez usted piensa que tiene algo que demostrar.

Si usted es un artista marcial y tiene todos esos años de entrenamiento detrás de usted, entonces probablemente piensa a sí mismo, ¿cuál es el punto de todo ese entrenamiento si

No puedo ponerlo a prueba? Puedo tomar este tipo, ¿por qué debería dejar que se salga con provocándome?

Una vez más, eso es su ego hablando.

El hecho de que usted siente que tiene que probarse a sí mismo al quedarse a luchar demuestra que usted tiene problemas de inseguridad. Si usted tiene este tipo de problemas, te sugiero que examínarlas y encontrar una manera de trabajar a cabo, de lo contrario se meter en problemas innecesarios algún día.

Lo tonto se sentiría si un día se quedó acarreando en una ambulancia porque estaba demasiado llena de orgullo o que deje que su ego lo mejor de ti?

La garantía de que va a caballo a lo largo de la parte posterior de ese

ambulancia, tal vez con un amigo o miembro de la familia que yacía herido a tu lado, maldiciendo a sí mismo por no salir corriendo cuando tuvo la oportunidad.

Incluso si se las arreglan para salir indemne, todavía, como ya hemos comentado, tienen que lidiar con la ley.

¿Porqué querías eso?

Así se le cayó el tipo de una sola vez. Vaya cosa. ¿Qué tan lleno de orgullo va a ser cuando se trata de demandar por romper la mandíbula?

Tienes que pensar todo el tiempo. Usted tiene que mantener su ingenio sobre usted y decidir sobre un curso de acción que se va a producir la menor cantidad de problemas. Se puede ejecutar en una sola dirección y no tienen problemas o se puede hacer frente a la otra dirección y abrir una lata de gusanos que tal vez volverán en tu contra. Tu decides.

El miedo y cómo gestionarla

El miedo es un compañero constante para la mayoría de la gente, especialmente en el entorno urbano actual donde la violencia y la confrontación son la norma.

De todas las emociones que uno puede tener, la mayoría de la gente sabe temer la mejor, simplemente porque tiene una poderosa influencia sobre nosotros. Para tener una vida sin miedo de que es casi imposible para la mayoría de la gente imaginar y de hecho no es realmente uno se

debe tratar de imaginar el miedo es una constante de la condición humana; es tan parte de nosotros como cualquier otra emoción, y para tratar de librarse de forma permanente es un esfuerzo infructuoso.

Eso es lo que pasa con miedo- nunca se va!

Pero en lugar de dejar que este hecho bajar simplemente debe empezar a ver el miedo como una emoción necesaria y el que uno debe aprender a utilizar para su propio beneficio en lugar de dejar que te afecta de manera negativa.

El miedo puede ser una poderosa herramienta que nos ayudará en nuestra respuesta a la confrontación y como artistas marciales que deberíamos hacer el esfuerzo para llegar a conocerlo por lo que podemos canalizar mejor su energía en acciones positivas.

Eso es lo que esta parte del libro tendrá como objetivo mostrar, cómo convertir una emoción que la mayoría de la gente ve como algo negativo en algo que es positivo y útil para nosotros como artistas marciales y personas en general.

Antes de hacerlo, sin embargo, primero vamos a tener claridad sobre qué es exactamente el miedo es y el impacto que puede tener sobre nosotros.

¿Qué es el miedo?

El diccionario Inglés nos dice que el miedo es:

“Un desagradable, a menudo fuerte emoción causada por la anticipación o la conciencia del peligro.”

Cuando el cerebro detecta peligro que dispara la adrenalina que a su vez provoca lo que se conoce como la reacción de lucha o huida, un volcado masivo de adrenalina que se puede sentir en la boca del estómago y que nos obliga a reaccionar de cualquier manera a la percepción de peligro- que o bien quedarse y enfrentarlo (pelea) o se corre fuera de ella (de vuelo).

El problema con esta reacción es que a menudo provoca la inmovilización de terror o el “síndrome de congelación” en las personas. Usted, literalmente, termina clavado en el suelo, incapaz de moverse o tomar decisiones claras en cuanto a qué hacer a continuación. Es por esto que mucha gente considera el miedo como una respuesta negativa, debido al efecto debilitante que tiene sobre ellos.

El efecto sólo es debilitante si se deja que sea, sin embargo. Al liberar tanta adrenalina de la glándula suprarrenal en el sistema de su cuerpo es en realidad tratando de ayudarlo.

Por un corto tiempo todo su cuerpo se convertirá en turbo cargado y listo para la acción. Usted se sentirá más fuerte, más rápido y su cuerpo será anestesiado parcialmente al dolor, por lo que será mejor capaz de manejar una confrontación violenta.

Así que si la reacción de lucha o huida es útil para nosotros en ciertas situaciones, ¿por qué tantos de nosotros lo ven como ser malo?

La razón de esto es porque la gente no a ellos mismos han entrenado para reaccionar positivamente a la respuesta y terminan cayendo en un estado de pánico, causada cuando los errores del proceso de razonamiento adrenalina por miedo.

Esto deja una persona drenado de todo lo que la buena energía y, a menudo congelado en el miedo en la cara del peligro subsiguiente.

La adrenalina también puede ser liberado en el cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de las circunstancias, los dos más importantes de los cuales son para nuestros propósitos de liberación lenta y liberación inmediata.

Una liberación lenta de adrenalina se produce cuando se anticipa la confrontación y la adrenalina se libera muy lentamente, a veces durante meses, con el resultado de que se termina con la sensación de ansiedad constante y lo que perciben como el miedo sobre el esperado evento que puede ser un próximo clasificación, por ejemplo, o una pelea competencia.

Una liberación inmediata o rápida de adrenalina se produce cuando la espera no está presente o se intensifica una situación inesperada rápido, causando un vertedero adrenal, como psicólogos les gusta llamarlo. La sensación es a menudo tan intenso que una persona se congelará en la cara de confrontación porque confunden la sensación de terror.

Dentro de que también hay apariciones secundarias de la adrenalina que se producen en una situación cuando las cosas no van a planificar o

que comienzan a anticipar las consecuencias de una situación. Una vez más, su cuerpo está tratando de ayudarlo a lo largo de al hacer esto, no inmovilizar por el miedo.

Cuanto antes de empezar a reconocer y aceptar la respuesta suprarrenal para

lo que se significa para ayudar -a You- más pronto puede empezar a hacer frente a su miedo.

Nos han condicionado, tanto por nosotros mismos y por otras personas en los últimos años para aceptar el miedo como algo que está ahí para aguantar más, y nos impide hacer las cosas que queremos hacer, cuando en realidad existe el miedo a ayudarnos a hacer las cosas que queremos hacer, ya que prepara nuestro cuerpo y mente para la acción.

