

## DEFESA PESSOAL CONTATO TOTAL



O curso de “Defesa Pessoal Contato Total” teve início no dia 04/06/2011, sendo fundado, elaborado e desenvolvido pelo Mestre Marcos Candido Cavalcante, através de seu conhecimento e experiência em diversos cursos de artes marciais aprendidos ao longo de seus anos de estudo.

Devido a grande procura e a necessidade das pessoas em praticar ou aprender uma arte marcial de defesa pessoal que fosse realmente funcional como um instrumento ou uma ferramenta

de autodefesa, ele elaborou e desenvolveu técnicas especiais e específicas de exercícios para o fortalecimento do corpo. Todo o treinamento conta com um excelente condicionamento físico, com o objetivo de vir a fortalecer o corpo de forma correta e eficaz sendo positiva no sentido de deixar a pessoa forte, pronta e preparada par qualquer tipo de desafio. Esta Defesa Pessoal é uma arte de lutar de contato com técnicas desenvolvidas para a luta corpo a corpo, defesa contra armas brancas, e também contra armas de fogo e ou qualquer objeto que esteja acessível no momento do conflito.

As técnicas de defesa pessoal têm origem das artes marciais tradicionais e foram aprimoradas para que estas técnicas pudessem ser aprendidas e utilizadas por pessoas para se defenderem em diversos momentos de suas vidas.

Todo o conteúdo da Defesa Pessoal Contato Total tem como finalidade neutralizar um ataque de um adversário utilizando-se as técnicas de Chin-na, como agarramento, imobilizações, torções, controlando e dominando o oponente, utiliza-se técnicas de socos, bloqueios, chutes, joelhadas, cotoveladas, ataques em pontos vitais, retenções e alavancas para dominar o adversário o mais rápido possível, encurtando o tempo de combate com o objetivo de evitar riscos e deixar em segundo plano diferenças físicas, possui técnicas de projeções de luta no solo, e técnicas de luta e imobilização de solo e combate total originada a partir das artes marciais, principalmente do Kung Fu. Essas técnicas combinam a força física com a própria técnica para lançar os oponentes até o solo e é usada para imobilizar qualquer membro do corpo de uma posição em pé ou de uma posição no chão. Tem a finalidade de se defender com rapidez e eficiência retirando o mais rápido possível o oponente do ataque. A Defesa pessoal tem seus ricos, mas não deixa de ser bom para o praticante, trazendo muitos benefícios.

## A ATENÇÃO NA DEFESA PESSOAL

O tema “Defesa Pessoal”, geralmente, direciona o foco de toda a situação apenas para o combate. Mas não é só o combate o tópico de importância na defesa pessoal, pelo contrário, o combate é o ultimo recurso caso todas suas estratégias falhem e você não tenha mais escolha, é algo extremamente indesejável, porem, caso se mostre necessário, que se faça com maestria.

No âmbito “Civil” tentamos dominar o adversário de maneira segura e sem provocar danos excessivos, devido à responsabilidade civil da ação defensiva, quando ultrapassa os limites da legítima

defesa. No âmbito da “Defesa Pessoal”, o fator mais importante a ser preservado é sempre ter em mente a sua Integridade Física. Existem inúmeras estratégias para evitar que a sua Integridade Física seja comprometida, que vão desde criar hábitos na forma em que você se comporta para beneficiar seu entendimento do que está acontecendo em sua volta, até minimizar as chances de se enquadrar nas estatísticas de risco.

Existem três conceitos importantes na defesa pessoal que devem ser tomados antes de utilizar o contato realmente em seu adversário.

