



NO BAJAR LA GUARDIA. El entrenamiento en la escuela de defensa personal del Comando Colibrí

[La que Arde](#) May 12, 2016 [Comando Colibrí](#) [Leave a comment](#) 986 Views

El Comando Colibrí no es un ejército de pajaritos, sino una escuela de defensa personal para mujeres y otros cuerpos en peligro. Lo que quizás nos distingue de otras iniciativas es que no somos solamente un taller en donde te formas en un fin de semana o en unas semanas. Proponemos un trabajo constante para ti y para la escuela. Empezamos hace más de tres años y vamos a seguir construyendo, aprendiendo, dudando y reformulando juntas. Actualmente ofrecemos tres horarios semanales, además talleres y cursos para compartir nuestras experiencias y sembrar células de defensa en muchos lugares más.

Creemos que es un proyecto de toda una vida: aprender a pelear, aprender a defenderse – en todos los sentidos de ambas palabras: pelear (desde) y defender el cuerpo en contra de cualquier ataque físico y las violencias psicológicas y económicas. Pero defender también la toma de espacio, la libertad de tomar tus decisiones y gestionar tu desarrollo, vivir sin miedo y sin que alguien más te deba proteger y cuidar, promovemos el auto-cuidado como valor central para vivir más sanas.

Tres pilares

La defensa personal implica tres pilares: técnica, fuerza-rendimiento cardiovascular y simulación de pelea (caos-sparring) que, en nuestra escuela, se desagregan en acuerdos que se han construido en grupo y los cuales responden a nuestra experiencia colectiva, necesidades y formas de convivencia y

aprendizajes conjuntos. Cuando se entrena con el Comando Colibrí es necesario conocer estos pilares, los acuerdos, sus propósitos, sus lógicas y asumirlos, al mismo tiempo que retroalimentarlos, para garantizar un entrenamiento técnico y físico enriquecedor para todas. Te invitamos también a que conozcas nuestros FUNDAMENTOS.

¿Qué aprendemos?

Es importante partir del hecho de que en esta escuela no aprendemos un arte marcial, sino un conjunto de técnicas de combate y defensa basadas en artes marciales y técnicas de combate como Muay Thai, Krabi Krabong, Kali, Sambo, Krav Maga, Aikido y otras más. Aquí asimilamos desde lo más básico (guardia pasiva), pasando por desplazamientos y usar la fuerza del otro a nuestro favor, para llegar a técnicas de mano vacía (técnicas básicas de golpe), lucha (conocer movimientos básicos en el piso), técnicas de mano armada (uso de cuchillo, bastón y objetos de uso cotidiano) y el conocimiento de situaciones posibles de ataque y sus respectivas defensas (agarres, abrazos, empujes, llaves y jalones). Sabemos que para ninguna es fácil y que el camino es largo. ¡No desespere! La práctica diaria, la disciplina y las ganas te serán favorables.

Disciplina

Como Comando Colibrí somos partidarias de la desobediencia, la rebeldía, cuestionar la autoridad, el sistema, el patriarcado. Sin embargo, y aunque suene contradictorio, este tipo de aprendizaje necesita de disciplina, fuera y dentro del tatami. Fuera del tatami, debes practicar a diario por lo menos durante 35 minutos, durante cinco días a la semana, para favorecer tu memoria corporal y garantizar un buen estado cardio-vascular (correr, usar escaleras, seguir una rutina: burpees, lagartijas, sentadillas, abdominales, postura tabla delfín, entre otras). Si te sientes enferma o, de repente, tu menstruación genera algún tipo de dolor o incomodidad, descansa y retoma tu entrenamiento cuando te sientas en condiciones. Ten en cuenta que los entrenamientos que realizas en los horarios de la escuela no son suficientes. Dentro del tatami debes seguir la disciplina que este espacio requiere: guardar silencio cuando haya una instrucción, llevar el uniforme, no entrar con zapatos, tomar agua cuando se te indique, no usar celulares mientras se entrena y, de preferencia, comer dos horas antes del entrenamiento.

Concentración

Por la naturaleza de lo que aprendemos en la escuela de defensa personal, estamos expuestas a golpes, moretones, lesiones y ello es normal en toda práctica de contacto. Sin embargo, siempre debemos minimizar estos riesgos, lo cual supone estar atentas, alertas, concentradas, observando, manejando nuestros espacios y analizando las situaciones. A esto se le debe sumar que la concentración es una de las “armas” básicas de la defensa personal. Es necesario, entonces, mejorar nuestro sentido de concentración, de reacción rápida, de manejo del espacio, de enfocarnos en un objetivo y no estar distraídas.