Esto es especialmente cierto en el caso de autodefensa calle cuando pensamos que estamos sintiendo el terror, pero es sólo el proceso de convertirse en nuestros cuerpos preparados para hacer frente a la situación.

Guardaespaldas no llaman al volcado suprarrenal el “factor sorpresa” para nada. Ellos saben que es sólo el jugo que necesitan para llevar a ellos a través de una situación peligrosa.

Usted debe buscar en el temor de la misma manera. Condicionarse a reconocer las señales, esperar y luego utilizarlos en la forma en que se supone que deben ser utilizados.

No pensar en el miedo como el miedo, pensar en él como super-carburante que turbo-carga en acción. Es ahí por una razón y no hay otra sustancia en el planeta que le ayudará de manera efectiva en este camino.

¿Por qué debería tener miedo cuando se tiene este tipo de recursos de gran alcance a su disposición?

Así que teniendo todo esto en mente, vamos a ver ahora una técnica que le permitirá controlar una situación potencialmente violenta antes de que se salga de las manos.

La cerca

De acuerdo, que haya agotado todas las vías de escape. No hay lugar para correr. ¿Ahora que?

Incluso en esta etapa del juego que no tiene que ponerse violento por el momento. Todavía tiene opciones y la valla es una de ellas.

La valla es una técnica de defensa personal se hizo famoso por el experto en la autodefensa Geoff Thompson y es básicamente un medio para controlar sutilmente a un oponente sin ellos casi no saber que están siendo controlados.

En un sentido, la valla es una técnica muy simple de usar. Todo lo que hacemos es tomar una pequeña posición de 45 grados que es lo más discreto posible. Sus brazos están fuera delante de usted, con las palmas abiertas, mientras controlas el que todos los importantes brecha entre usted y su oponente.

Trate de no hacer contacto físico en esta etapa ya que esto puede antagonizar un oponente y hacerlos agresivos.

Durante todo el tiempo que hace esto usted tiene que tratar de hablar a su oponente de su recorrido con cuidado de no conflicto con ellos de ninguna manera. Esto significa no entrar en mirando partidos o el uso de lenguaje provocador.

Usted está tratando de calmarlos mientras que también colocándose en una posición ideal para reaccionar si tratan de atacarte. Mediante el control de ellos de esta manera también se está controlando la distancia entre usted y ellos, por lo que es difícil para ellos para lanzarse de repente a usted o dar una patada. Esa es la simple explicación de la valla.

La realidad de utilizar realmente es un poco diferente y requiere de mucha práctica para hacerlo bien.

Cuando se aplica la valla en una situación que tiene que hacerlo lo más natural posible para que su oponente no es realmente consciente, en un nivel consciente de que usted está tratando de controlarlos. Ellos sabrán en el fondo de sus mentes que esto es lo que está haciendo, pero no van a poder hacer nada al respecto proporcionando que está haciendo la técnica correctamente.

Debe mover constantemente las manos alrededor de sus brazos y en frente de su cuerpo, controlando continuamente la distancia entre usted y que le impide hacer cualquier ataques por sorpresa.

Si llega el momento en que lo hace el ataque, por ejemplo con un punzón, se encuentra en la posición correcta para bloquear su ataque y contador con uno de su propio. Un puñetazo en la mandíbula es un buen contador de jugadas porque va a aturdir si no lo deja justo allí, dándole tiempo para correr en la confusión.

La valla es una habilidad que debe ser practicada con frecuencia con el fin de dominarla. No es algo que se puede dominar durante la noche.

La verdadera habilidad está en hacer sus movimientos controlan parecen naturales y

no forzados. Si un oponente tenga conocimiento de que usted está tratando de controlarlos entonces van a reaccionar en contra de que por cada vez más violenta.

La valla es esencial, ya que puede poner en una posición en la que está en control total de la situación y por lo tanto no está a merced de sus oponentes carácter violento.

Este hecho por sí solo le dará mucha confianza para hacer frente a posibles atacantes, porque usted sabe que tiene los medios para controlar y contener ellos y también reaccionar con rapidez si es necesario.

Teniendo este conocimiento va a hacer maravillas para su confianza general y sirven para reforzar su actitud, así, asegurarse de que nunca se hunden en la mentalidad de víctima que hemos hablado antes.

5 | Estrategias y técnicas básicas

Es mucho más allá del alcance de este libro para incluir todas las tácticas de defensa personal y la estrategia que hay, simplemente porque hay tantos de ellos, especialmente técnicas.

Por cada ataque se puede pensar Hay docenas de diferentes respuestas a ella decenas. Esto no es siempre una buena cosa para usted puede terminar con mermelada de registro de la técnica y se impedirá su tiempo de respuesta a un ataque.

Es por eso que en esta sección sólo voy a concentrarse en las estrategias y técnicas que se pueden utilizar en la mayoría si no todas las situaciones que puede encontrar un día a sí mismo en más básicos.

La única manera de ir más lejos en esto y profundizar su conocimiento es mediante la formación de una especie de arte marcial si no lo está haciendo. La formación en las artes marciales le enseñará sobre el tiempo, la distancia, golpes básicos y derribos, proyecciones, luxaciones, todo lo necesario para defender adecuadamente a sí mismo en la calle.

Formación para la autodefensa

Desde hace mucho tiempo en mi carrera de entrenamiento he trabajado bajo la ilusión de que los métodos de entrenamiento que me utilizaba estaban preparando para hacer frente a los encuentros violentos reales y combatir fuera del dojo.

Durante muchos años he entrenado en las artes tradicionales, técnicas que me dijeron que me ayudaría si alguien trató de atacar y yo más o menos cree que esto es cierto con diligencia a practicar.

Pensé que si he practicado las técnicas suficientes y con suficiente intención detrás de ellos cada vez que les hice, luego con el tiempo sería lo suficientemente bueno para manejar cualquiera que alguna vez trató de atacar.

Dios ayude a cualquiera que haya tratado de poner un dedo sobre mí, porque me acaba de reaccionar con uno de los grandes técnicas que había sido mostrada y eso sería todo, el espectáculo habría terminado y me gustaría dar un paseo en casa sintiendo particularmente letal y el placer con

mí mismo. Así es como yo pensaba de todos modos.

Luego conseguí un trabajo como guardia de seguridad y se dio cuenta de que nunca sería capaz de utilizar eficazmente la gran mayoría de las técnicas que se había demostrado.

Muy rápidamente me di cuenta de que había estado entrenando de distancia, en una nube de felicidad de la ignorancia, completamente miope de lo que pasa en el dojo de hormigón.

No había nada especial sobre el mundo real de la violencia. Era brutal y era muy maldito miedo.

