

STREET ACUDO

# ACUDO CALLEJERO

Auto protección en Acudo-Ryu



# Auto-proteccion

Más que defensa personal



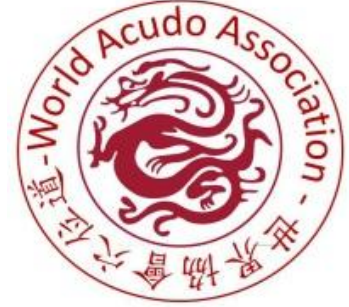
QUE HACER CUANDO LO PEOR PASE





# Asociación mundial de Acudo

Auto-protección



## Doshu Nils Volden

Presidente de la Asociación Mundial de Acudo





# Acupunturista (China/ Noruega)

## Docente en medicina China y Psicología



www.volden.mx

# Antecedentes militares



- Teniente (Retirado) en el Ejército Noruego
  - Comandante
  - Medicina de combate
  - Paracaidista militar

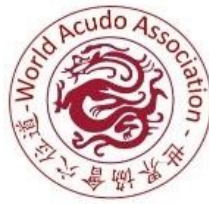








# Historial en Artes Marciales



- Varias visitas de entrenamiento al 少林寺 Templo Shaolin
  - Discípulo de Shi Xing Jun
  - 少林功夫 Kung fu Shaolin
  - Visitado China 24 veces
- **Grados de artes marciales:**
  - 8. dan Acudo ryu
  - 5. dan Shaolin Qinna
  - 1. dan Judo
- **Record Mundial**
  - Mas proyecciones de artes marciales en un minuto







**President, Federación Mundial de Táctica de Emergencia**

**www.EMERGENCYTACTICS.com**



# EMERGENCY TACTICS







**EMERGENCY TACTICS**



**EMERGENCY TACTICS**





**EMERGENCY TACTICS**



**EMERGENCY TACTICS**





# INSTITUTO NACIONAL DE OPERACIONES DE EMERGENCIA



**EMERGENCY TACTICS**



**EMERGENCY TACTICS**





- **Enfoque**

- Auto-protección tácticas de supervivencia de la vida real

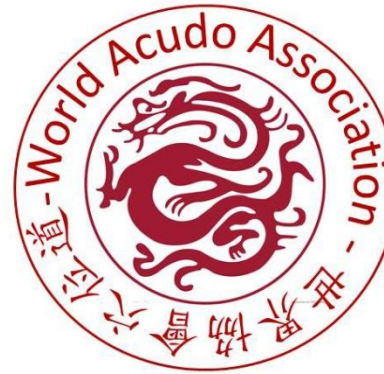
- **Integra**

- Mecanismos psicológicos como psicología de combate
  - Reflejos de Auto-protección
  - Puntos vitales

**Simple, Directo y Crudo**







Estas son  
Tácticas de supervivencia

**agresiones sexuales**



# Cuatro fases de agresiones sexuales



- 1. El agresor identifica un blanco**
  - El blanco necesita pelear
- 2. El agresor somete al blanco**
- 3. El agresor fatiga al blanco hasta tener el control**
  - Guarda tu energía
  - No contraataques; finge que cooperas
- 4. Ejecuta el asalto sexual**
  - De pronto peleas de nuevo







# Hechos de un asalto sexual

- Es difícil encontrar cifras en México
- Antes de los 18 años
  - 1 de 4 niñas
  - 1 de 6 niños
- Antes de los 12 años
  - 1 de 3 victimas





# Universitarios (18-24 años)

- Doble riesgo de ataque sexual comparado al de asalto
- 3 veces mayor riesgo
  - No-universitarios (misma edad) 33% mas riesgo
- 54% de las violaciones pasan durante los años de universitario
- **Ubicación**
  - 55% cerca de casa
  - 15% lugar público
  - 12% cerca de casa de un conocido
  - 10% estacionamiento o garaje
  - 8% en propiedad de la escuela



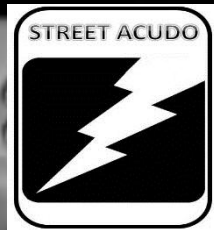


# Universidad

- **1 en 5 sufrirá un asalto sexual**
  - 34% Físico
  - 57% Bajo la influencia del alcohol y drogas
  - 4% drogados
- **90% son conocidos**
  - 12% contactará a la policía
- **59% de las violaciones pasan en casa**
  - 31% de las violaciones pasan en la escuela



07-06-2014 00:17:5



CAM 1



# El depredador



- Edad del depredador
  - 75% >21 años (50% > 30 años)
- 70% conocen al violador
- 90% de las víctimas de violación son mujeres



# 96%



## No denunciará un asalto sexual

- No es serio
- ¿Fue un crimen?
- Secreto
- No hay pruebas
- ¿Qué puede hacer la policía?





