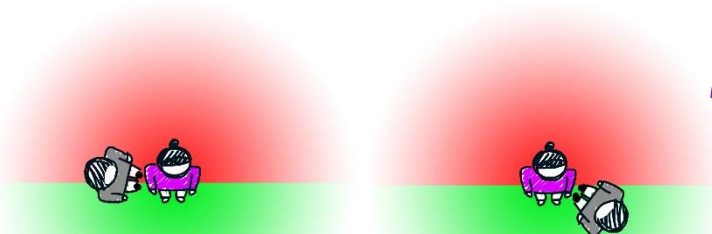


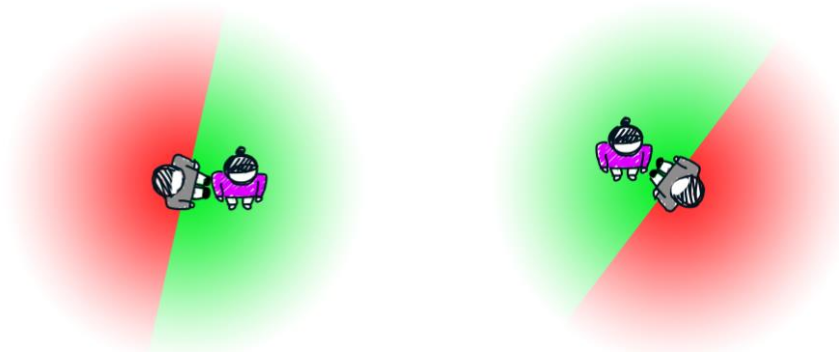
TEMA 7. CUIDA TU ESPALDA. Estrategia y control.

Veamos aquellas **posiciones intermedias** ambiguas que mencionábamos a la mitad del vídeo: en una de ellas, **el agresor se encuentra parcialmente dentro** de nuestra zona roja, es decir, aquella que marca lo que queda detrás —y por lo tanto controlamos mucho menos—. En la otra, el agresor está aún en nuestro campo de acción —nuestra zona verde—, pero **se encuentra demasiado cerca de traspasar la línea**.



Esto que mencionamos es suficiente para considerarlas **situaciones de desventaja**, pero, si queremos profundizar aún más en el por qué, debemos pensar cuál es el **campo de acción del agresor** y cuál su punto ciego. Es decir, hacia dónde está dirigido y a qué dirección está dando la espalda. Si hacemos esto, veremos que en ambas situaciones el agresor nos tiene **en el centro de su campo de acción**, lo cual, unido a lo que mencionábamos anteriormente, lo empeora todo para nosotras.

Analizar bajo estos criterios vídeos de agresiones reales, o de artes marciales en las cuales se permita controlar o atacar desde la espalda, es un gran ejercicio para comenzar a entender estos conceptos estratégicos.



Pasemos ahora a otra cuestión, mencionada al final del vídeo: **controlar al agresor**.

Ejercer un control sobre el agresor nos puede ser muy útil en aquellas ocasiones en las que necesitemos ganar un par de segundos hasta que llegue otra persona a ayudarnos; pero, a menudo, lo haremos simplemente para tener un respiro y, en décimas de segundo, procurar sacudirnos de encima la confusión del momento. Esto, que suena a poco, vale oro en un enfrentamiento.

Aunque ejecutar y mantener un control es una destreza que requiere tiempo aprender, estas nociones básicas que comentaremos aquí te permitirán comprender mejor cómo funcionan:

En el video sólo hemos nombrado una opción, pero, en nuestro cuerpo, existen **dos cinturas: la escapular y la pélvica**. La primera, articula el movimiento de los brazos y, la segunda, el de las piernas. **Controlar el movimiento de alguna de estas cinturas** nos permitirá limitar las posibilidades del agresor.



Algo similar sucede al **controlar la cabeza**, y es que restringe el movimiento de toda la columna. Mantén controlada la cabeza y controlarás el movimiento de todo el cuerpo; dirige la cabeza y todo el cuerpo irá detrás.



Finalmente, entiende que la comprensión teórica de estos conceptos nunca será comparable a su práctica regular, pero te ayudará a tomar decisiones durante el **forcejeo**.