- ✓ **Evitação:** Seria literalmente não entrar em contato com o risco. Se algo lhe impõe um risco, não o faça e não se exponha, não corra o risco. Recorra a outros meios para realizar o seu objetivo em questão. Mas, às vezes precisamos nos expor a situações que possam trazer riscos por inúmeras obrigações do dia a dia. Então, entramos no segundo conceito.
- ✓ **Evasão:** Caso não exista a possibilidade de evitar o risco ou mesmo tomando cuidado, uma situação de risco se apresentou, saiba como sair dela. Boa parte da evasão de risco vai depender da sua capacidade de identificar o risco e de tomar decisões que te afastem disso.
- ✓ **Mitigação:** Caso um risco seja inevitável e sua evasão falhe, minimize os danos à sua integridade física, como por exemplo, colabore com o assaltante caso a situação não seja favorável ou até mesmo neutralizar um agressor se as condições forem muito favoráveis.

Mas devido a grande parte das pessoas estarem sempre distraída, sem atenção no que fazem, elas deixam de identificar a área de risco em que se encontram. Existem alguns conceitos e técnicas que podem ajudar a aumentar as chances de notar uma situação de risco iminente. Ela é conhecida como “**Código de Cores de Jeff Cooper**”.

Esta técnica consiste em te ajudar a criar o hábito de manter uma mentalidade apta para identificar e reagir a uma situação de risco. O Código de Cooper descreve quatro estados mentais de atenção e os nomeia de cores (Branco, Amarelo, Laranja e Vermelho). Esses estados de atenção transitam entre um e outro, dependendo de como a situação se apresenta.

**1º - Código Branco:** É o estado em que o indivíduo está desatento, relaxado. Grande parte das pessoas vive constantemente nesta condição. Ligam o modo automático e seguem suas vidas sem se dar conta do que acontece em sua volta. Esse estado mental é o que devemos evitar a qualquer custo quando estamos na rua. Se alguém te abordar desprevenido, será muito difícil reagir. Em um momento, você estava andando tranquilamente, pensando na sua vida e nos seus afazeres, no outro, você se vê forçado a ceder à vontade de um agressor ou de lutar pela sua vida, possivelmente causando dano letal a outra pessoa. Não há uma transição gradativa no seu estado emocional para responder corretamente a essa ação, é tudo muito abrupto porque não houve nem tempo de entender o que está acontecendo, quanto mais, tempo para reagir. Portanto, só se permita estar em Código Branco quando estiver relaxado em sua casa, ou quando estiver em um ambiente controlado e seguro.

**2º - Código Amarelo:** Define o estado mental de alerta relaxado. Você não precisa estar preocupado ou com medo de nada, não queremos que fique paranoico, mas é sempre bom ter em mente quem está à sua volta. Se existe alguém se comportando de maneira incomum ou diferente aos demais. É o estado mental que devemos manter na maioria do nosso tempo em que estamos expostos a riscos e analisar se algo de ruim pode acontecer.

**3º Código Laranja:** Ao identificar alguma coisa incomum no ambiente em que esteja inserido, como por exemplo, alguém com um comportamento estranho, tentem contextualizar o que está acontecendo. Foque sua atenção no que está acontecendo de diferente, mas não fique cego ao ambiente em sua volta, pense se existe a possibilidade desta situação lhe causar algo de ruim. Geralmente, o Código laranja dura pouco tempo. Uma breve análise é o suficiente pra entender se o comportamento diferente não é nada demais ou se é algo para realmente se preocupar. Se for um alarme falso, retorne ao Código Amarelo, caso há suspeita, continue Código Vermelho.

**4º - Código Vermelho:** Prontidão mental e física para reagir. Algo de errado está acontecendo e você notou. Nesse momento, você deve estar preparado e apto a agir, seja pra evadir o local ou em ultimo caso, combater. Você deve criar um gatilho mental que defina quando você precisará reagir. É importante salientar que entrar no Código Vermelho não significa que a ameaça é real. Pode ocorrer de ser um alarme falso e logo em seguida você volte ao Código Amarelo. Caso a ameaça seja real, bote o seu planejamento em ação.

