

### TEMA 3. MITOS. Distinguir realidad de ficción.

Como ya dijimos en la introducción a este Curso online de Autodefensa Feminista, no pretendemos enseñar aquí una colección de técnicas que practicar un día y olvidar el siguiente. ¿Quiere decir eso que ninguna técnica de ningún arte marcial funciona para la autodefensa? No, lo que quiere decir es que **ninguna técnica, practicada durante un día, dos, o siete, sirve de nada.**

Para que los movimientos complejos que aprendemos en las artes marciales y sistemas de autodefensa nos puedan servir de algo en autodefensa, necesitamos una práctica constante y sostenida en el tiempo, y, si por cualquier motivo no puedes hacerlo, es mejor que te quedes con los pequeños consejos que aquí te aportamos.

Cuando esto sucede, no suele ser un engaño perpetrado de forma consciente: la profesora o profesor no pretende mentir a su alumnado con técnicas "falsas"; sino que ha dado por verdadera una idea sin antes ponerla a prueba. A todo el mundo le sucede esto; lo que distinguirá a las buenas profesoras, profesores y alumnado es la capacidad para enmendarlo a través de la **autocrítica**.

Pero, aun si nos decidimos a practicar de manera continua, podemos tener dificultades: como hemos podido ver en este vídeo, si no tenemos una mirada crítica es muy posible que nos creamos lecciones de autodefensa que, en realidad, proponen estrategias **poco realistas y difícilmente viables.**

Entonces, tal vez te sucede que ya estás practicando –o te estás planteando practicar– un arte marcial o sistema de autodefensa de manera constante, y ahora te preguntas: **¿cómo saber si lo que estoy entrenando me servirá de algo?**

Pues bien, antes de nada: cualquier entrenamiento que mejore tu resistencia, fuerza y velocidad, mejorará tu situación en un escenario peligroso.

Y, después: no hay un estilo o sistema que sea inherentemente mejor. Lo importante es: **practica el sistema que sea, pero ponlo a prueba.**

Es decir, entrena allí donde se den estas condiciones:

- No practicas sólo de manera estática o "a cámara lenta", sino que **pones a prueba lo que aprendes en peleas simuladas (sparring)** con una resistencia "realista" (impredecible e intensa, sin llegar a ser peligrosa para ti).
- Quien te entrena tiene en cuenta que **el lugar y las normas bajo las cuales sucede el sparring son diferentes de la violencia sin normas de una agresión real**, y explica los peligros adicionales a los que te puedes enfrentar fuera del tatami.

Siguiendo esta lógica, cuanto más permisivas sean las reglas bajo las cuales realizas sparring, más parecida será tu práctica a una situación real, y, por tanto, más útiles serán tus conocimientos.

Por último, desconfía de quienes afirman que "todo es técnica" y no tienen en cuenta tu tamaño y fuerza. Por poner un ejemplo: si eres **una mujer con un físico promedio**, un profesor, hombre, grande y fuerte, difícilmente podrá darte consejos sensatos de autodefensa si no hace un esfuerzo adicional en entender las peculiaridades de tu situación.

Por ello es esencial que **compartamos entre nosotras nuestros conocimientos de autodefensa** y que, aquellos que se dicen aliados, escuchen nuestras voces.