

MOJE ZDRAVÍ

JARNÍ SOUTĚŽ

5/2011 • 39 Kč • MYSLÍME NA PREVENCI

VÍTĚZNÝ BOJ
O PRSA

Aktuálně
Horší čas
pro
alergiky

JAKÉ TUKY DĚTI
POTŘEBUJÍ?

*Láska
je hra hormonů*





Tipy:

www.ebmas-praha.cz
www.jujutsu.cz
www.vwin.cz

Začínáme s...

Cítíte se bezpečně při cestě do práce či z práce v pozdních večerních hodinách, kdy na ulici potkáte sotva živáčka? Dokážete se uvolnit a vychutnat si pohodu při procházce v lese, nebo posloucháte každý zvuk, který se šustne kolem...?

Sebeobrana (ne)jen pro ženy

Většina lidí se něčeho bojí. Tmy, pavouků, bolesti, zubaře... Ženy se zpravidla obávají (mnohdy oprávněně) cesty přes tmavý parčík plný záludných zákoutí či pokud k nim do výtahu cestou domů nastoupí neznámý muž. Co dělat v takové situaci? Strach má velké oči a fantazie mnohdy pracuje na plné obrátky zcela mimo realitu, ale riziko možného napadení (ať známým či neznámým člověkem) je rozhodně třeba nepodceňovat.

Nenechte se pohltnout strachem

Co uděláte v situaci, kdy vám cestu zastoupí neznámý pobuda, nalepí se na vás a dožaduje se peněz, vaší pozornosti, překračuje normální, slušnou hranici komunikace, vnikne do vašeho prostoru a vy se cítíte ohrožená? „První pravidlo zní: Nepanikařit!“ říká Martin Jelínek, dlouholetý instruktor Akademie EBMAS Wing Tzun Praha, která se specializuje na metropolitní

sebeobranu pro ženy, děti i mládež. „Bát se v momentě, kdy nás někdo ohrožuje, je normální. Je však důležité nenechat se tímto strachem zcela ovládnout a naopak ho využít ve svůj prospěch. Dát útočníkovi jasně najevo, že nepřístupujete na hru obětího beránka či pozici slabšího, ať už se uvnitř bojíte a klepete sebevíc,“ dodává instruktor. Důležitá je v tomto momentu psychika, „hlava“. Můžete ovládat všechna bojová umění světa, ale jakmile selžete psychicky, jsou vaše dovednosti k ničemu. A naopak – je nesmírně důležité přidat k psychické odolnosti i určité dovednosti, které vám mohou zachránit zdraví, nebo dokonce život. Když víte, co máte dělat a čeho se vyvarovat, cítíte se jistější. Tyto dovednosti se můžete naučit v některém z kurzů, jež mají připravit zájemce

na sebeobranu, tedy obranu vlastního života a zdraví v případě napadení.

Opilec, agresor za bukem i před...

Typologie jednotlivých útočníků je složitá a nikdy předem nevíte, s kým vlastně budete mít tu čest. Nicméně základní charakteristika se vejde do několika příhrádek.

Stručně řečeno: První kategorii „zvanilů“ můžete zahnat určitým chováním, ještě než dojde k jakémukoli fyzickému kontaktu. Dalo by se říci, že takovýchto pobudů je nejvíce. Chtějí vaši kabelku, peníze a možná si troufnou i na myšlenku „pospásování“ někde v křoví. Ve své podstatě jsou to však slabší, a tak se při zjištění, že se „nedáte“, raději stáhnou a poohlížejí po méně náročných kořisti.

Horší kategorií jsou muži, kteří ženu sledují s úmyslem přepadnout ji, až bude sama. Nebo číhají v parku, u domovních dveří, na opuštěné cestě...

Někteří z nich cítí k ženám nenávisť, protože sami neumí navázat žádný vztah, nějaká žena jim kdysi ublížila, byli utlačováni despotickou matkou a mstí se, trpí psychickou nemocí... důvody jsou různé. Takoví muži mají za cíl jednu věc – ponižit vás, cítit a vidět váš strach, ublížit, mnozí neváhají sáhnout po maximální brutalitě.

PROTO: NEDÁVEJTE TĚMTO LIDEM ŠANCI

A VYVARUJTE SE ČASTÝCH PROHŘEŠKŮ!!!!

- Nechodte samy v noci po opuštěných místech.
- Snažte se svou pravidelnou cestu měnit a s ní i časy odchodů a návratů domů.
- Nespěte s otevřenými okny, pokud bydlíte v přízemí.
- Mějte oči dokořán a všimněte si svého okolí.