(Auto-) Cuidado

Dentro del tatami, como fuera de él, es necesario que nos cuidemos entre nosotras y a nosotras mismas. Para ello, es preciso siempre tener en cuenta en cuáles niveles nos encontramos, quiénes tienen más experiencia que las otras, quiénes tienen más fuerza, qué tipo de cualidades físicas y técnicas hemos desarrollado en mayor grado, para no lastimarnos por accidente mientras entrenamos, ya que algunas de las técnicas y ejercicios de caos demandan fuerza, algo de brusquedad y una dosis de tensión. En este punto, es muy necesaria la escucha y estar atentas a las demandas, dudas o inquietudes que pueden emerger en el entrenamiento, como también expresar, hablar, preguntar, pedir que se te explique las veces que sean necesarias. En el Comando Colibrí queremos cultivar un sentido solidario, de apoyo mutuo y de motivación conjunta.

Preguntar

En el momento en el cual tengas una duda ¡pregunta! Tu instructora o instructor tienen la responsabilidad de despejar cualquier inquietud que tengas y de procurar la mejor manera para que técnicas, movimientos, condicionantes, situaciones te queden claras y las aprendas de manera correcta en el momento. Un aprendizaje claro y una práctica constante te permitirán que, en una situación de agresión real, tampoco te permitas dudar, ya que una vez has decidido pelear no existe vuelta atrás. Por ello, porque estamos hablando de nuestras vidas, es preciso que tomes tu formación como una prioridad y con la seriedad que tú misma te mereces. Duda, aprende, suda, intenta, sufre frustración, retoma, re-aprende, exígete a ti y al grupo y, ojalá, nunca tengas que usarlo.

Aprecio-Respeto

Apreciar y respetar el trabajo del instructor o las instructoras del Comando Colibrí, en su papel de guías y maestro, y el de todas como integrantes del mismo sueño es fundamental para reconocer el esfuerzo de todas y es la base de la convivencia en nuestro espacio y tatami. Por lo mismo, cada vez que entras al tatami debes quitarte los zapatos y saludar al espacio, cuando haces ejercicios en pareja o grupo (sparring-caos-pelea) alienta y agradece a tus compañeras y, al final del entrenamiento, agradece a tu instructor o instructora y a tus compañeras. En caso de desacuerdos es importante expresarlos en el momento, con respeto, tranquilidad y cariño, pues en el habitar este sueño todas aprendemos de nuestros errores y compartimos los aprendizajes. Estamos lejos de ser perfectas y tampoco lo deseamos. Apreciamos el tatami, ser parte y poder usar las instalaciones y tener el apoyo de Ronin de México Jiu Jitsu.

¡Sí podemos!

Es obligación de las instructorxs llevarnos a romper nuestros propios límites; sin embargo, tenemos claro que existen límites, que todas los cuerpos son distintos y, sobre todo, que debemos prevenir lesiones. Lo anterior no quiere decir que “no podamos”. El Comando Colibrí no reproduce ideas que aseguran que las mujeres somos más débiles, más asustadizas, solemos tener problemas con nuestra coordinación corporal y equilibrio. ¡Si podemos! Tu límite lo pones tú. Y si quieres el cielo, lo tomaremos por asalto. Es tu deber exigirte más e impulsar a tus compañeras, instructoras e instructor a hacer lo mismo.

Las otras armas

No te podemos garantizar que con un entreno constante te vas a salvar la próxima vez que alguien amenace tu cuerpo, tu integridad o tu vida. Puede ser que el agresor tiene armas que son más fuertes que las tuyas. O, te vas a encontrar con varios agresores a la vez. O, simplemente vas estar en el mal momento, en el lugar equivocado y todo pasa demasiado rápido.

Lo que te podemos asegurar a la vez es que tu propia percepción de tu cuerpo moviéndose por la ciudad va a cambiar, poco a poco. Casi todas las alumnas aseguran que ya después de haber pasado un rato en el Comando “se sienten” más seguras. Caminan con menos miedo. Hablan con sus compañeras sobre sus experiencias y a veces sus traumas muy profundos y buscan formas de curarse. Eso se llama empoderamiento. ese sentirnos más seguras, fuertes se refleja en nuestra corporalidad, en nuestra apariencia, con la consecuencia de que ya no parecemos la víctima perfecta. El agresor sigue atacando mientras vive en impunidad y no hay respuesta, por eso nos toca cambiar toda una cultura de la normalización de la violencia – en las familias, las escuelas y demás instituciones, en la industria cultural. El reto es grande y solamente somos unas colibris. Pero haremos lo nuestro.

La defensa personal para mujeres no es un derecho, es un deber