Muy atemorizante.

En ese trabajo, siendo algo competentes en artes marciales, artes marciales tradicionales, especialmente, era a la vez una bendición y un obstáculo. Yo no era el más grande de gorila en el mundo. De hecho yo era un peso ligero en comparación con la mayoría de los tipos con los que terminó trabajando con el, así que no estaba físicamente muy intimidante y sabía esto.

Por lo tanto, sentí confianza en el hecho de que yo estaba mejor preparado que la mayoría de la gente que iba a venir en contacto con. Esto me permitió creo que pueda hacer el trabajo. Me dio lo suficiente credibilidad para salir adelante. El resto lo conseguiría al demostrar a mí mismo capaz de la tarea por hacer las cosas bien. Así que mi entrenamiento en artes marciales fue una bendición en ese sentido.

Pronto me di cuenta sin embargo, que también era un estorbo y esto sucedió cuando se hizo evidente que nunca iba a ser capaz de utilizar la mayor parte de lo que sabía.

Me vi envuelto en una desagradable situación de una noche que involucró a cerca de ocho tipos grandes contra tres de nosotros los gorilas. He utilizado algunas técnicas que estaban lejos de ser tan eficaz como pensé que iban a ser y el miedo a la trituración de la situación me hizo retroceder en los momentos en que no debería tener.

En general, la experiencia fue una revelación completa para mí. Nunca había sentido tanto miedo inducido por adrenalina en mi vida, un temor que hacía mis técnicas frecuentemente practicado casi inútil.

Nunca había entrenado para tal situación. En el dojo la presión que había sentido anteriormente era minúsculo en comparación con la presión abrumadora sentí esa noche.

En el dojo me sentí tranquilo y en control, incluso de gran alcance.

Esa noche, con los puños voladores y la salpicadura de la sangre, me sentí como si estuviera siendo controlado solamente por el miedo y que yo era débil en lugar de gran alcance.

Años de entrenamiento prácticamente habían quedado en nada.

Me quedé con el trabajo por un tiempo, porque aunque pensé que la experiencia sería bueno para mí, personalmente y como artista marcial, que era en ambos frentes.

El temor de que, en realidad nunca se fue. Aunque llegué mejor en el manejo de situaciones que nunca dejé de tener miedo.

No fue hasta más tarde, cuando leí Geoff Thompson libro El miedo, que me di cuenta de este sentimiento de miedo era completamente natural y que todo el mundo lo siente.

Sólo tienes que aprender a controlarlo.

Me puse en unos cuantos rasguños, mientras que despide y después de cada uno que tengo más acostumbrado a la experiencia (formación de la exposición), aunque nunca del todo. Desde el punto de vista del rendimiento, todavía necesitaba un montón de trabajo.

Con el tiempo dejé de rebote debido a las horas intempestivas y porque a veces se sentía como una pena de prisión. Una gran cantidad de gorilas conseguir casi adicto al trabajo y cuando dejan de fumar se preguntan por qué es que alguna vez lo hicieron durante tanto tiempo. Yo estaba en ese grupo. No echo de menos.

La experiencia de rebote general, aunque, me enseñó la necesidad muy real para los diferentes métodos de entrenamiento cuando se trataba de defensa personal callejera y el combate real.

Los métodos tradicionales de formación en este sentido han demostrado ser lamentablemente inadecuado. Eso no quiere decir que la formación era una pérdida de tiempo, no lo era. Las técnicas acaban de tener que ser modificado para satisfacer las demandas de una situación de alta presión en vivo.

Así que ahora me esfuerzo por hacer que mi formación tan vivo como sea posible. Cada vez más he tratado de alejarse de la naturaleza

estática de los métodos tradicionales de formación (aunque no del todo como voy a explicar en breve) y hacer que la formación mucho más dinámica y realista.

Mi nueva meta era poder tener un mejor desempeño, mental y físicamente, en una situación de combate ya no es adecuado para mí que el hecho de que había una amplia formación

en las artes marciales que me de alguna manera, naturalmente, ser capaz de manejar un ataque real.

Creo que esto es una suposición fatal que muchos artistas marciales hacen y se tarda un poco de humildad y la deglución de orgullo que admitir realidad este hecho a sí mismo. Ciertamente hizo conmigo. Tenía que admitir que no sabía mitad de lo que yo creía que sabía cuando llegó a una defensa efectiva calle auto.

Una vez hecho este salto mental, sin embargo, que realmente comienza a llegado a pasos agigantados en cuanto a su formación.

Parafraseando a Bruce Lee, se le vaciar la taza de conocimiento (lo que cree que sabe) para dar paso a nuevos conocimientos (lo que debe saber).

Ahora usted puede realmente comenzar a aprender.

De entrenamiento de combate

En la gran mayoría de los dojos en todo el mundo de artes marciales tienden a entrenar de la misma manera, lo que quiere decir que la mayoría de nosotros tiende a entrenar con fines de competencia.

Siempre hay reglas que cumplir y hay muchas técnicas que no pueden ser utilizados ya sea por razones de seguridad o por razones de estilo.

Por ejemplo, cuando el combate de kickboxing no hay ataque, solamente patadas y puñetazos e incluso estas técnicas se hace de una manera muy estilizada.

Incluso en las MMA, que muchos podrían argumentar (equivocadamente en mi opinión) es una representación cierre de la lucha callejera, hay reglas a seguir y hay medidas de seguridad en el lugar para evitar daños a las áreas vitales.

Y una vez más, la lucha en sí es muy estilizada y nada como la naturaleza caótica de la mayoría de las peleas callejeras.

Por tanto, es un error suponer que debido a que son buenos sparring que también puede ser bueno en una pelea callejera. Podemos

respaldar esta suposición con algunos datos más sobre la lucha callejera. Considere eso:

- La mayoría de las luchas de la calle tienen lugar a corta distancia, a diferencia de la mayoría de entrenamiento dojo fuera del rango es largo.

- peleas reales a menudo implican múltiples oponentes y armas, ninguno de los cuales tienen en cuenta en el combate dojo.
- peleas reales suelen ser extremadamente rápido, frenético y descuidado, nada tan controlado que en combate dojo.
- peleas reales nunca son el intercambio de expertos entre los artistas marciales que vemos en el dojo.
- En las luchas reales no hay lugar para la fantasía o técnicas complicadas; las cosas deben ser simples.
- Una pelea real podría ocurrir en cualquier momento y sin previo aviso. No hay ninguna inclinación o tocar de guantes de antemano.
- diálogo agresivo a menudo precede a cualquier pelea real.
- peleas reales son maldito miedo y extremadamente violenta, no se sostiene asuntos enrejadas. Por tanto, no son agradables en lo más mínimo (a menos que la violencia es su cosa).