1000

violaciones

994 violadores se van en libertad



# SIN REGLAS!

Sin permiso – sin preparación





# Dos reglas para la auto-protección

1. Evita

2. Sobrevive

— Si no puedes escapar





Detectar el peligro y alejarse



# Auto-protección



- D: Detectar
- D: Desactivar
- D: Defender







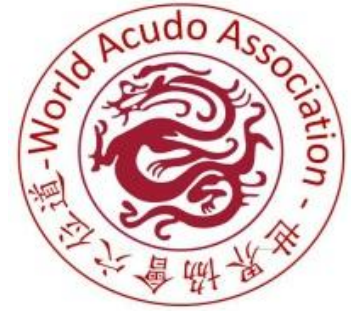


La auto-proteccion  
No es un DEPORTE!

...Ni un juego



# Escenarios físicos



# Escenarios holísticos





Regla de 30 segundos



# Las peleas no duran mucho



- Sólo unos pocos segundos
- Sólo unos pocos movimientos

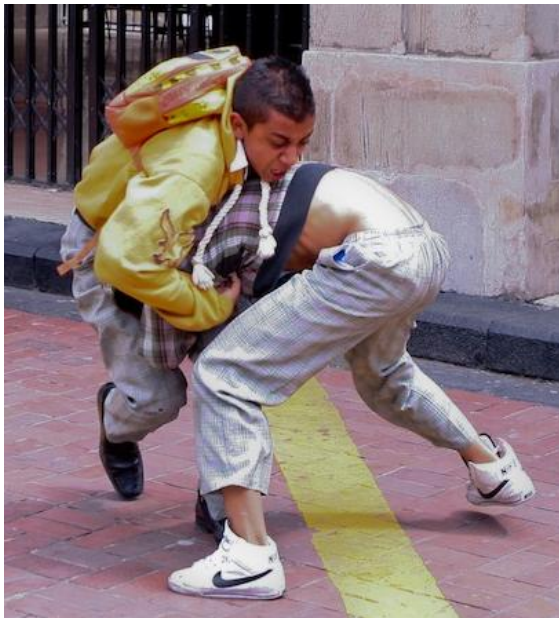




# Enfoque



- Reflejos: Movilidad de protección
- Elimina movimientos complejos
- Ataque a puntos vitales







# Situación de Pelear-huir

## 1. Secreción de adrenalina y cortisol

- Habilidades motoras reducidas
  - Sin buena motricidad
- Habilidades mentales reducidas
  - Olvidarse de todo

## 2. Las “hormonas combativas” fluyen

- Prepárate



## 3. Enfócate en utilizar habilidades motrices primarias-brutas

- Movimientos musculares mas grandes
- “Movimientos de cavernícola”



# Síntomas de pelear o escapar



- **Cortisol**
  - Incrementa la presión sanguínea
  - Incrementa los niveles de azúcar en sangre
  - Deprime el sistema inmunológico
- **Adrenalina**
  - Fuerza incrementada
- **Cerebro**
  - Prepara al cuerpo para la acción; evita el sueño
- **Digestión**
  - Se vuelve más lenta o se detiene
- **Riñones**
  - La producción de orina se vuelve mas lenta o se detiene
- **Oxígeno, nutrientes y sangre**
  - Fluyen a los músculos



# Sufrirás estos síntomas!

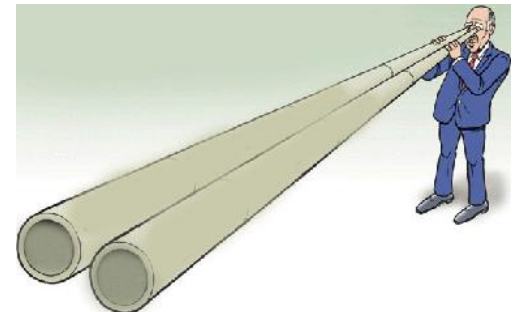
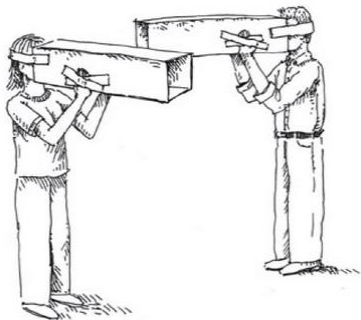


- Visión de túnel
- Boca seca
- Tensión muscular
- Restricción torácica
- Sudoración
- Náusea/Diarrea
- Necesidad de orinar
- Mareo
- Falta de concentración
- Rubor
- Dificultades para respirar
- Dificultad para tragar
- Latidos fuertes del corazón
- Mariposas en el estómago
- Temblores





