

EL CUERPO A CUERPO

Este tipo de lucha es muy temido por las mujeres, ya que aquí nos sentimos en inferioridad de condiciones, debido a nuestro menor peso, fuerza física y entrenamiento durante la niñez. Un hombre, al mismo tiempo, se siente aquí muy seguro y considera el combate vencido.

Sin embargo, su misma práctica y fuerza serán su perdición, porque intentará utilizar la técnica clásica que aprendió en la infancia confiando en su mayor fuerza, y no sabrá, hasta que sea demasiado tarde, que hemos desarrollado un sistema precisamente contra esa técnica y esa fuerza. Estas técnicas también sirven en el caso de que el contrario sepa judo.

Definamos el cuerpo a cuerpo: consideramos como de cuerpo a cuerpo aquella situación de agresión en la que nuestro cuerpo y el del atacante se encuentran en contacto y nos es imposible aplicar ningún golpe debido a la extrema proximidad. Puede producirse de pie o en el suelo.

Una advertencia: si sabes judo, olvídate de él en una situación real de cuerpo a cuerpo. Considéralo un deporte, pero no una forma de defenderse: demasiadas mujeres han muerto por no diferenciar esto.

Aquí no nos es posible, a causa de la excesiva proximidad, pegar en la garganta o en los genitales. Por supuesto, si alguna vez se nos colocan a la distancia adecuada, los aprovecharemos; pero más nos vale no confiar en el azar. Por eso, parte de las técnicas que estudiaremos van dirigidas a obtener la distancia que necesitamos para pegar, pero de forma que el contrario no tenga la oportunidad de pegarnos primero.

Hemos de decir que si hemos llegado al cuerpo a cuerpo significa que hemos permitido a nuestro agresor que atravesase todas nuestras defensas hasta llegar a nuestro cuerpo. Esto suele suceder a causa de grandes errores por nuestra parte. Pero en fin, como errar es humano, no vamos por eso a dejarnos violar o matar. Así es que vamos a aprender unas sencillas técnicas de lo más eficaz.

Digamos en primer lugar que la lucha cuerpo a cuerpo es muy poco elegante. Sí, es estética la lucha grecorromana, incluso lo puede ser la lucha libre, pero el cuerpo a cuerpo en la realidad es más bien un forcejeo de lo más antiestético.

A pesar de esto, la lucha cuerpo a cuerpo tiene un código de honor masculino bastante estricto. Y añadimos nosotras, absurdo. Es caballeroso estrangular al otro con una hábil llave, pero no morderle la oreja, por ejemplo. A las mujeres, gentilmente, se nos permite arañar la cara del que nos viola (recibiendo a cambio unos cuantos golpes), pero en general también tenemos integrado ese código de honor.

En nuestro método, dado que luchamos por nuestras vidas o nuestra integridad y no por un prestigio, vale todo. Y no sólo eso, sino que además preferimos particularmente aquellas técnicas que un hombre tiene prohibidas y sin entrenar. Al tener integrado el concepto masculino de lo que vale en una lucha y lo que es trampa, puede que en la primera leída os parezcan las técnicas brutales o sucias. Pero a no ser que tengas más fuerza que cualquier hombre, utilizarlas es la única garantía de que vencerás en una lucha cuerpo a cuerpo; y si sigues el código de honor masculino, un código creado precisamente para potenciar aquellas facetas en las que somos inferiores, entonces te verás en apuros.

Las técnicas básicas del cuerpo a cuerpo

Cuando luchamos en un cuerpo a cuerpo, contamos con cuatro técnicas básicas muy sencillas y muy eficaces, aunque poco vistosas. Son: meter un dedo en el ojo, estirar el pelo, romper un meñique o coger los testículos. Vamos a estudiarlas una por una.

Meter un dedo en el ojo es muy eficaz, con tal que lo hagamos bien, pero si lo intentamos sin decisión, perderemos una buena oportunidad de defensa -¡tal vez la última!y nos ganaremos unos golpes.

Para que la técnica sea correcta, utilizaremos siempre el pulgar, porque es el dedo que más fuerza posee. Colocamos el pulgar en la parte interna del ojo de nuestro agresor, en el lacrimal, y apretamos con fuerza como si quisiéramos atravesar su cabeza, estirando completamente el brazo. Los otros dedos se apoyan en la zona de la sien, y nos permiten hacer más fuerza.

Ahora pueden suceder dos cosas: Primera, el agresor aparta la cabeza y nos suelta de como nos tenía cogidas. Al apartar la cabeza, levantará la barbilla, con lo cual nos deja expuesta su garganta, y estaremos a la distancia adecuada para pegar en ella un golpe frontal o con el canto de la mano. O bien no conseguirá apartar la cabeza a tiempo, y sus ojos serán dañados. La cuestión es que un agresor con un ojo dañado queda fuera de combate instantáneamente. Existe la posibilidad de que un ojo salga fuera de su órbita, aunque es remota. Lógicamente, aunque hoy en día la cirugía oftálmica ha avanzado mucho, algunos daños pueden ser irreparables o dejar secuelas, por lo que esta técnica, como todas las de este libro, sólo debe emplearse en caso de extrema necesidad.

