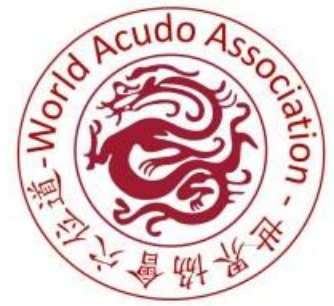




Street Acudo

Tácticas de supervivencia para la vida real

Por Doshu Nils Volden OTC SA 6.7



Acudo Ryu es un sistema marcial fundado en 1993, en el cual se enseña el uso de los puntos vitales en las Artes Marciales. Al ver la necesidad de un sistema de autoprotección efectivo, en 2010, la World Acudo Association creó un subsistema llamado "Street Acudo". Este subsistema fue desarrollado principalmente por Nils Volden en la Ciudad de México, en un periodo de dos años, con la intención de que las personas pudieran protegerse en uno de los países más peligrosos del mundo. En este subsistema se enseñan tácticas de autoprotección situacional y de supervivencia para la vida real. El Street Acudo integra la psicología del combate, mecanismos psicológicos como los reflejos de protección y el uso de puntos vitales. Es simple, directo y crudo, simplemente porque necesita serlo. No se trata de un arte; simplemente son tácticas de supervivencia. El enfoque principal es el manejo del estrés mediante el entrenamiento en condiciones de estrés y miedo y en situaciones realistas, para aprender a pelear tras sufrir una descarga de adrenalina. Se utilizan procesos de planos mentales, como el movimiento reflejo de protección, se eliminan los movimientos complejos y se provocan reacciones de estrés durante el entrenamiento. Podríamos llamar a esto "el conjunto de habilidades del cavernícola". Los mejores lugares para atacar el cuerpo son sus puntos débiles, es decir, los puntos vitales. Todos los ataques en Street Acudo se dirigen directamente a los puntos vitales como los puntos de acupuntura, los centros nerviosos, vasos sanguíneos, ojos y genitales. Son tácticas de supervivencia para la vida real, y algunas de sus técnicas podrían funcionar como 点脉 DimMak.

Caveman



Street Acudo

Street Acudo genera una estrategia de combate utilizando como marco los mecanismos humanos primitivos y no solo técnicas sin estrategia. Quizás lo más importante (para lograr una comprensión fundamental) son las habilidades motoras primarias o reflejos primitivos. Éstos son un tipo de reflejos de protección que se activan rápidamente. Street Acudo acepta que el movimiento instintivo y subconsciente es más rápido que la memoria muscular cognitiva clásica,

que el movimiento muscular aprendido y que los conjuntos de habilidades memorizadas, como "encerrar-pulir", popularizado en la película Karate Kid. Mediante el uso de movimientos reflejos, reducimos nuestro tiempo de reacción y aumentamos nuestras probabilidades de obtener un resultado positivo. Para que esto funcione, necesitamos estar en una especie de "modo de guardaespaldas", con el radar activado, listos para actuar con un reflejo de protección y atacar los puntos vitales. En cierta forma, Street Acudo tiene algunas semejanzas con el sistema SPEAR y con el Krav Maga, pero es completamente distinto en otros aspectos.



Street Acudo se centra en habilidades motoras y habilidades mentales en relación con las hormonas que se activan en una situación de pelear o huir. Sabemos que las habilidades motoras finas/complejas (los movimientos súper finos y elegantes) fallan cuando la sangre está repleta de adrenalina y cortisol. Street Acudo ha eliminado este conjunto de habilidades motoras para mejorar las técnicas de autoprotección, ya que cuando peleamos, las hormonas corren a raudales. Lo más importante es el uso de las habilidades motoras gruesas primitivas (los movimientos de los músculos grandes, o "movimientos cavernícolas") que nunca se pierden.



Todo esto se enmarca en un condicionamiento mental, un entrenamiento situacional y el uso del ambiente correcto. Se entrena donde ocurren las situaciones de riesgo y en la forma en que podrían ocurrir, haciendo énfasis en evitar que la mente consciente se desactive en una situación de estrés y en mantener activado el enfoque interno hasta que la pelea termine. Los combates de práctica, el entrenamiento duro, la resistencia y un ambiente realista no son lo más importante para el entrenamiento de autoprotección. Lo más importante es entrenar bajo un estrés tal que perdamos nuestra conciencia del hemisferio izquierdo, lo que significa que debemos tener niveles muy altos de adrenalina y cortisol. Recordemos que lo primero que resulta afectado en una pelea es nuestro sistema emocional, por lo que debemos mantener nuestras emociones bajo control. También es un hecho que el primero que recibe un golpe suele ser el que pierde.