# Visión de túnel



# Cavernícola



# Enfoque

Las pistas de pre-contacto que  
el atacante da

Antes del ataque



# Los dos primeros segundos

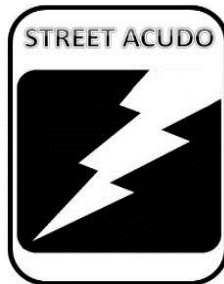
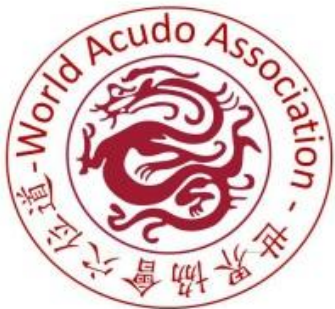
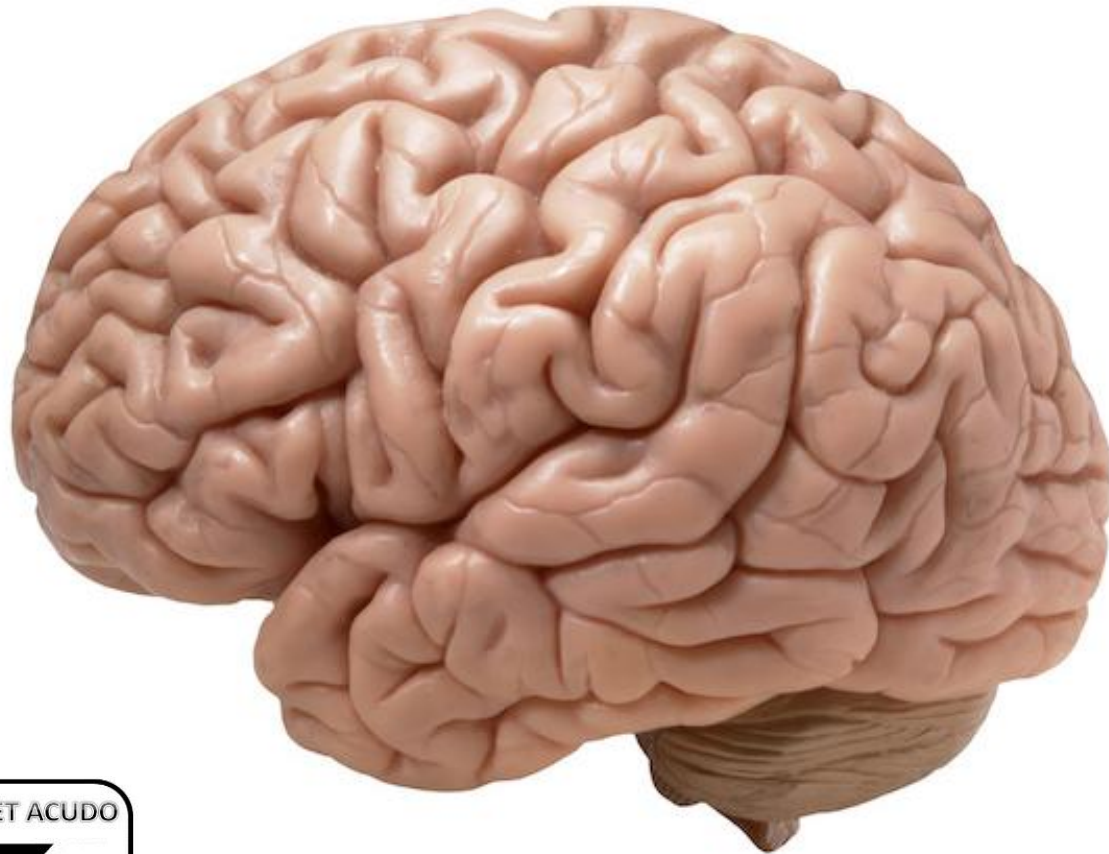


- Tiempo: “Antes de que comience”



- No entrenar: “Esperar a que otros se muevan antes”

