This page was exported from - Report3
Export date: Sun May 12 20:49:25 2024 / +0000 GMT

# Preparan a mujeres con taller de defensa personal

En el marco del Festival Mujeres por la Cultura y el Deporte, que organiza la Unidad de Género y Erradicación de la Violencia de la Secretaría de Cultura, se abrió el Taller de Defensa Personal que se realizará en tres sesiones

Dirigido a las mujeres, este taller busca dotar de herramientas básicas, pero efectivas, a las asistentes para que, sin importar estatura, peso o complexión, se puedan defender ante una situación de ataque.

Son más de 80 mujeres inscritas en este taller dividido en dos grupos dirigidos por Carlos López, instructor de Muay Tai, Jiujitsu, MMA, peleador activo de la escuela ?Renzo Gracie?, quien además compartió con los grupos reflexiones interesantes en torno al poder que pueden tener las mujeres.

Comenzó las clases solicitando atención en tres fuerzas específicas: mental, espiritual y física, sin necesidad de ser atleta, peleadora o deportista.

La conciencia de contar con estas fuerzas permite a la mujer sentirse segura y desarrollar la autodefensa de manera efectiva en instantes, para luego pedir ayuda.

?La mujer debe conocer puntos vulnerables y dónde lastimar, no se puede poner a pelear a golpes con el agresor porque a lo mejor estaría en desventaja, por lo mismo, se debe saber cómo actuar. Primero guardar la calma, estudiar cómo llega, estudiar el escenario y saber dónde pegar para sacar de combate?, compartió Carlos López.

This page was exported from - Report3
Export date: Sun May 12 20:49:25 2024 / +0000 GMT

Durante dos horas se llevó a cabo la primera sesión de este taller que se desarrolla en el Salón de Usos Múltiples de la Ciudad Deportiva Edoméx. Las próximas clases serán 14 y 21 de marzo, con el apoyo de la Secretaría de Cultura esta capacitación es gratuita.