Los primeros dos segundos

Todo se reduce a nuestra sincronización en los primeros dos segundos antes de que empiece la pelea, es decir, antes de lo que enseñan la mayoría de los sistemas. Si te golpean o si el miedo te invade, es probable que te vuelvas inútil y que pierdas la pelea, o incluso la vida. El enfoque está más en la pre-acción y menos en la reacción. La acción es lo que ocurre primero y es más rápida que la reacción. Ningún Arte Marcial debería entrenar a las personas para esperar a que el contrincante se mueva primero. Comenzar con un bloqueo es completamente reactivo. Al entrenar así, nos programamos para perder esos importantes dos segundos, por lo que deberíamos entrenar para actuar antes que el oponente. Dado que Street Acudo se centra en las señales previas al contacto que el oponente muestra antes del ataque, creemos que el término "autoprotección" es más amplio que el de "autodefensa", o defensa personal.



Las leyes y teorías de Street Acudo

Street Acudo sigue tres leyes básicas: la primera es la ley de Hick-Hyman o ley de Hicks. Esta ley describe el tiempo que pasa entre el estímulo y la decisión. Cuantas más opciones y estímulos existan, mayor es el tiempo que nos lleva tomar una decisión. Si un estímulo forma parte de un conjunto más amplio de estímulos, nuestro tiempo de respuesta se incrementa. El estímulo y la respuesta deben ser compatibles y similares. La segunda ley es la ley de la práctica. Esta ley establece que el tiempo de respuesta se reduce conforme aumenta el número de veces que practicamos un movimiento – es decir, se trata del efecto de la curva de aprendizaje en el desempeño. El aprendizaje no es un rasgo constante, sino que es necesario entrenar. Una habilidad se vuelve automática cuando se encuentra a un solo paso del estímulo a la reacción. Cuanto más tiempo dejamos de usar una información, tanto más se deteriora: por ello, es necesario entrenar con frecuencia. La tercera ley es la automatización. Se trata de una ley que

describe la capacidad de hacer cosas sin ocupar la mente. Es posible lograr esto mediante el aprendizaje, la repetición y la práctica, y con frecuencia, la memoria muscular. El nivel de automatización puede observarse en la capacidad de realizar varias tareas a la vez.