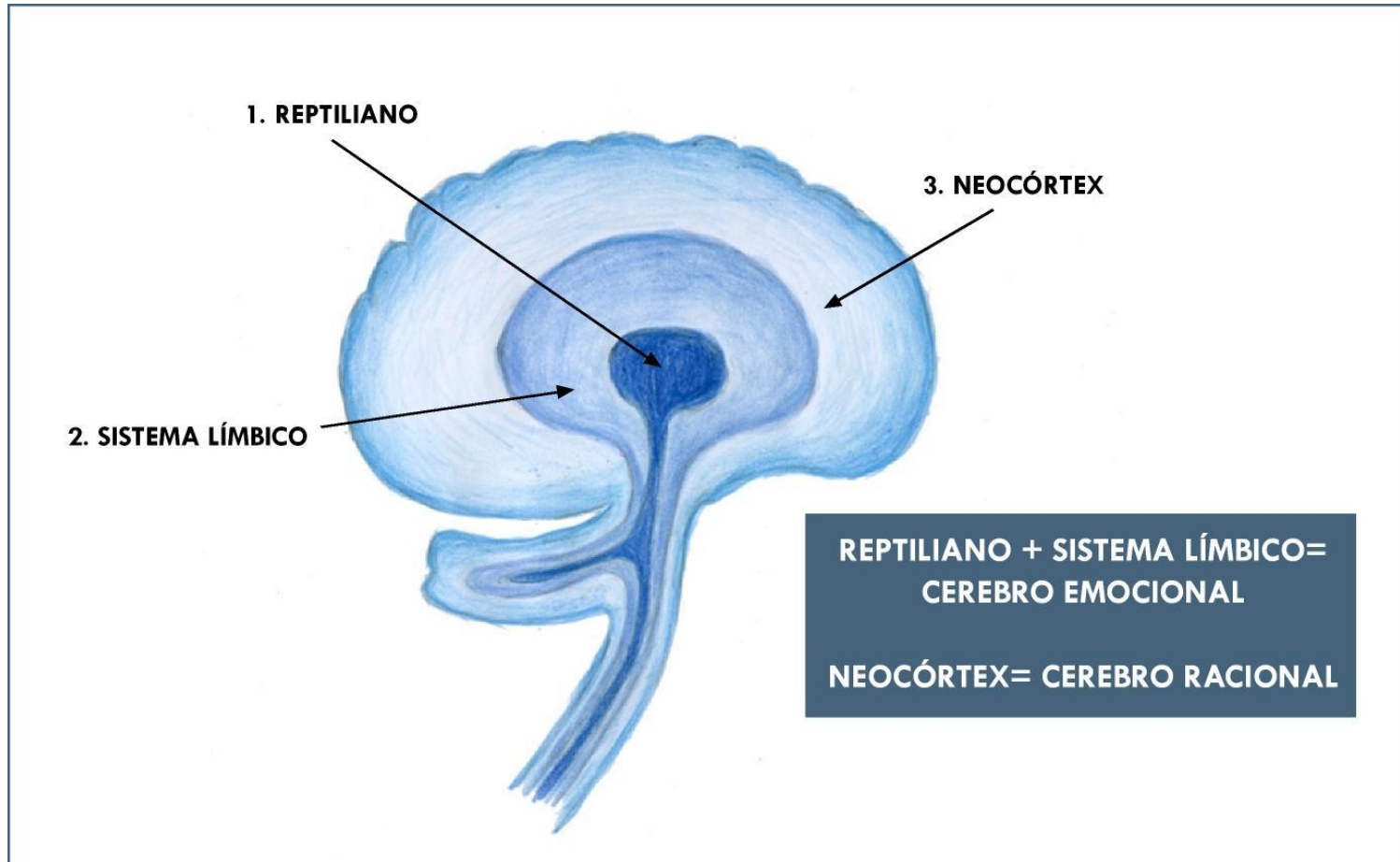
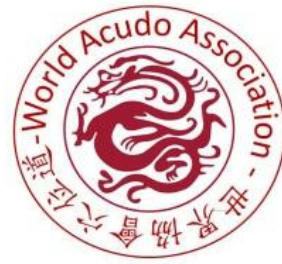
# Enfoque basado en el cerebro