Así podemos ver que el combate dojo es muy diferente de la lucha real y si vamos a entrenar para la cosa real, entonces tenemos que cambiar nuestros métodos de formación y entrenamiento.

No estoy diciendo que por supuesto combate dojo tradicional no tiene un lugar. La gente entrenar para diferentes razones por las que todos los tipos de combate tienen su lugar en el dojo.

Si desea entrenar para la autodefensa real, sin embargo, a continuación, debe hacer los ajustes necesarios a sus métodos de entrenamiento por lo que son más capaces de hacer frente a la cosa real.

No importa qué tan real que hace su entrenamiento sin embargo, nunca será lo suficientemente real, simplemente porque usted tiene que incorporar ciertas medidas de seguridad en el mismo.

Hacer la formación exactamente como la cosa real simplemente pierde el objeto de la formación en el primer lugar.

Si fuimos todos hacia fuera entonces cada sesión de entrenamiento sería un encuentro potencialmente peligrosa para la vida. Todavía tiene que haber un control y este es el defecto fatal cuando

se trata de entrenamiento para la cosa real.

Inevitablemente tendrá que usar equipo de protección, eliminar el uso de ciertas técnicas como huelgas ingle y agujeros de los ojos y probablemente entrenar en cómodas esteras en lugar de hormigón.

Estos defectos y limitaciones no presentan demasiado de un problema, sin embargo, siempre y cuando usted es consciente de ellos y les cuenta en su formación.

Si le sucede a estar usando guantes de boxeo pesados, por ejemplo, a continuación, ser conscientes de que, en realidad, no sería capaz de cubrir su cara con ellos (ya que no lo haría

tenerlos a) y sus ataques serían mucho más eficaces sin ellos el también. También sería capaz de lidiar sin guantes. Estas son las cosas que hay que tener en cuenta al combate de la calle.

Así que hay que hacer estos cambios en su formación para que sea más realista, uno se aleja de la forma habitual de combate dojo y considerar las condiciones que existen en un combate real.

Lo más importante, usted tiene que ajustar su forma de pensar y pasar de pensar en sumar puntos o presentaciones para la competencia a pensar en someter y dañando un atacante real en el campo de pavimento correctamente.

El ataque preventivo

La mayoría de los artistas marciales consiguen todo mal cuando se trata de la autodefensa. Ellos piensan que pueden esperar a que alguien los ataca y hábilmente manejar ese ataque mediante el uso de una de las muchas técnicas que se han enseñado a hacer en su dojo, técnicas que funcionan tan bien en la práctica, pero en realidad lo más probable es que no funcione ni de lejos tan bien.

La razón de estas técnicas no funcionan es porque la lucha dojo y la lucha real son dos cosas completamente diferentes. Los escenarios son diferentes, los participantes son diferentes y lo más importante de todo, usted es diferente.

situaciones en vivo son mucho más asuntos a presión y peligrosos y contienen muchas más variables de lo que uno puede esperar obtener en el dojo, por lo que, cuando se trata de defensa personal callejera, vale la pena mantener las cosas tan simples como

posible.

De hecho, voy a ir más allá y uno decir que vale la pena aún más para adelantarse ataque de un oponente con una propia. Golpearlos antes de que te golpee en otras palabras.

Y antes de que vayamos más lejos aquí, sé lo que estás pensando: “¿Qué pasa con la ley? No voy a recibir procesado para iniciar un ataque?”

La respuesta corta a que no es, por lo general no. La ley en estos días es muy abierta al concepto de ataque preventivo, siempre y cuando pueda demostrar que un ataque a su persona era de hecho inminente. En general, si se puede demostrar que se trató de calmar la situación con el diálogo y lo hizo todo lo que pudo para disuadir a un oponente de persistir en su agresión, entonces usted debe estar bien en los ojos de la ley.

Al final del día, es muy poco aconsejable esperar a que alguien te ataque antes de poner una defensa. Cuando usted permite que un ataque a suceder que no sólo pierde el control de la situación (porque usted ha dado su atacante la ventaja), pero también encontrará que es muy difícil defender una vez que las cosas del encuentro.

Lo sé por experiencia en el rebote. Usted va a terminar muy golpeado hacia arriba o rodando por el suelo con la posibilidad de que sus compañeros oponentes a aparecer para ayudar a patada en la cabeza.

En una situación de defensa personal callejera es mucho más fácil de golpear a su oponente y luego hacer su escape si es posible. Por lo menos, tomar la iniciativa le permitirá poner en unos cuantos golpes para terminar un oponente mientras que todavía están aturdidos desde el primer golpe. Pero como digo, que siempre es mejor huir de la situación, si es posible. ¿Por qué colgar alrededor para atraer más problemas?

Su ataque preventivo debe ser uno que se sienta cómodo y bien practicado en. Mi preferencia es el gancho de derecha o de la derecha cruzada a la mandíbula, ambos de los cuales va a eliminar a un oponente fuera si se hace correctamente. Por lo menos va a aturdir a ellos lo suficiente para mí para correr.

Para darse una ventaja adicional, consulte a su oponente una pregunta antes de que lo golpea. "¿Cómo está tu madre? "O algo por el estilo va a hacer. La idea es involucrar a su cerebro y distraerlos de lo que viene a continuación, que es su huelga a su mandíbula o bofetada a la cara, lo que usted desea utilizar.

Cualquiera que sea la técnica que elija, asegúrese de que está bien practicado en ella. Pasar mucho tiempo simplemente afilando que una técnica y hacerlo bien por lo que tendrá el poder para golpear a un oponente cuando llegue el momento.

Usted no tiene ninguna razón para esperar a ser atacados si ese ataque es inevitable. Tomar la iniciativa y obtener en un ataque preventivo oportuno, DART de distancia en la confusión.

En una situación de defensa personal callejera, el ataque preventivo suele ser la opción más sabia, sobre todo cuando no les queda otra opción. Sin duda, es mejor que esperar a ser atacados.

Las estrategias básicas

Lo que sigue es una lista de punteros que describen algunas de las cosas que usted debe tener en cuenta cuando se está defendiendo contra un ataque. Esta información le ayudará a mantenerse fuera de peligro.

1. Trate de calmar la situación. Si las cosas están siempre climatizada hacer un intento de calmar las cosas un poco antes de recurrir a la violencia.

Busque su antagonista en el ojo y resistir la tentación de dejar que su ira sacar lo mejor de ti, porque esto no hará sino agravar la situación y acelerar la violencia que se aproxima.