Hicks law

Protective reflexes

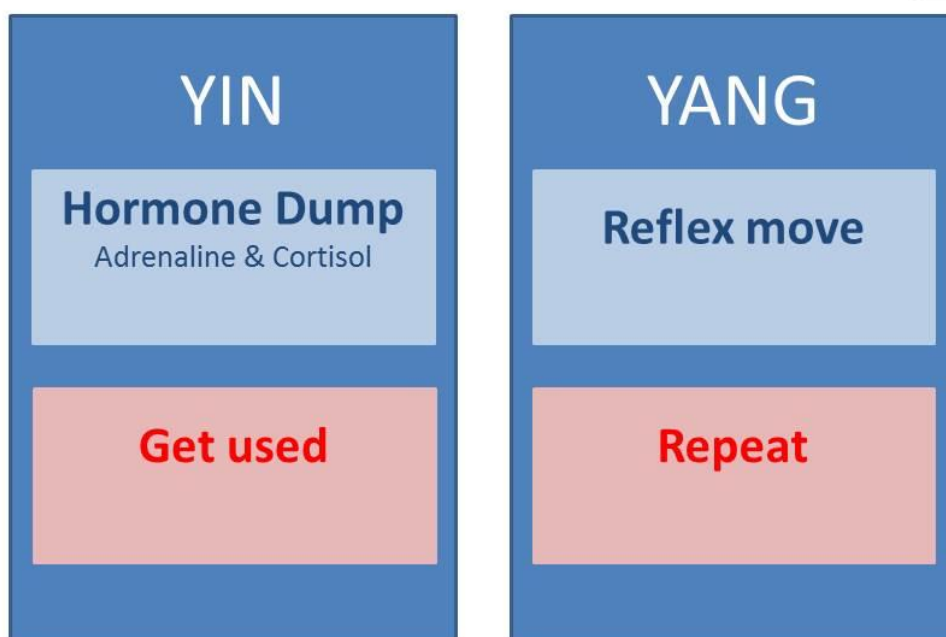


Street Acudo se basa en tres leyes y varias teorías. Por ejemplo, el efecto ciempiés (el dilema del ciempiés) señala que la automatización de una persona puede ser perturbada si la mente es dirigida repentinamente en otra dirección. En medio de una pelea, le preguntas a tu oponente acerca de algo COMPLETAMENTE ajeno, y de esa forma, su locomoción interna se verá perturbada por una reflexión consciente. Los patrones de respuesta automática (PRA) son una respuesta del cerebro que produce la misma reacción todo el tiempo. Es una respuesta mental que se crea al repetir algo durante un tiempo. Normalmente, una PRA es una acción pre-programada ante algo. El disparador de una PRA se basa en indicadores mentales y físicos. Dado que Street Acudo está basado en Acudo Ryu, en él encontramos muchas de las teorías de la medicina tradicional china, como la teoría del Yin y el Yang y el Qi.

Yin/ Yang en Street Acudo

En Street Acudo se divide a una persona en Yin y Yang para explicar los aspectos principales de la autoprotección. El aspecto Yin es la respuesta hormonal del mecanismo de pelear o huir. Street Acudo nos entrena para pelear en una situación de descarga de adrenalina. Las glándulas suprarrenales bombean adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo y transforman nuestro cuerpo en el de un cavernícola. Las habilidades motoras finas desaparecen, y se adquiere una visión de túnel, el cuerpo comienza a temblar y se pierde la memoria situacional; nos paralizamos y nos quedamos "en blanco". El entrenamiento de Street Acudo se realiza con una descarga de adrenalina, es decir, bajo la influencia de la adrenalina y el cortisol. El mecanismo Yin es el primero que se debe dominar en Street Acudo.

Yin/ Yang in Street acudo



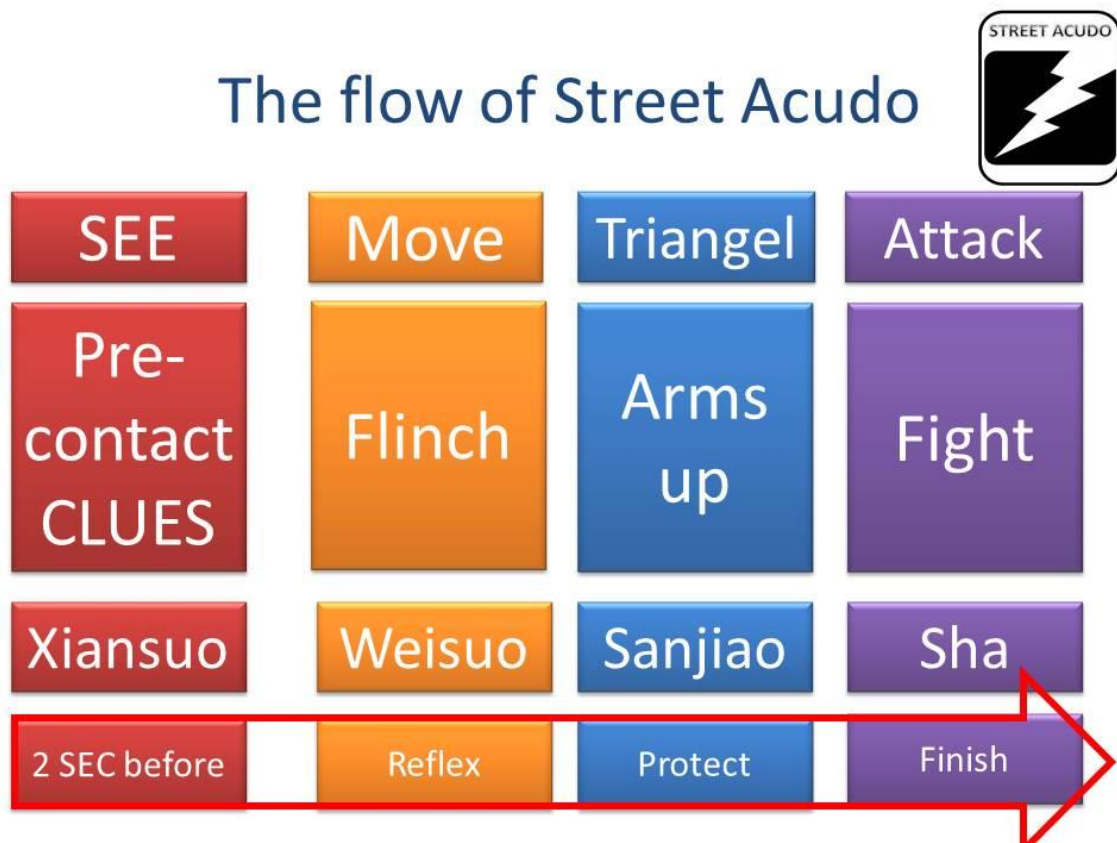
El segundo aspecto es el aspecto Yang. Éste último se relaciona con el tiempo de reacción o, más precisamente, con el tiempo de pre-acción. La ley de Hicks establece claramente que cuantas más opciones y cuantos más estímulos existan, mayor será el tiempo de reacción. Esto nos enseña que necesitamos solo unas cuantas técnicas de autoprotección y que éstas deben estar enlazadas a un estímulo diferenciado. Un solo estímulo observado y una sola opción de respuesta son lo más rápido. Para reducir las opciones, en Street Acudo hemos elegido 5 técnicas de autoprotección. ¡El objetivo principal es transmitir una táctica de supervivencia efectiva!