**Indicadores de pre-contacto**

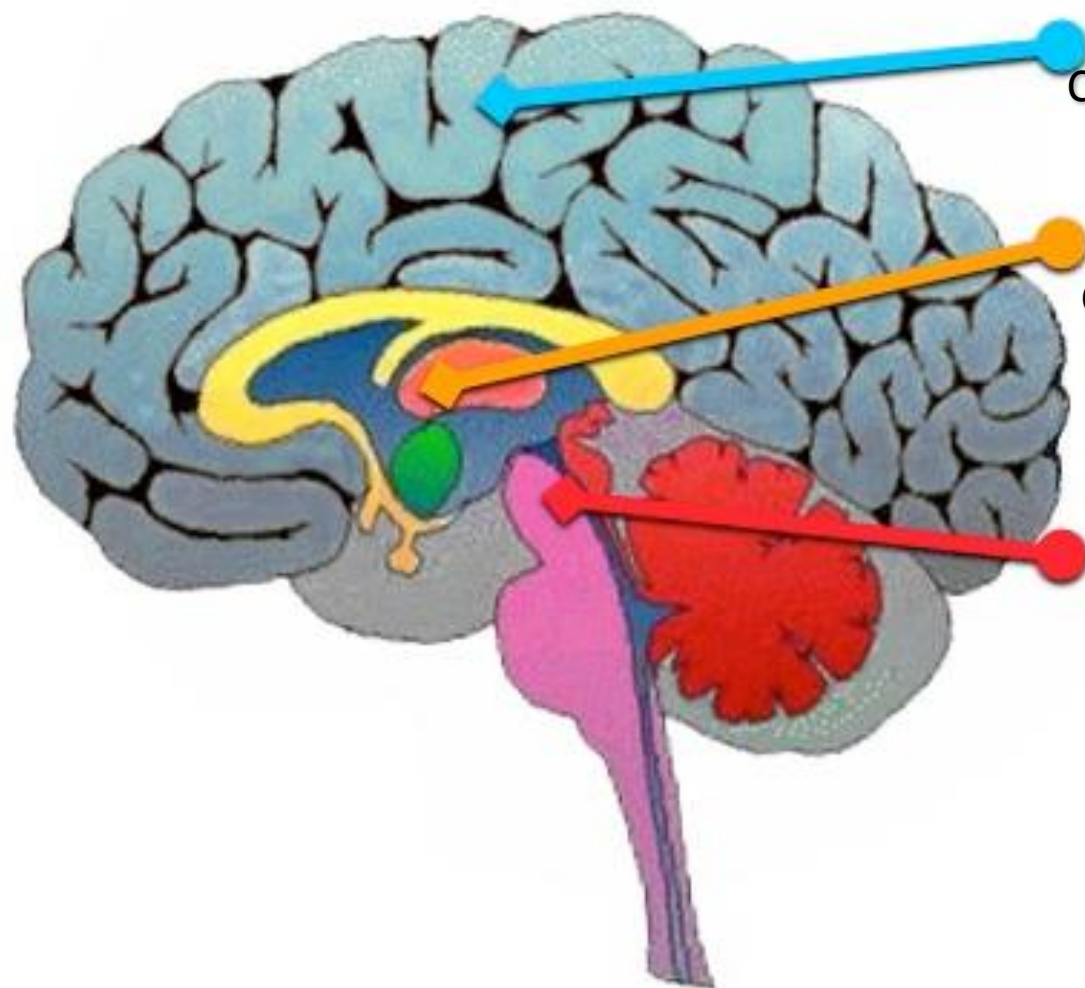
— Lee el cuerpo

# El cerebro trata de adivinar lo que está sucediendo



- Desarrollar habilidades





**Neo-córtex:**

Cerebro racional o pensante

**Cerebro Límbico:**

Cerebro emocional/ sentimientos

**Cerebro reptiliano:**

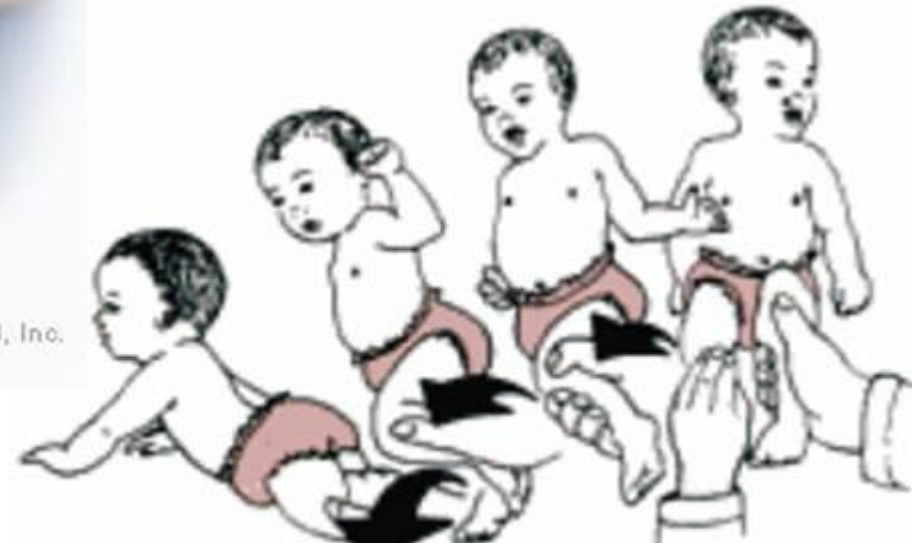
Cerebro instintivo o primitivo



# Reflejos de protección



El reflejo  
moro



**Reflejo de paracaídas hacia abajo**

(reacción de extensión de protección hacia abajo)

