

Para defensa personal: crece el número de mujeres en San Rafael que quieren aprender artes marciales

27/09/2023



Frente a la constante violencia y la frecuente desventaja física de las mujeres ante los hombres, crece el número de capacitaciones en artes marciales que ellas realizan. Al respecto dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, el profesor de karate Gabriel García.

En los últimos tiempos se ha notado un incremento en el número de mujeres que consultan sobre artes marciales, o que simplemente se anotan. “Se nota un crecimiento en el sector femenino, aunque también de la sociedad. La mujer condicionadamente viene específicamente a preguntar por los hijos, por ella, por el grupo familiar, es como que tienen la necesidad imperiosa de tener cómo defenderse”, señaló García, aunque aclaró que es difícil que alguna mujer cuente la

verdadera razón por la que desea hacer capacitarse. “Si bien vienen como una curiosidad, uno que tiene muchos años en el rubro ya aprende a entender por dónde viene la situación. La gente viene preocupada o viene nerviosa, y cuando uno viene directamente con la necesidad de tener un cable a tierra se les nota. Uno espera siempre a que las cosas sucedan, y cuando las cosas suceden, ahí recién toman cartas en el asunto, o sea, las personas que vienen ya lo hacen con una agresión cargada, entonces uno lo divisa y los que hacemos artes marciales de toda la vida lo intuimos y lo vemos”, agregó Gabriel García.

García considera que “ningún arte marcial es más que la otra, son todas iguales, aunque cambia en el compromiso de cada profesor, y cambia en el modo de recepción del alumno”. “En mi caso, enseñé karate, di con este arte marcial desde muy chico, lo practico desde los 6 años y es un arte marcial que me acompañó toda la vida, y en mi forma de vida (no tiene que ver con las peleas), porque las personas que hacemos artes marciales, somos las más tranquilas que se pueden conocer. Existe todavía ese mito de que ‘no lo hagan enojarse porque sabe pelear’, y no es así, e hizo hincapié en que “tiene que ver con el compromiso de cada quien para aprender”.

Las personas interesadas en aprender artes marciales no tienen una edad mínima o máxima. En el caso de este sensei, toma alumnos desde los 5 años. “Hay que saber enseñarles porque esto tiene etapas, a los niños no les sirve un arte marcial cuadrado donde ‘la pierna es así’, ‘la rodilla es así’, ‘la cabeza en alto’, ‘apretá el abdomen’, no... Esas cosas al niño chiquito no le sirven; les sirve que aprendan motricidad, necesitan divertirse, tener confianza en sí mismos, necesitan saber que en un adulto pueden tener un amigo. En los niños más grandes, el aprendizaje pasa por la información, por adoctrinar los movimientos, hacerlos mucho más perfectos; y a partir de los 12 o 13 años, se va agregándole a eso cierta motivación, cierta intención a la técnica. A mis alumnos les soy muy claro: ojalá las artes marciales no las tuvieran que utilizar nunca en la vida. A mí me ha tocado trabajar como

seguridad, me ha tocado defenderme de diversos agresores, unos más propensos a la violencia que otros, y siempre les comento a mis alumnos que ojalá nunca tengan que utilizar las artes marciales para la defensa personal, ya que son un modo de vida. Se nos enseña el arte de la guerra pero vivimos en paz”, destacó.

Remarcó además que aprender a defenderse es un proceso muy lento, que se deben encarar con práctica, ya que hay gente que tiene cualidades innatas y otra que no, que no coordina de manera correcta. A modo de ejemplo, comentó que como profesor debe enseñar que si un agresor le levanta la mano a un agredido, el agredido no cierre los ojos (una reacción natural). En definitiva, se puede aprender, es útil, pero requiere constancia y paciencia.