



ID: 64096218

01-04-2016

Arte Marcial

Krav Maga: Defesa pessoal em destaque

Terrorismo, violência doméstica e bullying são algumas das ameaças a que todos estamos sujeitos no nosso dia-a-dia. Com a prática do Krav Maga aprendemos a enfrentá-las e a defendermo-nos

Pelas mãos de Luís Rato e António Cardoso, instrutores certificados pela Lokhem, Escola de Krav Maga Original, nasceu em 2013 o projeto Krav Maga Lokhem Sintra-Cascais. No Energy Fitness Club em Mem Martins e no Fitness Hut Sintra no Retail Park funcionam algumas destas aulas, cuja finalidade é promover e ensinar esta modalidade como arte marcial israelita para defesa pessoal.

Quem a procura?

Os alunos são de todas as idades, género, extracto social, provenientes das mais variadas profissões, mas principalmente quem trabalha em empresas de segurança privada.

O que os move é a simples curiosidade, fomentar o bem-estar ou a necessidade de aprender a defenderem-se. Crianças com dificuldades de coordenação, baixo rendimento escolar, vítimas de bullying na escola, e mulheres que sofrem de violência doméstica são alguns dos estereótipos. Nestes casos, o Krav Maga não resolve toda a situação, mas permite que essas pessoas ganhem confiança e auto-estima. "Nós temos a capacidade de perceber quando um aluno apresenta alguns indicadores de alerta, permitindo-nos ajudar a



O projeto Krav Maga Lokhem Sintra-Cascais está a cargo dos instrutores Luís Rato e António Cardoso



Agarre a duas mãos, feito por trás

Rato.

Os princípios

Liderança, autodomínio e confiança, para além da parte zen da arte marcial, são os factores trabalhados nas aulas. "Um dos princípios do Krav Maga é aprender a lidar com os nossos bloqueios. Quem pratica esta modalidade, habitua-se a estar em alerta permanente e a ter consciência do meio ambiente que o rodeia, de forma a perceber o que o pode afetar", garante Luís Rato.

O medo e a forma como uma ameaça é encarada fazem parte do processo evolutivo. Neste capítulo várias técnicas são



A zona genital é um dos pontos que pode neutralizar um agressor



Técnica utilizada em situação de estrangulamento

resolver essas situações. Trabalhamos em conjunto com um psicólogo forense que nos dá algum apoio e encaminhamos esses casos para as instituições locais apropriadas", explica António Cardoso.

As aulas experimentais servem para perceber o que motiva determinada pessoa a praticar esta modalidade e a conhecer todo o seu historial clínico, mas "nem sempre elas são transparentes porque não se sentem à vontade. Algumas chegam até nós de tal forma fragilizadas que se retraem e sentem medo, provocando um bloqueio e um entrave à sua integração em contexto de aula", acrescenta Luís

treinadas, aula após aula, posteriormente utilizadas numa situação real mas só em último recurso.

Para que tudo se conjugue na perfeição é preciso resistência e praticar a técnica e a velocidade com persistência. Fica o aviso do instrutor: "Podemos saber toda a técnica, mas se não tivermos determinação e confiança não nos vale de nada"

Pontos estratégicos

36 socos, 78 pontapés e vários tipos de defesa são aprendidos de forma a neutralizar ataques diversos, do estrangulamento até uma ameaça com armas, entre outros.



Pelo manuseamento da arma é possível identificar se o agressor é profissional ou não

O ideal é conseguir neutralizar o agressor com um só golpe. Para isso, tenta-se atingir as zonas do corpo mais expostas ou que são mais sensíveis, tais como o nariz, a garganta, o peito e os testículos. "Importante ainda é saber fazer uma análise rápida do tipo de oponente que temos pela frente para assim podermos saber como agir."

Ao fim de um ano, com um treino regular de duas vezes por semana, o praticante de Krav Maga já consegue dominar algumas condições elementares de defesa. Mas atenção, não se deixem iludir pelos vídeos na internet, não se Luís Rato é inequívoco: "Só ao fim de 3 a 5 anos é que uma pessoa estará preparada a enfrentar situações mais complexas".