# Movimientos por reflejo



## – RÁPIDO

- Instintivo, movimientos inconscientes

## – LENTO

- Memoria-muscular clásica - cognitiva
  - Encerar – limpiar



**ENCERAR**



**LIMPIAR**





# Reflejo de protección

- Codo > 90 grados abierto
- Dedos abiertos
- Un paso adelante

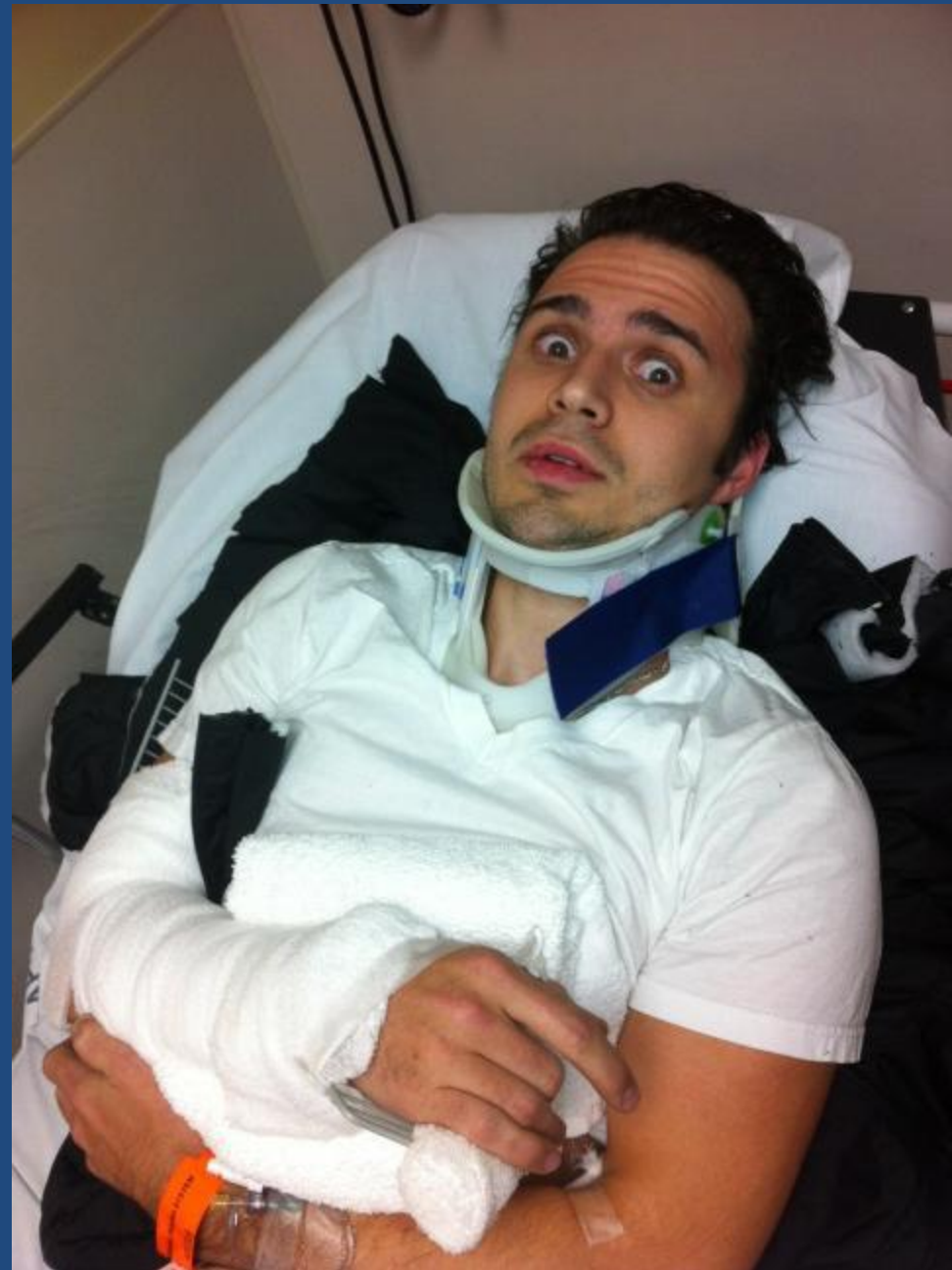
Golpear el pecho con el antebrazo





Siempre trauma en  
las manos

Empujar el peligro



# Las 3 leyes básicas del Acudo ryu



## 1. Ley de Hicks

- Muchas decisiones y – estímulo = decisiones mas lentas

## 2. El Poder de la Práctica

- Mas práctica = reacciones mas rápidas
- Sin práctica = reacciones mas lentas

## 3. Automaticidad

- Multi-tareas = Automático





# Ley de Hicks

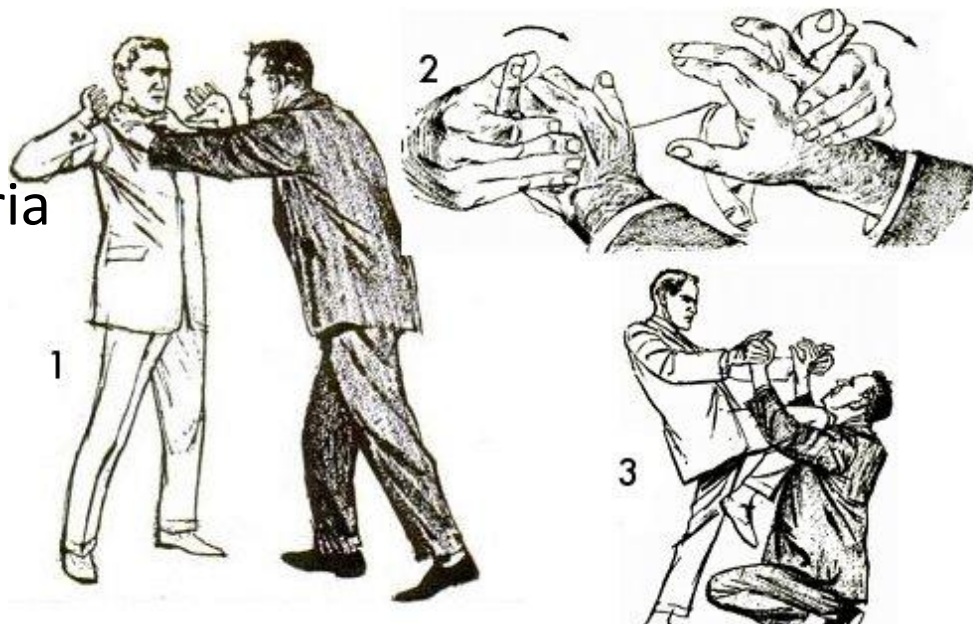
Pocas opciones

Repuesta: Reflejo de Protección



# Yin / yang en Acudo Callejero

- **El aspecto yin: Es la respuesta hormonal**
  - Entrena con una descarga de adrenalina
    - Sin habilidades de motricidad fina
    - Visión de túnel
    - Temblores
    - Perdida de memoria