Los indicadores previos al contacto y el reflejo de protección en Street Acudo

En términos generales, Street Acudo se basa en la lectura de los indicadores previos al contacto, es decir, en la lectura de la situación justo ANTES de que ocurra. En Street Acudo llamamos a esto 线索 Xiànsuǒ; búsqueda de pistas. Este tiempo de "pre-acción" es más rápido que el de acción y el de reacción. Observamos cuando el oponente comienza a acumular energía cinética y empieza a moverla. Cuando comienzan a sumarse los indicadores previos al contacto, reaccionamos con un reflejo de protección. Este reflejo nos hace levantar las manos para cubrirnos. En este momento, empujamos al oponente lejos de nosotros. Dependiendo de la situación, podemos contraatacar usando los puntos vitales. Un hecho importante es que, independientemente de lo que haga el oponente, el practicante de Street Acudo hará un solo movimiento fijo, ¡el reflejo de protección! Después, tenemos variaciones de técnicas que dependen de nuestras técnicas favoritas preseleccionadas y del punto vital elegido previamente.

El reflejo de protección es el movimiento más rápido del cuerpo. Es una respuesta genética primaria en la que simplemente levantamos las manos extremadamente rápido, y es además un tipo de postura de supervivencia no violenta generada por una reacción motriz. Así como los gatos siempre caen de pie, los humanos siempre levantamos las manos. En Street Acudo lo llamamos 畏缩 Wèisuō; contracción de miedo. Los reflejos de protección más importantes que usamos en Street Acudo son los tres reflejos protectores de "paracaídas": hacia el frente

(extender los brazos y los dedos hacia afuera, con el peso en los brazos), a los lados (extensión de codos y dedos, con el peso en las palmas) y hacia atrás (los brazos extendidos hacia atrás, con el peso en los brazos extendidos). Además de ser el movimiento más rápido, también constituye un marco muy sólido. Las manos forman un triángulo o pirámide que protege el cuerpo. En Street Acudo llamamos 三角 Sānjiǎo, o triángulo, a esta postura. Esta postura de manos hace que la fuerza del agresor se desplace hacia los lados. Entonces, podemos retroceder lentamente o empujar el elemento de riesgo lejos de nosotros. El término 杀 Shā significa ataque. La transición entre el reflejo de protección y el siguiente movimiento depende de las preferencias marciales de cada persona. Este reflejo de protección debe ser perfeccionado, y la señal para iniciarlo se debe entrenar repetidamente. ¡No debemos dejar de entrenar jamás!



Una técnica de defensa personal normal de Artes Marciales espera que se produzca una técnica preanunciada, para luego ejecutar una técnica de defensa personal preanunciada. Lo más probable es que la técnica se realice utilizando habilidades motoras complejas. Agradables para la vista, pero ineficaces. Si siempre comenzamos con un empuje, un golpe, una patada, una estrangulación, un cuchillo o una pistola, ese elemento se convierte en el activador para nosotros. Permaneceremos pasivos hasta que estemos bajo ataque y, para entonces, nuestro tiempo casi se habrá acabado. En realidad, esto nos hace entrenar para INVOLUCRARNOS en situaciones antes de salir de ellas. ¡Nunca deberíamos entrenar para involucrarnos en situaciones! Debemos entrenar para evitar y leer dichas situaciones ANTES de que ocurran. La consecuencia directa de este condicionamiento es que, cuando entramos en esas situaciones, es demasiado tarde. Ningún artista marcial debería experimentar un aprendizaje neuronal subconsciente sobre cómo ser golpeado. Entrenar en condiciones amigables puede convertirte en un gran peleador en condiciones amigables, ¡pero una pelea es todo menos amigable!