Mantenga la calma y lógicamente tratar de evitar la situación. Sonreír siquiera. Mostrar su antagonista no tiene ningún interés en la lucha. El más tranquilo se encuentra con la más poner fuera de su antagonista será, simplemente porque va a parecer que no tiene nada que demostrar y por lo tanto va a parecer más peligroso para él.

Es los más callados que siempre hay que tener cuidado, después de todo. Matones buscan miedo en una persona. Se alimentan de ella. No les dé la satisfacción de saber que tienen miedo, incluso si ese es el caso. Mantenerse fría piedra.

2. Siempre busca un escape. En el momento en que cree que va a ser atacado de empezar a buscar una vía de escape. Si puede ejecutar, a continuación, ejecutar. Incluso si las cosas han echado de seguir buscando ese escape.

Conozco a un amigo que fue atacado por tres chicos de detrás. Fue empujado hacia abajo en la calle y todos se fueron a él a la vez. Mi amigo era capaz de patear a cabo con las piernas del suelo para mantener a raya a sus atacantes sin embargo. La primera oportunidad que tuvo que estaba de pie y corriendo de distancia, ahorrando a sí mismo de ser lastimado.

Nunca es demasiado tarde para correr.

3. Equilibrar. El mantenimiento de su equilibrio es clave para la defensa efectiva calle auto. Sin un buen balance de un oponente puede golpear fácilmente por encima o por lo menos controlar su movimiento más fácil.

Por tanto, es importante que mantenga una buena postura estable con las piernas sobre la anchura de los hombros y los pies se volvió ligeramente hacia el interior, la misma postura que ha estado practicando todos estos años en el dojo. Mantener una buena postura de combate le permitirá golpear correctamente y aplicar la técnica más fácil.

4. Distancia. Junto a equilibrar, controlar la distancia entre usted y su oponente es probablemente la cosa más grande que puede hacer para sobrevivir a un altercado calle.

No permita que su atacante para cerrar la brecha entre usted y él, a menos que eso es lo que desea que suceda.

Utilice la técnica de la cerca si sólo está siendo agresivo. Si él viene a usted con una andanada de golpes utilizar sus patadas para mantenerlo alejado de ti, a una distancia que se no puede aterrizar con rodeos.

Del mismo modo, si él está tratando de patear, él cerrar y aplicar una estrangulación o desmontaje, lo puso en el suelo en el que no puede golpear.

Lo mismo se aplica a las armas. La mayoría de las armas requieren una cierta distancia para que funcione correctamente. objetos contundentes como tacos de billar o botellas necesitan ser girado. Cerrando la distancia va a evitar que esto suceda. Trampa sus brazos para que no pueda girar el arma, lo que hace inútil. Se debe tener cuidado con los cuchillos, que todavía pueden lesionar desde una posición cerrada.

Armas de fuego pueden ser tratados de la misma manera. Cuanto más cerca esté a la pistola, más fácil será para controlarlo. Una vez más, el

gran cuidado se debe tomar para asegurarse de que el arma no está orientado hacia usted como su atacante puede, evidentemente, todavía apretar el gatillo.

5. Asumir su atacante tiene un arma. Si siempre asumir que el atacante tiene un arma que no se sorprenda si uno no aparecen realmente.

El arma más común de la calle es el cuchillo y vienen en todas formas y tamaños así que a veces se verá lo que parece ser un puño viniendo hacia ti, pero en realidad hay una pequeña hoja en esa mano que casi no se puede ver. Si ve que su oponente alcanzar en su chaqueta o bolsillos que cerrar inmediatamente antes de tener la oportunidad de o bien tirar del arma o usarlo.

armas ocultas son tan comunes en estos días sería absurdo no considerar la posibilidad de que un atacante está armado de alguna manera. Tren contra las armas en el dojo para que pueda obtener una idea de ellos y no ser demasiado miedo por ellos.

6. Hacer que sea difícil para un atacante golpear. Si sus golpes atacante con la mano derecha y luego tratan de pasar a su lado derecho, y si conducen a la izquierda y luego se mueven a su izquierda.

Posicionarse en el exterior de su oponente hace que sea más difícil para él para golpear usted y más fácil para usted Counter Strike.

Si usted puede conseguir su espalda, entonces mucho mejor, porque luego se puede poner en la parte posterior de la rodilla y llevarlo hacia abajo.

Lo mismo se aplica si el atacante está tratando de patear. Mover hacia el exterior.

7. Utilice su entorno. Poner algo entre usted y su atacante para detenerlo conseguir en usted. Los coches son muy buenos para esto. Ellos probablemente todavía te persiguen alrededor, pero al menos usted tendrá tiempo para evaluar la situación mejor o comprarse valioso tiempo para pensar o hacer un escape.

Las paredes son muy útiles cuando hay varios oponentes. Poner su espalda contra una pared asegura que nadie va a moverse detrás de ti y te tire al suelo o golpeado por detrás, dejándole una cosa menos de qué preocuparse.

8. Improvisar armas. De nuevo, esto es el uso de su entorno para su ventaja. Cerrando un atacante contra una pared o haciéndole caer al suelo de hormigón tendrá una gran cantidad de la lucha de ellos y hacer una buena cantidad de daño al mismo tiempo.

También recoge todo lo que está por ahí, especialmente con más de un atacante en la escena, las cosas como botellas, pedazos de madera, piedras, cualquier cosa que se puede utilizar como un arma improvisada.

A veces, el hecho de que incluso tienen algo en su mano es suficiente para disuadir a un atacante pueda ir más lejos. Armas ponen las probabilidades de vuelta en su favor.

La única cosa que tienes que cuidado de su atacante se le desarma y utilizando la misma arma en su contra. Mantener su ingenio sobre usted en todo momento para garantizar que esto no suceda.

9. Manténgase de la tierra. Nunca ir a la tierra a menos que realmente tenga que hacerlo. El ir a la tierra con un atacante le dejará en una posición vulnerable, especialmente si tiene compañeros con él. Ellos sólo se extienden sobre y empezar a golpear con el pie y luego podrás golpearon.

Incluso he visto peleas eran completos extraños que no tienen nada que ver con el ataque han atropellado y comenzó a patear chicos en el suelo. Así que siempre tratar de terminar un oponente de pie.

El único que debe ir al suelo lo es cuando haya terminado con él.

10. Dirigirse a zonas vulnerables de su oponente. No atacar a ciegas a cabo a su atacante; dirigirse a las zonas de su cuerpo que van a hacerle daño al máximo. Áreas como los ojos, la garganta, la ingle, la rodilla, la espinilla y en cualquier lugar que va a causar el mayor daño y detener el ataque rápido.

En el caso de más de un atacante que es aún más importante para detenerlos rápidamente para que pueda seguir adelante para hacer frente a la siguiente. Cuanto más rápido se pone hacia abajo más rápido que todo habrá terminado.