**40%**

**CONGELARSE**

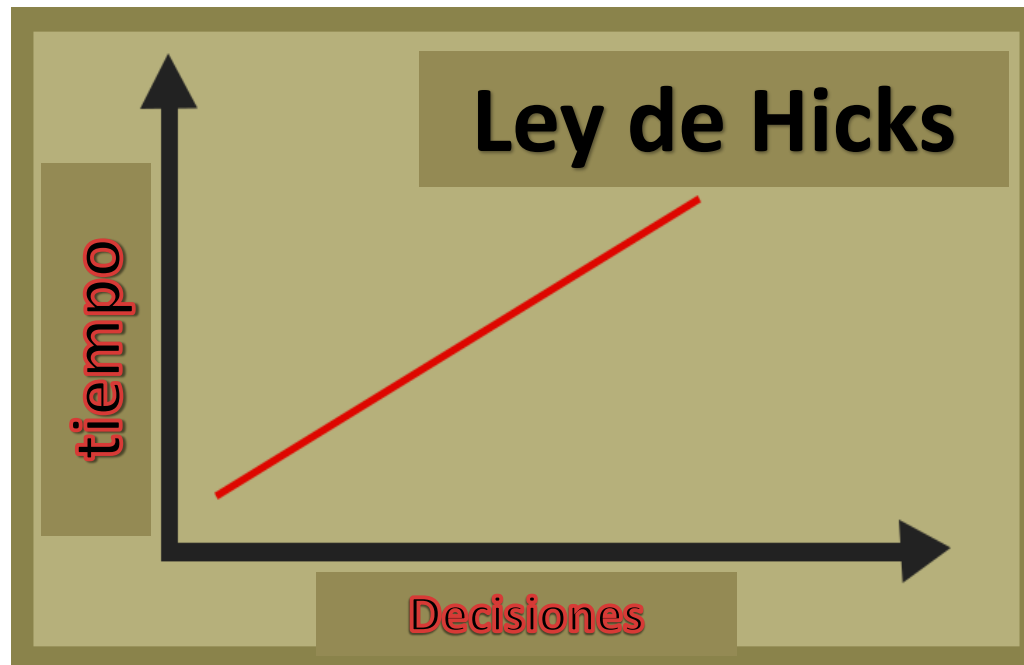


Es normal.....



# Aspecto Yang

- **Ley de Hicks**
  - Las opciones y el estímulo prolongan tu tiempo de reacción



- **Resultado**
  - Limita la cantidad de técnicas de auto-protección
  - Conecta con estímulos distintos

# Pistas de Pre-contacto



- 线索 Xiànsuǒ; Búsqueda de pistas o indicios

- Al en-acción supera tanto la acción como el tiempo de reacción



- *La pista de activación*

- Observa la acumulación de energía cinética
- Reacciona con un reflejo







# No sabes lo que no sabes

# Reflejo

- 畏缩 Wèisuō
  - “Contracción por miedo»
- Descripción
  - Levantar las manos para protegerse
  - Manos en forma de pirámide
    - 三角 Sānjiǎo; triángulo.
- El movimiento mas rápido de tu cuerpo!
  - Automático