Siempre que sea factible, preferiremos atacar con las dos manos a los dos ojos. Las posibilidades de fallar son menores y las dos manos sujetan mejor la cabeza.

En el caso de que el agresor lleve gafas, colocamos el pulgar (o los pulgares, si es posible) a los lados de su nariz, y subimos por ella, con lo que se apartan las gafas al mismo tiempo que metemos el/los dedos en el/los ojos.

Estirar del pelo siempre se ha considerado una técnica muy poco seria y varonil. Pero si se realiza de la forma especial que vamos a contar a continuación, llega a derribar a un hombre o a soltar las más fuertes presas.

Para eso, hemos de coger con decisión el pelo del contrincante, dando un pequeño golpe con la palma de la mano en su cabeza con objeto de disimular nuestra intención. Enganchamos el pelo cerrando la mano a medias, de forma que quede como cuando pegamos frontalmente a la garganta, en mano de gato. Y ahora terminamos de cerrar el puño, con lo que se ejerce una enorme tracción sobre los cabellos sin necesidad de estirar. Cuando nos hemos acostumbrado a coger así del pelo, se convierte en instintivo (figuras 81, 82 y 83).

Si estiramos así del pelo, provocamos un dolor tan intenso que paraliza a nuestro adversario y nos permite llevar su cabeza adonde queramos. Para comprobar que nuestra técnica es correcta, pedid la colaboración de un amigo/a y cogedle del pelo por la parte de detrás de la cabeza mientras hacéis fuerza hacia abajo. Se caerá de rodillas, y si seguís haciendo fuerza hacía abajo, llegará hasta el suelo.

Con este tirón de pelo nos podemos sacar de encima a cualquiera, pero eso no basta para estar seguras. Por eso intentamos coger de la zona posterior de la cabeza (occipital), para que se levante la barbilla del contrincante y podamos pegar en la garganta con el golpe frontal o el canto de la mano.

Si el agresor es calvo o lleva muy corto el cabello, estiraremos de una oreja. La técnica es la misma, aunque es un poco menos dolorosa y más difícil de realizar.

Estas dos técnicas son nuestras favoritas, porque son muy rápidas y conducen velozmente al fuera de combate de nuestro agresor. Pero por si acaso nos encontramos en una situación en que no podemos emplearlas, aquí os ofrecemos dos técnicas accesorias.

Romper el dedo meñique del agresor es muy eficaz para liberarnos de una presa en la que no alcanzamos la cabeza del agresor. Es muy fácil de romper: basta con cogerlo con la mano y dar un fuerte impulso para torcerlo hacia el dorso de la mano enemiga o hacia el lado de fuera. Y por muy fuerte que sea un atacante, su dedo meñique siempre es débil.

¡Atención! Aunque un dedo meñique roto duele bastante, no nos garantiza el fuera de combate de un agresor, por lo que hemos de aprovechar su distracción para golpear en garganta, atacar un ojo o levantarnos y darle una patada en la cabeza (si estábamos en el suelo).

También podemos coger al agresor de los testículos. Cogemos con fuerza, y apretamos retorciéndolos un poco. El atacante nos soltará de inmediato, lo cual aprovechamos para pegar en garganta de frente o con el canto de la mano, o incluso para atacar un ojo si esto nos fuera posible.

No os dejéis llevar por las apariencias coger y apretar los testículos no pondrá fuera de combate al agresor, únicamente le distrae el tiempo que necesitamos para liberarnos y pegarle en la garganta. Por eso, en la lucha cuerpo a cuerpo siempre seguimos este orden de preferencia: 1) Atacar ojo. 2) Tirar del pelo. 3) Romper meñique. 4) Coger testículos.

Cuerpo a cuerpo en el suelo

Cuando estamos luchando en un cuerpo a cuerpo y caemos al suelo con nuestro agresor, hemos de procurar caer encima y conseguir que se golpee la cabeza con un muro, farola, bordillo de acera...

Lo consigamos o no, una vez rodamos enganchadas por el suelo con nuestro atacante, nunca nos intentaremos liberar retorciéndonos o haciendo fuerza, sino que directamente utilizamos alguna de las técnicas que hemos estudiado anteriormente.

Como entrenamiento, una vez dominéis las técnicas, jugad con amigos o amigas al siguiente juego: uno/a intenta inmovilizar a la otra, pero pierde en cuanto le tocan con la palma abierta (¡nunca con el dedo!) un ojo, el pelo o los genitales, o cuando le cogen del meñique (sin torcerlo). Os sorprenderá lo difícil que resulta inmovilizarte sin exponer alguna de estas zonas, aun practicando y sabiendo el truco.