# CHIN NA SHAOLIN



**Chin na ou Qinna** (em chinês: *Qínná, Qin'na* ou *Chin Na*) é uma arte marcial chinesa. Chin Na é a arte de luta, agarrando e controlando o oponente. Suas raízes são do Tien Hsueh (ataque aos pontos vitais) e Shuai Jiao (luta que consiste em lançar o oponente), que datam de milhares de anos atrás - muito antes do moderno Aikido de hoje e do Jiu Jitsu decidirem se organizar em sociedade. Chin Na Shaolin é a mãe de todas as artes que agarram. Desde que os monges de Shaolin se comprometeram com uma vida de não violência, as técnicas de Chin Na eram uma forma natural para eles. Permitiria-lhes neutralizar o ataque de um oponente sem o golpear! Embora o Chin Na tenha sido usado de alguma forma ou de outra por muitos anos, os monges de Shaolin o transformaram numa arte, ao invés de só técnicas. É uma técnica

Chinesa muito antiga. Os historiadores acreditam que o general Yueh Fei (1103-1114 d.C) aprendeu com o monge Shaolin Jao Tung as 108 técnicas originais de captura e torção. O famoso guerreiro Yeuh Fei aperfeicoou posteriormente, essas técnicas que ficaram conhecidas por Chin Na. Yeuh Fei visava principalmente o controle e domínio do adversário, sem ser necessário feri-lo ou matá-lo que era a intenção original dos monges Shaolin que codificaram o método.

“**Chin**” significa capturar ou bloquear, “**Na**” significa agarrar ou segurar e controlar e enquanto essas ações são muitas vezes executadas nessa ordem, as ações podem ser realizadas de forma distinta em treinamento e autodefesa. “Uma armadilha nem sempre é seguida por um bloqueio ou quebra, e um bloqueio ou intervalo não é necessariamente configurado por uma armadilha”.

O Chin Na trabalha com um conjunto de técnicas de bloqueio de juntas utilizadas nas artes marciais chinesas para controlar ou bloquear as articulações de um oponente ou músculos / tendões para que ele não possa se mover, neutralizando a capacidade de lutar do oponente. Suas técnicas são de imobilização e controle do oponente, isto é, praticam-se golpes direcionados a específicos pontos de pressão e distensão de articulações, tendões e músculos, no intuito de submeter o adversário, fazendo-o com que desista de prosseguir no eventual ataque.

O Shuai Jiao é uma forma de lutar onde é combinada a força física com a própria técnica para lançar os oponentes de uma posição parada. Chin Na usa manipulação em comum para lançar o oponente, ou sacrificar o corpo dele. Também é usado para imobilizar qualquer membro do corpo de uma posição em pé ou de uma posição no chão. Ao contrário da convicção popular, Chin Na trabalha no chão, na realidade é melhor no chão do que de pé porque não há como o oponente se retirar, uma vez que suas articulações foram imobilizadas.

Chin Na não tem formas, somente técnicas de nível básico e avançado.

- **Nível Básico**

“**Rou dao ou rou shu dao**” (técnicas suaves), que geralmente se refere às técnicas consideradas seguras para efeitos de sparing (poupando) ou treinamento.

“**Fen jin ou zhua jin**” (dividindo o músculo / tendão, agarrando o músculo / tendão). **Fen** significa dividir, **zhua** é pegar e **jin** significa tendão, músculo. Eles se referem as técnicas que destroem os músculos ou os tendões de um oponente.

“**Tsuo Kuo**” (deslocamento ósseo). **Tsuo** significa errado, desordem e **Kuo** significa osso. **Tsuo Kuo**, portanto, se refere as técnicas que colocam os ossos em posições erradas e geralmente são aplicadas especificamente às articulações.

- **Nível Avançado**

“**Bih Chi**” (selando a respiração). **Bih** significa selar ou fechar e **Chi**, mais especificamente Kong Chi, que significa ar. **Bih Chi** é a técnica de impedir o oponente de inalar. Isso difere do mero estrangulamento na medida em que pode ser aplicado não apenas à traqueia diretamente, mas também aos músculos que rodeiam os pulmões, supostamente para chocar o sistema em uma contração que prejudica a respiração.