Técnicas de Defensa Personal Calle

Como ya he mencionado hay muchas técnicas que se pueden utilizar en caso de ataque, dependiendo del tipo y la ferocidad del ataque.

No es mi intención enumerar exhaustivamente todas aquí, no sólo porque hay tantos, sino también porque muchos de ellos son simplemente inadecuado para situaciones en vivo.

Por tanto, no voy a trazar algunas buenas fotos paso a paso que muestran cómo aplicar una complicada llave de brazo. Eso estaría perdiendo mi tiempo y el suyo.

En su lugar voy a correr a través de las técnicas básicas que usted será capaz de utilizar con buenos resultados sin tener que pensar demasiado en ellos o en tren durante años para aprender.

Estoy hablando aquí de simples puñetazos, patadas, bloqueo y técnicas que requieren el mínimo de movimiento y la coordinación de hacerlo bien tomar hacia abajo.

Así que vamos a echar un vistazo a estas técnicas y cómo aplicarlos en diferentes situaciones.

Punzonado / técnicas de golpeo

Estos incluyen: Los pinchazos, ganchos, cruces de palma, huelgas talón, palmadas eléctricas, golpes con el codo, golpes de los dedos y los puños de martillo. Estos son todos bastante fácil de aprender y son más efectivos contra cualquier oponente.

Técnicas de patadas

Todas las patadas deben mantenerse bajo para evitar perder el equilibrio. técnicas de patadas incluirían: patadas frontales a presión, patadas laterales, patadas casa redonda, así como pisa los talones y las rodillas.

Lanza / Takedowns

Estos incluyen: la cadera lanza, barridos, un poco de cabeza y lanza cualquier técnica que consiste en tomar a su oponente fuera de balance o el uso de Tai Sabaki para redirigir ellos. El más simple a mantener las cosas aquí, mejor.

Estrangulaciones / estrangula

Estrangulaciones y paperas son excelentes para la autodefensa y se pueden aplicar de varias maneras, desde la parte delantera o trasera o en el suelo. Se debe tener precaución cuando se utilizan estas técnicas, ya que es muy fácil de aplastar la tráquea de una persona o dañar gravemente su cuello.

Los que entonces son las principales técnicas que debe concentrarse en. Nada del otro mundo involucrado allí, sólo sencillas técnicas que funcionan en casi cualquier situación.

Practicar los golpes y patadas en una bolsa o en las almohadillas de enfoque y también practicar contra un compañero que está simulando que atacar. El tiempo y la distancia es muy importante cuando se utilizan estas técnicas de manera práctica contra un objetivo en movimiento tanto como sea posible.

Los Puntos de Ataque Vital

Además de saber cómo golpear a un oponente que también es muy útil saber dónde golpear a un oponente. ¿Quieres ser capaz de tomar un atacante fuera tan rápida y fácilmente como sea posible de modo que no hay punto en tan sólo atacando y esperando las dejas caer, hay que dirigirse específicamente a determinadas zonas de su cuerpo atacantes tener efectivamente hacia abajo.

Hay muchas áreas del cuerpo que va a doler muchísimo si usted los golpea en el camino correcto, pero el problema es que no puede ser capaz de localizar con precisión estas áreas cuando bajo la presión extrema de combate.

Áreas como los ojos, la ingle y las rodillas son áreas suficientemente simple como para atacar por el calor del momento, pero olvídate de las áreas de puntos de presión más pequeños, que simplemente no tiene la suficiente presencia de ánimo que se dirijan.

Atacando a la mandíbula de su oponente es probablemente su mejor apuesta en una pelea real. Si usted puede conseguir un buen huelga, fuerza a la mandíbula de un oponente que tendrán una buena oportunidad de dejarlos caer (la mandíbula es un enlace directo al cerebro) o por lo menos, distraer lo suficiente para que pueda hacer su escapada.

Ni siquiera esperar para aplicar cualquier huelgas de acabado, basta con ejecutar. Recuerde, el instinto de conservación es el nombre del juego, no luchar.

armas

Las armas son cada vez más y más común en la lucha callejera de hoy, especialmente los cuchillos, por lo que paga para mantener su conciencia acerca de que cuando estás

involucrado en cualquier altercado.

Siempre asuma que su atacante tiene un arma y de esa manera no será atrapado por sorpresa si uno se produce.

Si usted se encuentra mirando hacia el lado equivocado de una hoja de mi primer consejo para ti sería correr si es posible.

De no ser así miren a su alrededor y recoger todo lo que no está clavado y lanzarla a su atacante, a continuación, ejecutar.

Si realmente tiene más remedio que enfrentarse con su atacante entonces todo lo que puede hacer es su mejor.

En el caso de los cuchillos me atrevo a decir que usted debe esperar para recibir el corte, porque entrar en un altercado cuchillo con una actitud derrotista no va a ayudar a cualquier.

Al decir que a pesar de que aún debe tenerlo en el fondo de su mente hay una posibilidad muy real de que recibirá un corte de algún tipo. Al menos si espera que esto, no se sorprenda cuando suceda. Esperar a someter el ataque por todos los medios pero no ser demasiado sorprendido si se cortan en el proceso.

Las armas de alcance más largos como palos y cadenas y similares son en realidad bastante fácil de defender contra, porque todo lo que tiene que hacer es permanecer fuera de rango y luego cerrar rápidamente la distancia que la primera oportunidad que tenga.

armas de mayor alcance se vuelven bastante inútil cuando no se puede girar por lo que acaba de obtener en cerca de su atacante y desarmar a ellos de alguna manera o de las dejó enseguida antes de que tengan la oportunidad de crear esa distancia de nuevo.

Dios no permita que alguien debe tirar un arma en usted pero estos pueden ser defendida contra también como cualquier otra arma, aunque, obviamente, el factor de riesgo en esta actividad es mucho más alto.

Si alguien saca un arma entonces mi consejo es hacer lo que dicen. Tratando de desarmar a alguien con un arma de fuego es muy arriesgado. Si lo que quieren es tu cartera y luego darle a ellos. Sólo participar si parece que va a recibir un disparo y no hay nada más que puedas hacer al respecto.

Una vez que desea cerrar la distancia, ya que hacerlo le quitará gran parte de la eficacia pistolas. Las armas son mucho menos letal a corta distancia y se pueden controlar más fácil.

Siempre debe tratar de huir de armas en primer lugar, pero si no hay más remedio que enfrentarse contra ellos a continuación, utilizar lo que está mintiendo en torno a improvisar su propio sillas armas-, botellas, mesas de cualquier cosa que se puede recoger y lanzar o uso como un escudo. Sólo tenga mucho cuidado y hacer que su misión para poner el individuo abajo lo más rápido posible y asegurarse de que no volver de nuevo a tener otra oportunidad.