Není se třeba děsit předem, být paranoidní, mít strach z napadení. Lidé jsou však různí a ne všem jde o vaše „blaho“. Proto je dobré vědět, co můžete dělat, jak se zachovat pro maximální zvýšení šance takovému útočníkovi utéci, jak odvrátit útok, zpacifikovat ho či alespoň zmírnit případné následky celého setkání. ON má sice zpravidla jasnou fyzickou převahu – sílu, ale VY máte (můžete mít) informace, znalosti, dovednosti, šikovnost a obratnost, které nečeká.

Co se naučíte?

S čím mají ženy, pokud se rozhodnou navštěvovat kurzy sebeobranu, největší problém? „Udeřit, do někoho naplno bouchnout. Většina žen si spíše „nechá“ dát facku, než by ji dala sama. Učím ženy, že mají na to muže-útočníky zvládnout. Ne silou, ale chytrostí a určitou technikou. Člověk nemusí mít sílu jako Bivoj, ale musí vědět jak na to. Pak se vyvaruje zbytečných chyb, které ho připravují o čas a šanci ze situace vyváznout. Rychlost, pohyblivost, informace a dovednosti. To jsou devizy, se kterými učím ženy pracovat,“ říká instruktor. „Učím jak využít útočnickovu sílu ve svůj prospěch. Člověk, který se umí bránit, je více v klidu, míň se bojí, a pokud k nějaké takové situaci dojde, reaguje zpravidla bez paniky.“

Kouzelná věta: Dokážu to, zvládnu to!

V kurzu, kde potřebujete pouze sportovní oblečení (tepláky, tričko) a sálovou obuv, se seznámíte s psychologickou stránkou věci, s etikou, počáteční slovní a následnou fyzickou obranou v případech, kdy na vás někdo zaútočí, přepadne vás zezadu, snaží se vás někam odvléct nebo vám ukradnout kabelku. Naučíte se, co máte dělat, pokud za sebou v noci slyšíte kroky, pokud vás někdo strhne na zem, zalehne... Vždy se dá něco udělat, existuje určitá posloupnost událostí či podobnost situací, které lze „prostudovat“ dopředu, určité hmaty, pohyby rukou, kopy nohou, jež vás mohou osvobodit a umožnit vám utéct do bezpečí. Ale musíte je znát. Těžko na cvičišti, lehko v boji, říká se a pro nácvik sebeobranu to platí dvojnásob. Naučíte se také využívat různé pomůcky k odvrácení útoku, které má žena v kabelce – klíče, hřeben... Nicméně zejména v případech zbraní (nůž, střelná zbraň...) či pepřových sprejů platí – nepoužívejte jakoukoli zbraň, pokud s ní opravdu neumíte zacházet! S největší pravděpodobností vám ji útočník sebere a obrátí proti vám.

Kurzy speciál

Sebeobrana v kostce

Kurz probíhá jeden den o víkendu (zpravidla sobota). V sedmi hodinách výuky jsou nahuštěny informace pro ty, kteří nemají čas či chuť navštěvovat běžný kurz, jenž trvá přibližně 2,5 měsíce (10 lekcí à 90 minut jednou týdně).

Sebeobrana pro -náctileté (případně pro rodiče s dětmi)

Divky a chlapi trénují zvlášť. U dívek se řeší otázka jak nebýt ve škole či na ulici obtěžovaná, postup výuky je zhruba podobný jako u dospělých žen. U chlapců je na prvním místě zvýšení fyzicky a téma šikany – jak si s ní poradit, účinně se bránit a nedat takovému jedinci šanci „nás“ osedlat. Probírá se psychologie party (smečky), která člověka ovlivňuje de facto celý život. Stejný princip šikany či práva silnějšího se pak odráží v práci, v manželství, a dokonce i v domově důchodců... a mnohdy není příliš úsměvný. Je to hra, ale hra plná pravidel, které musíme pochopit a naučit se je využívat ke svému „dobru“. Čím dříve tato pravidla budeme znát, tím lépe...

MARTIN JELÍNEK



Každý člověk má světlou, ale i temnou stránku osobnosti. Je však velký rozdíl mezi útočníkem a obráncem, jeden sílu zneužívá a druhý využívá. Pamatujte na to a naučte se BRÁNIT... +

Helena Míková
odborná spolupráce: Martin Jelínek
instruktor školy bojového umění
Akademie Ebmas WT Praha