

DEFESA PESSOAL: UMA NECESSIDADE CONTEMPORÂNEA

Coordenador: IVAN LIVINDO DE SENNA CORREA

Esta oficina é vinculada ao Projeto de Extensão "A defesa pessoal israelense" e tem como objetivo apresentar os benefícios individuais e sociais da aprendizagem de técnicas de defesa pessoal na realidade contemporânea. O direito a vida é assegurado pela constituição brasileira e é inviolável, a auto-defesa também é um direito do cidadão e deve ocorrer em momentos em que sua sobrevivência esteja em risco. Na nossa realidade contemporânea, vem crescendo significativamente as situações de risco pessoal, principalmente nos grandes centros urbanos. Segundo Adordo (2002), a sociedade brasileira, vem experimentando, pelo menos, quatro tendências de violência urbana: a) o crescimento da delinquência urbana, em especial dos crimes contra o patrimônio (roubo, extorsão mediante seqüestro) e de homicídios dolosos (voluntários); b) a emergência da criminalidade organizada, em particular em torno do tráfico internacional de drogas, que modifica os modelos e perfis convencionais da delinquência urbana e propõe problemas novos para o direito penal e para o funcionamento da justiça criminal; c) graves violações de direitos humanos que comprometem a consolidação da ordem política democrática; d) a explosão de conflitos nas relações intersubjetivas, mais propriamente conflitos de vizinhança que tendem a convergir para desfechos fatais. Estudos indicam que o crime violento, sobretudo o crescimento dos homicídios, que parece estar na raiz dos sentimentos de medo e insegurança da população urbana (Cardia, 1999), tem sido uma preocupação real da maioria das pessoas que vivem nos grandes centros urbanos. Observa-se em notícias de jornais e tele-jornais, que na Grande Porto Alegre, a violência urbana é um problema real, através de roubos de formas violentas em frente à escola, paradas de ônibus e ao chegar na residência. No nosso cenário de violência urbana cotidiana, o indivíduo se vê impotente diante de situações que culminam em dano físico e/ou psicológico. Neste cenário contemporâneo a defesa pessoal surge como uma ferramenta para manutenção do direito de ir e vir devolvendo ao praticante a segurança que esta violência urbana tirou. Em nossa oficina o aluno terá a oportunidade de conhecer o caráter científico da técnica de defesa pessoal israelense, enquanto arte, que lhe transmite idéias e sentimentos. Numa perspectiva matemática, física, fisiológica, anatômica e psicológica entenderá como operar o sistema de defesa pessoal enquanto ferramenta, reconhecendo seu corpo e limitações, observando a adaptação da técnica com seu organismo de modo a particularizar a operação desta. Assim durante a oficina faremos uma introdução sobre o

sistema de comportamento defensivo através das explicações das características da defesa pessoal, onde o participante poderá compreender a igualdade de fragilidade entre ele e seu agressor. Aprenderá com que partes do corpo se defender, causando menor dano a si e alguma reação no agressor, como contra-atacar, por que motivo e onde. Indicaremos técnicas de transformar os movimentos instintivos naturais em respostas eficientes, compreendendo conceitos físicos de transferência de massa, aceleração explosiva, choque elástico com deformação interna ou de superfície, resistência anatômica de diferentes áreas do corpo e reação fisiológica a determinados estímulos. Também durante a oficina faremos demonstrações de: a) otimização dos movimentos, isto é, que sejam curtos Breve histórico da criação da defesa pessoal por Imi Lichtenfeld; b) técnica e comportamento defensivo; c) defesa contra estrangulamentos - noção anatômica básica da defesa pessoal com onze exercícios; d) defesa contra agarramento pela frente, com mãos presas ou soltas; e) defesa contra agarramento por trás, com mãos presas ou soltas; Além da apresentação das técnicas de defesa pessoal, com a oficina estamos abrindo um espaço para discutirmos um tema de nossa realidade urbana. Pergunta que deveríamos nos fazer seriam: quais ações individuais podemos adotar para reduzir a violência urbana? Quais fatores sociais estão levando o crescimento da violência? Como conviver com a violência?