**“Toan mie ou Tien hsuen”** (selando a veia / artéria ou cavidade de acupressura). Semelhante ao (**dim-me** cantonês), estas são as técnicas de selar ou golpear vasos sanguíneos e pontos do Chi (pressão nos pontos de energia).

Existe um pouco de sobreposição entre a teoria e a técnica de Chin Na com os ramos da Medicina Tradicional Chinesa conhecida como Tui Na, bem como o uso do Chi Kung ofensivo e defensivo como complemento do treinamento de Chin Na em alguns estilos.

As técnicas englobam golpes que vão desde o simples agarramento até projeções, isto é, arremesso do adversário. Sendo que as técnicas estão relacionadas não somente com o controle do adversário em si, mas em controlá-lo por intermédio do uso das linhas nas quais fluem a energia corporal, ou Chi. Diz-se haver 108 técnicas. Há vários tipos de técnicas, sendo que algumas delas são fáceis de dominar e bem assim o princípio fisiológico por detrás.

Em geral, dividindo músculo / tendão, deslocando o osso, e algumas técnicas de impedir a respiração é relativamente fácil de aprender e a teoria que os envolve é fácil entender. Bloqueando a veia / artéria e cavidades são técnicas altamente avançadas que exigem conhecimento detalhado do local. Estas técnicas podem causar a morte, assim o instrutor deve ser muito discriminatório ao passar este conhecimento.

Alguns instrutores chineses de artes marciais se concentram mais em suas técnicas de Chin Na do que outros. Esta é uma das muitas razões pelas quais o Chin Na de uma escola pode ser diferente do de outra. Todas as artes marciais contêm técnicas de Chin Na em algum grau. As artes marciais chinesas do sul têm técnicas de Chin Na mais desenvolvidas do que os sistemas marciais chineses do norte. As artes marciais do sul têm uma dependência muito mais prevalente nas técnicas de mão, o que faz com que o praticante esteja mais perto do seu oponente. Existem mais de 700 técnicas tradicionais de Chin Na encontradas em todas as artes marciais.

Não existe uma forma sistematizada universalmente aceita de Chin Na. Em vez disso, cada escola varia devido ao treinamento do instrutor e / ou preferência pessoal de foco.

É uma prática usada em quase todos os estilos de artes marciais chinesas, sendo algumas vezes combinado com o Shuai Jiao (técnica corporal de luta chinesa) é um dos aspectos marciais aplicados no Tai Chi Chuan, que tem como objetivo principal o desenvolvimento da energia (Chi).

Diz-se que um mestre nesta arte é capaz de matar seu oponente se prolongar a aplicação de certas técnicas. Dentre os estilos de Wushu os que maior importância dão a prática deste tipo de técnicas é o Pak Hok Pai, junto com Fujian White Crane na qual existem de 150 a 200 técnicas de Chin Na, o Fan Tzi Ien Jao e o Hung Gar. Há também um estilo transmitido principalmente em Macau por um mestre chamado Wong Po Kan, mestre em Wing Chun. Ao general Yeuh Fei, os taoístas atribuem a criação do estilo Hsing I, um dos três estilos internos Nei Chia de Wushu.

Chin Na é uma técnica altamente efetiva que é ensinado em todo o mundo atualmente. No início de 1600, os funcionários do governo buscaram métodos mais coercivos para subjugar os criminosos sem os matar. O Chin Na evoluiu em um sistema completo de capturar e deter, os quais foram desenvolvidos na dinastia Ch'ing seguinte (1644-1911 d.C.). Neste momento, o Chin Na se tornou parte do programa de treino básico para as pessoas do exército chinês e policial da província. Ainda hoje a polícia chinesa, utiliza técnicas de Chin-Na e Shuai Jiao para imobilização de elementos desarmados.