Eso es todo por las estrategias y tácticas. Toda esta información tiene que ser asimilado y luego integrado en su formación y estilo de vida en general para ser eficaz. Tienes que practicar todo el tiempo para ser bueno en el uso de las diversas técnicas y también acostumbrarse a la confrontación en sí mismo.

En la siguiente sección vamos a ver las consecuencias de los enfrentamientos callejeros, las consecuencias y el efecto que pueden tener en su psique y el comportamiento.

6 | Consecuencias

Si usted ha sido asaltado o ha defendido con éxito a sí mismo contra un asalto siempre habrá consecuencias de alguna descripción que va a tener trato con.

encuentros violentos son asuntos rara vez simples que usted puede alejarse de como si nada hubiera sucedido. Vamos a echar un vistazo a las posibles consecuencias de la violencia que pueda tener que tratar.

La adrenalina post-Asalto

Después de un encuentro violento es muy probable que se encuentre sufriendo de lo que se conoce como taquipsiquia adrenal inducida.

Los síntomas de esta condición incluyen la distorsión del tiempo, pérdida de tiempo, distorsión de la memoria y pérdida de memoria. También puede encontrarse agitación y se sentirá muy cableada como los cursos de adrenalina a través de usted. En parte, esto se debe también a su mente el miedo y temor que produce sobre las consecuencias de lo sucedido.

Acaba de aceptar que puede manejar cualquier cosa que consecuencias vienen a ti y seguir adelante. No deje que la adrenalina de liberación lenta que se comen. Deshacerse de él por ir corriendo o golpear una bolsa, cualquier cosa que pueda liberarlo y dejar que se acumule en su sistema.

Tener que lidiar con la ley

Es muy probable, como ya hemos comentado, que va a tener que lidiar con la ley después y si lo hace lo más probable es que tenga que dar una declaración acerca de lo sucedido.

Hay que tener mucho cuidado aquí, porque aunque la taquipsiquia ha descrito anteriormente también conduce al impulso innato para hablar y blabber, aunque sólo sea para explicar sus acciones.

El problema con esto es que hace que sea difícil dar una declaración de objetivos a la policía. Su estado será muy probablemente inexacta debido a

esto que no le hará ningún favor cuando usted tiene que ponerse de pie en el tribunal de seis meses hasta

la línea y defender sus acciones.

Si no siente que puede hacer una declaración exacta tan pronto después de entonces usted está bien en su derecho de mantener de hasta el día siguiente. Por lo menos se puede insistir en tener un abogado a su lado mientras se le está dando a su estado de cuenta.

La policía de ser policía por lo general tratar de impulsar una conclusión rápida a eventos y tratarán diversas tácticas para que esto suceda, incluyendo dejándole solo por mucho tiempo

períodos de tiempo, tal vez sostiene en una celda y que incluso le puede decir que usted va a ir a la cárcel por lo que ha hecho.

Bajo tal presión es muy fácil de decirles lo que quieren oír sólo para que pueda salir de allí y llegar a casa. Así que estar muy claro en sus derechos e insistir en que se ve un abogado antes de hacer cualquier declaración.

ataques de venganza

Incluso si usted se las arregla para someter a un atacante que siempre existe la posibilidad de que esa persona va a exigir su venganza en una fecha posterior. Si no lo hacen ellos mismos la escritura entonces van a pagar a alguien para que lo haga por ellos.

El saber de algunos casos eran esto ha sucedido, eran personas han estado caminando a casa una noche y han sido ciego cara por un atacante espera. Muy a menudo hay armas involucradas en este tipo de ataques de venganza. bates de béisbol son un arma muy común de elección para este tipo de ataques porque hacen mucho daño bastante rápidamente y que están garantizados para enseñar a alguien una lección.

Así que ser conscientes de que se puede pasar bastante tiempo mirando por encima del hombro después de un ataque, preguntándose cuándo (en su caso) la revancha va a venir.

Como ya he dicho, lo mejor que puede hacer es aceptar lo que hay consecuencias y también acepta que se puede hacer frente a lo que

venga. No hay ningún punto en la vida en el miedo y dejar veneno lento liberación de adrenalina su sistema.

Sólo recuerde que usted puede manejar cualquier cosa si se convence a sí mismo de esta

De hecho, incluso ataques de venganza.

Ultimas palabras

Lo que he tratado de hacer aquí en esta breve guía es ofrecer un buen consejo sobre el tema de la defensa personal callejera y al mismo tiempo la información dada aquí es de ningún modo exhaustiva espero que por lo menos ayude a tener claridad sobre la mejor manera de acercarse a la tema muy grave de protección personal.

Creo que todo el mundo debería saber cómo defenderse a sí mismos ya su familia en este día y edad, que es por eso que escribí esta guía en el primer lugar y espero leyéndolo obtendrá algún beneficio de ella.

Al final le corresponde a usted para entrenarse y para ampliar su base de conocimientos para que esté lo más preparado posible de los posibles encuentros violentos usted puede encontrarse en.

Sólo puede ser responsable de su propia protección. Los dejo con un buen consejo dado por Geoff

Thompson que atraviesa toda la mierda y todas las hordas de otros consejos de defensa personal y aquí es:

Aprender a golpear puto duro ...

Apéndice A: 20 cosas que debe saber sobre la lucha real

ataques callejeros son lugar común en estos días. Nadie es inmune a ellos; incluso usted con todo su entrenamiento de la autodefensa son tan susceptibles como cualquier otra persona.

Puede ser lo más cuidadoso que desea ser, usted puede dar de tanta confianza como usted quiere, pero en última instancia, las cosas no suelen suceder que están fuera de su control. Ser atacado por cualquier razón es una de esas cosas. Rara vez puede alguien ir a través de toda su vida sin tener al menos un encuentro violento en la calle. Si esto sucede, ¿por qué no estar preparado, tanto mental como físicamente?

Defenderse a sí mismo contra un malhechor que le significa un grave daño no sólo es lo que hay que hacer, sino que también es lo moralmente superior, a efectuar. Esta persona ha salido de su manera de infligir daño a usted por ninguna buena razón.

Tal como lo veo, se lo debe a sí mismo ya sus seres humanos dignos compañeros de devolver la misma cantidad de malas intenciones como que está recibiendo y hacerlo con eficiencia tanto despiadada que pueda reunir.

Con esto en mente, he aquí veinte cosas que hay que saber acerca de los ataques de la calle y cómo sobrevivir a ellas lo más intacta posible.

