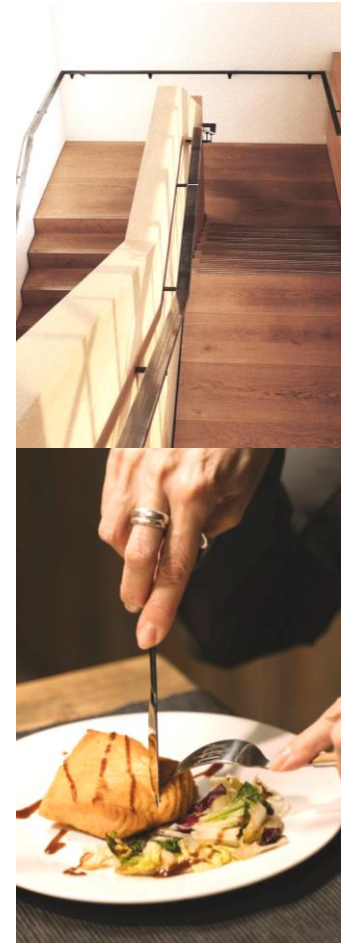


TEMA 11. EL ENTORNO. La realidad fuera del tatami.

Como hemos visto en el vídeo, cada lugar que habitamos de manera cotidiana tiene características que cambiarían nuestra forma de actuar en caso de una confrontación violenta.

En este tema veremos tres condiciones principales que determinarán estos cambios:

1. Particularidades del terreno: porque no es lo mismo defendernos sobre la inestabilidad de la arena que sobre la dureza del asfalto. Ni contraatacar pendiente abajo o pendiente arriba, o subiendo o bajando unas escaleras. Nos referimos aquí al relieve, pendiente y solidez del terreno en que estemos.
2. Particularidades del espacio: ya lo mencionamos en el tema 6 al hablar de las ventajas que un pasillo puede darnos en un enfrentamiento con varios agresores. Nos referimos entonces, en este apartado, a la forma del lugar en que nos encontramos. Totalmente abierto o un recinto confinado, un pasillo, muchos pasillos estrechísimos entre hileras de asientos, un lugar con mucha vegetación o una sala despejada...
3. Objetos y mobiliario específicos: las sillas y mesas de un bar, así como los cubiertos utilizados en este, son elementos que pueden ser instrumentalizados o utilizados como armas, tanto por el agresor como por nosotras. Considerar, en nuestro entrenamiento, el mobiliario y los objetos de los sitios que frecuentamos nos dará ventaja.



Con estos tres factores, intenta analizar los siguientes vídeos que, verás, tienen como objeto lugares específicos. Procura distinguir qué elementos influyen en la acción y a cuales de estos tres apartados pertenecen. Mejor aún, analiza las condiciones de los lugares por los que sueles pasar cotidianamente: **¿cómo facilitan o entorpecen tu huida las condiciones del terreno? ¿Qué elementos limitan el espacio y cómo afectan a tu movimiento y el del posible agresor por este? ¿Qué objetos que encuentres alrededor pueden suponer una herramienta o un peligro para tí?**

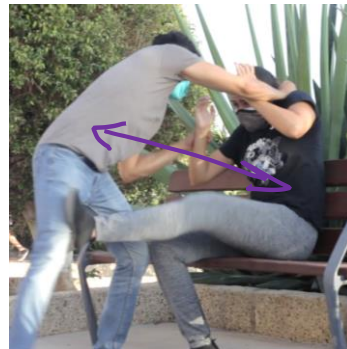
Como habrás notado si has seguido el curso de manera cronológica, algunos de estos puntos se solapan con los apartados 1 y 3 que vimos en el primer tema, al hablar de conciencia situacional. Y es que, al fin y al cabo, lo tratado en este documento es una adición extra a este apartado. Hablamos de pura **conciencia situacional**, sólo que con un enfoque más dirigido hacia el lugar.

Añade los conocimientos que te damos hoy a aquellos instruidos en el tema 1, analiza los espacios que habitas bajo esta óptica, y habrás mejorado tu seguridad mucho más de lo que nunca hubieras podido mejorarla con un entrenamiento físico sobre un tatami.

Aprovechemos para revisar los dos supuestos del vídeo de hoy. En ambas situaciones, lo vulnerable de nuestra posición se debe a que **el agresor está sobre nosotras**, por lo que puede **controlarnos con todo su peso**. Organicemos nuestras prioridades:

1. **No dejes de luchar:** puedes pelear aunque estés contra la pared, y sentada puedes incluso usar todas tus extremidades. Recuerda lo que insistimos en el tema 8, “no te enfoques en lo que no puedes hacer, céntrate en lo que sí puedes hacer”.
2. **Abandona la posición o inviértela.** Es difícil vencer un enfrentamiento estando abajo, o “contra las cuerdas”, así que ahora deberás mejorar tu posición. Dos opciones:
 - **Aprovecha los golpes y el espacio que hayas conseguido con ellos para levantarte y recuperar tu estabilidad.**
 - Si no tienes espacio, deberás golpear más para conseguirlo, o intentar **dar la vuelta a la situación**; escapar hacia un lado mientras jalas al agresor hacia la posición que antes ocupabas tú misma.

Ya sabemos, por el tema 7, que:
 Agresor a la espalda = desventaja
 Frente a frente = posición neutra
 Nosotras a su espalda = ventaja
 Pues en el eje vertical:
 Agresor encima = desventaja
 Misma altura = posición neutra
 Nosotras arriba = ventaja



Una vez aplicados estos consejos específicos, recuerda que debes continuar aplicando todos los conocimientos generales que has adquirido en temas anteriores sobre buscar distancia, posiciones ventajosas, buenos golpes, etc.