Street Acudo enseña pura autoprotección. Esta no es más es una forma de defenderte a ti mismo y a los tuyos. Todos los elementos extra y las distracciones se eliminan para dejarnos con hechos simples y ciencia real. Entrenamiento de los reflejos, manejo del estrés, situaciones realistas, habilidades verbales, manejo del miedo, técnicas directas, movimientos musculares gruesos y puntos vitales. Cualquier pelea puede ser peligrosa, y el peor oponente es aquel que simplemente nos tiende una emboscada. Quizás en 70% de nuestras peleas hayamos establecido un conjunto de “reglas no escritas”, como no patear, no morder, no golpear los genitales, no dar golpes bajos, no picar los ojos, no dar cabezazos, y no arrojar botellas rotas. El 30% restante no tendrá reglas, no será consensuado y no habrá ninguna preparación. Simplemente nos tienden una emboscada y nos lanzan golpes sorpresivos. Con frecuencia, decimos que el primer error del oponente fue no habernos matado, lo que significa que

siempre podemos contraatacar. El segundo error es que el oponente generalmente suele hablar, dar instrucciones y proferir insultos. Cuando habla, su cerebro se conecta y se vuelve más lento, por lo que se convierte en un blanco fácil para nosotros. Es muy común que hablemos mientras peleamos. Con frecuencia, insultamos y gritamos palabras que contienen una carga emocional. Aquí, debemos recordar que esas palabras funcionan como una especie de motivación para nosotros mismos, pero también motivan al oponente. Si presionamos el botón equivocado, es posible que le hagamos sacar a su guerrero interno, como en la historia del caballo de Troya. ¡No ofendas a tu oponente utilizando insultos que le calen hondo! Mantén los insultos en un nivel general. Tu guerrero es EL ÚNICO que necesita estar activo.



Un ejemplo de Street Acudo: Una persona comienza a acumular su energía cinética, y tú lees las pistas que genera este proceso. Automáticamente, generas un reflejo de protección y bloqueas su ataque. Inmediatamente después de tu reflejo de protección, y siguiendo un movimiento continuo, atacas directamente los puntos vitales de tu oponente con tus codos o tus rodillas. Lo que ocurre después depende de la situación. Street Acudo se centra en entrenar de manera aislada los reflejos de protección, es decir, en lo que vamos a hacer exactamente en situaciones determinadas, comenzando con las pistas de pre-acción. Solemos repetir y repetir... No hay

espacio para pensar, dudar o vacilar. Los bloqueos instalados en la memoria muscular están completamente fuera de este sistema. También nos centramos en el aspecto verbal para manipular al oponente y volverlo más lento. Street Acudo no es un deporte; son tácticas de supervivencia para la vida real. En Street Acudo entrenamos duro para convertir la percepción en pre-acción. El objetivo es hacer que nuestras neuronas espejo activen una acción en contra de un oponente. Las pistas reveladas por este último guiarán nuestros reflejos. Nuestra conducta es flexible, y los reflejos pueden ajustarse en cuanto a su ejecución. En Street Acudo entrenamos para reducir el proceso inhibitorio de los reflejos protectores, es decir, el mecanismo automático de autoinhibición motora.

Street Acudo es mucho más que todo lo anterior. También organizamos seminarios tácticos de anti-bullying, entrenamiento con armas, habilidades básicas paramédicas (que incluyen la atención de heridas de bala y de armas punzocortantes), cómo actuar en situaciones de secuestros y ataques terroristas, y mucho más. Street Acudo se enseña normalmente en seminarios intensivos en los que enseñamos la actitud adecuada, proporcionamos un conjunto de habilidades prácticas y un plan de supervivencia. Un estudiante de Street Acudo está entrenado en tácticas de supervivencia para la vida real; está entrenado para ser el último hombre que quede en pie.

15.07.2017

Traductor Víctor Hernández

C.N. 1er. Dan, Seishih Seikan International

Certified Tai Chi instructor, specialized in Tai Chi Bang, Tai Chi Healthways, USA

Original document: <https://acudo.files.wordpress.com/2017/05/street-acudo-real-life-fighting-edited.pdf>