1. Se suceden rápidamente y cuando menos te lo esperas.
2. Si es atacado, lo más probable es salir herido.
3. La lucha no es bastante.
4. Las posibilidades son altas de que usted tendrá que defenderse contra más de un atacante.
5. Si quieres sobrevivir, tendrá que devolver el golpe.
6. Se sentirá temor-aprender a lidiar con ella.

7. Tendrá que concentrarse para sobrevivir.

- 8.** Usted tendrá que reaccionar muy rápidamente.
 - 9.** Su respuesta física debe ser alimentada por la propia conservación. Los sentimientos no entran en él.
 - 10.** Lo más probable es que nadie le ayudará.
 - 11.** La policía no vendrá y te ayudará.
 - 12.** La ley será contra ti.
 - 13.** Para la mejor oportunidad, debe ser capaz de controlar la distancia entre usted y su atacante.
 - 14.** Nunca ir a tierra, a menos que realmente tienen que porque ...
 - 15.** Nunca se sabe quién más va a venir y te atacará.
 - 16.** Siempre asuma que su atacante tiene un arma, especialmente un cuchillo, por lo que no va a quedar atrapados por sorpresa.
 - 17.** Sé ovejas agresividad no se bata lobos.
 - 18.** Haga lo que tenga que hacer para sobrevivir al ataque- mejor ser juzgado por doce que llevado por seis.
 - 19.** No tenga miedo de usar su entorno para su uso ventaja- las paredes, el suelo de cemento, nada se puede utilizar como un arma y que dañará rápidamente un atacante.
 - 20.** Su atacante dictará cuando el ataque ha terminado, no tú.
- ¿Por qué dejar que otra persona dictan sus posibilidades de supervivencia? Es hasta que estén preparados para una situación de este tipo y para controlar que cuando sucede.

Su vida puede depender de ello.

Otros recursos

Lo que sigue es una lista de libros y sitios web que se pueden utilizar para ampliar sus conocimientos sobre el tema de la autodefensa. Todos ellos son excelentes recursos y se enumeran aquí en ningún orden en particular.

Libros

*Vivir el Camino Marcial: Un Manual para el Camino
un guerrero moderno debe pensar*-Forest E.
Morgan

*Miedo*Geoff Thompson

*Vivo o muerto*Geoff Thompson

Afilan los guerreros Edge: *La Psicología y Ciencias de la Formación*-
Bruce Siddle

el Flinch-Julien Smith

<i>Guerre</i>	<i>mentalida</i>	El Dr. Michael	Loren W. Christensen, Dave
<i>ro</i>	<i>d-</i>	Asken,	

Hombre bruto

*Meditaciones sobre la Violencia: una
comparación de artes marciales Formación y
Real World Violencia*-Rory Miller

La violencia frente-Rory Miller

Consejos de Autodefensa cada uno debe saber-Neal Martin

Sitios Web

[Formación Chiron](#)

[Mente combativa](#)

[Secretos peleá callejera](#)

[Iain Abernethy](#)

[Marc McYoung](#)

Una pequeña petición

¿Puedo pedir que me hagas un pequeño favor? Si usted ha leído todo este libro, ¿podría por favor dejar un comentario para Amazon? Los comentarios venden libros, y me gustaría escuchar sus comentarios de todos modos, incluso si odiaba el libro. y honesto son lo que importa. Gracias por adelantado.

Extracto de “entrenamiento mental para los artistas marciales”

El siguiente es un extracto de mi otro libro, entrenamiento mental para los artistas marciales: Una breve guía sobre cómo obtener resultados. En este libro aprenderá todo sobre cómo entrenar a su mente para el éxito de artes marciales, utilizando técnicas como la meditación, la visualización, técnicas de PNL, técnicas de gestión de miedo y mucho más.

Aquí hay un enlace al libro en Kindle: [El entrenamiento mental libro Enlace](#)

“La formación de la mente es algo que a menudo se pasa por alto entre los artistas marciales. En general se acepta que las artes marciales ayudan a desarrollar la mente, cuerpo y espíritu, sin embargo, la mente y el espíritu están generalmente olvidado de lo que ponemos todos nuestros esfuerzos en el dominio de las técnicas más físicas dentro de las artes marciales.

Creo que el entrenamiento de la mente es tan importante como el entrenamiento del cuerpo, por fuera de la mente queda en el cuerpo sigue, algo que muchos de nosotros se olvide en nuestra búsqueda de dominio físico.

Es casi imposible de alcanzar nuestro pleno potencial como artistas marciales a menos que reconozcamos el hecho de que la mente juega un papel importante en nuestro desarrollo en general.

Es la clave de todo el crecimiento y sin ella no son más que marionetas, todo movimiento físico y carece de la profundidad y la comprensión de que es absolutamente necesario para llevarnos a los niveles más altos de dominio.

Muchos de nosotros estamos más o menos en la oscuridad cuando se trata de realmente entrenamiento de la mente. ¿Cómo se entrena a algo que no existe en forma física? El entrenamiento del cuerpo es fácil porque existe en forma física. Por lo tanto, tenemos algo real y sustancial para trabajar,

además podemos ver fácilmente si estamos avanzando o no, porque el cuerpo nos permite saber, de diferentes maneras (a través de una mejor circulación, los niveles más altos de calificación, etc.) que estamos mejorando.

El hecho de que la mente es, sin embargo etéreo, no significa que no puede ser entrenado. Nosotros

simplemente pensar en la mente como otro músculo que se puede trabajar y se desarrolló como cualquier otro músculo en nuestro cuerpo y de repente no parece tan difícil. El truco ahora es dar con formas y métodos para hacer realidad esto y luego medir adecuadamente los resultados fuera de nuestros esfuerzos.

La mente es tan poderosa que podemos entrenarlo hacer casi cualquier cosa que queramos con suficiente trabajo duro, paciencia y know-how. Eso es todo lo que se necesita. Así que en ese sentido que sólo tratamos como lo haríamos con cualquier otra parte de nuestro cuerpo.

Sin embargo, se le puede preguntar, “¿Por qué necesitamos para entrenar nuestra mente para las artes marciales? Puedo Punch, que puede patear, de hecho yo soy puto brillante cuando se trata de la técnica. ¿Cómo es entrenamiento de la mente me va a hacer mejor?”

Bueno vamos a ver ¿de acuerdo “.

[El entrenamiento mental libro Enlace](#)

Sobre el Autor

Rory Christensen ha sido una práctica de artes marciales durante más de treinta años. Él es un cinturón negro quinto grado en Goju Ryu y un cinturón negro segundo grado en Shotokan karate. También ha entrenado en varias otras artes, incluyendo Kenpo, Jujitsu, Aikido y Kali. Reside en California con su esposa y tres hijas.