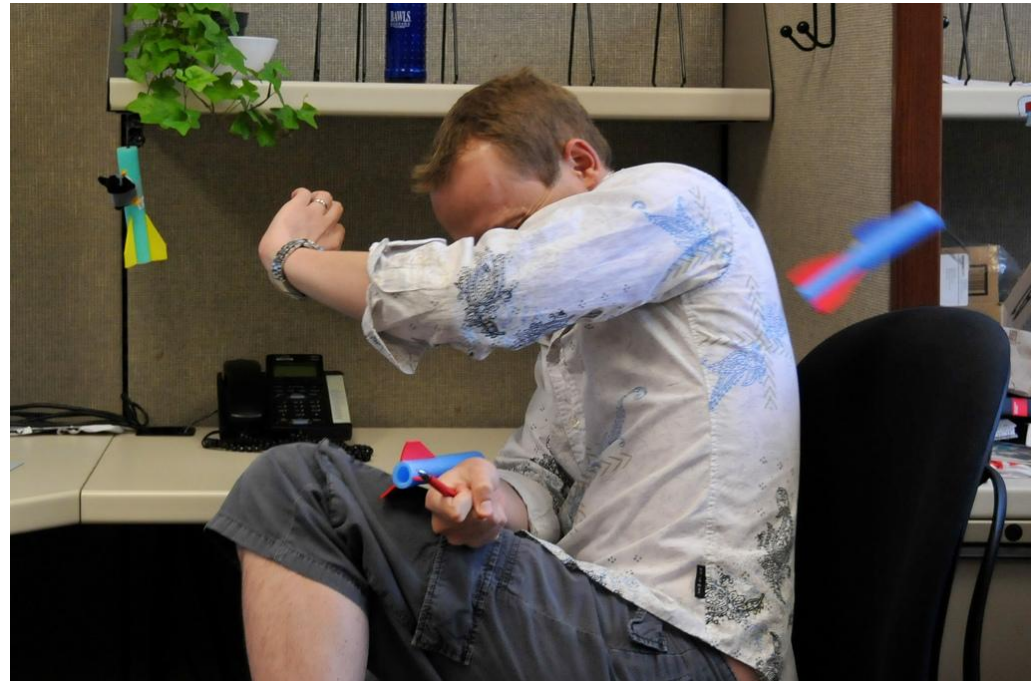




# ¿Que es un Reflejo?



- Una reacción de protección ante un estímulo
  - Cuando se hace notar en tu espacio de forma súbita
- Tres causas del reflejo; Estímulo.
  - Visual
  - Auditivo
  - Táctil

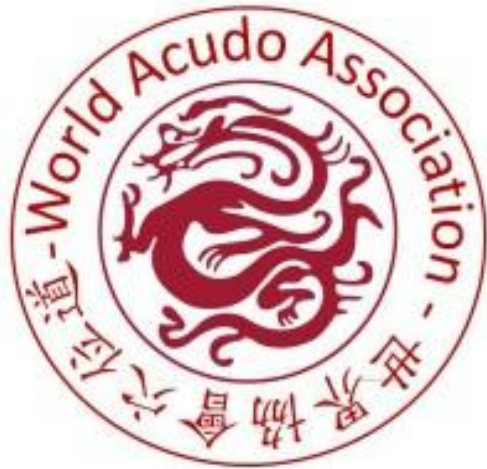




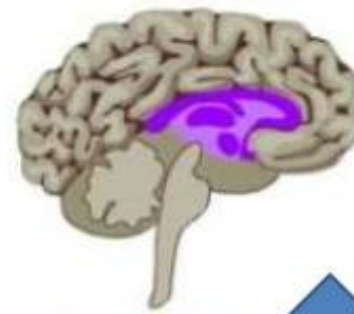
# Cerebro



- 70% es Reptiliano
- 20% es Mamífero
- 10% es Neocortex



Survival / Reptilian  
Brain



Emotional Brain  
(Limbic System)

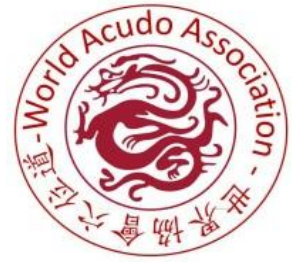


Neo cortex  
(Cerebral Cortex)





# intuicion



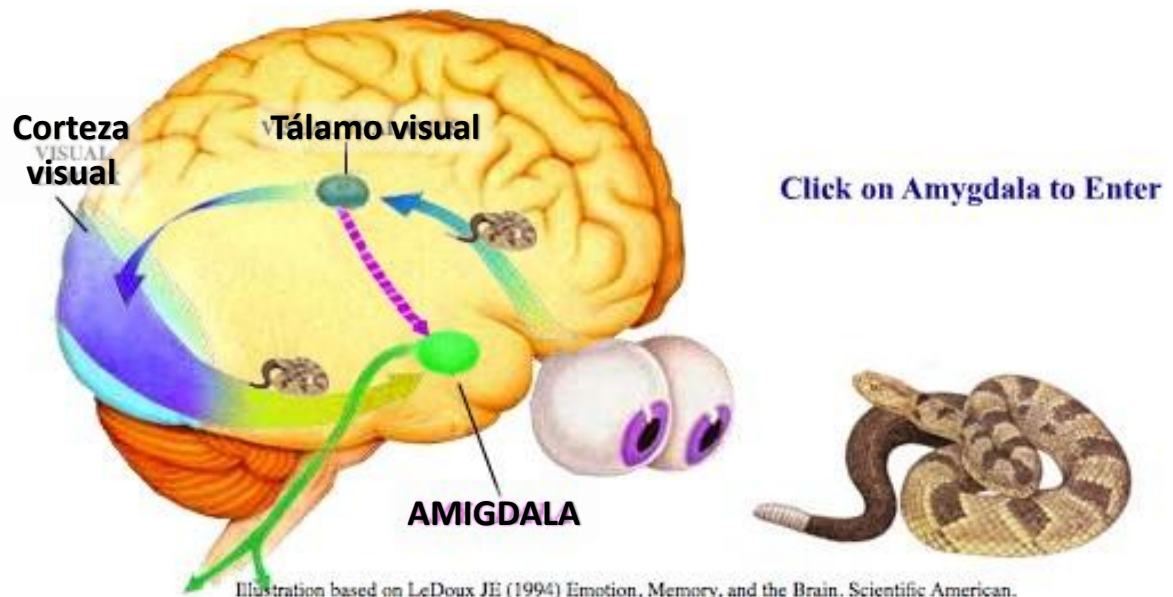
## Indicadores de pre-contacto



# Fisiología de un Reflejo

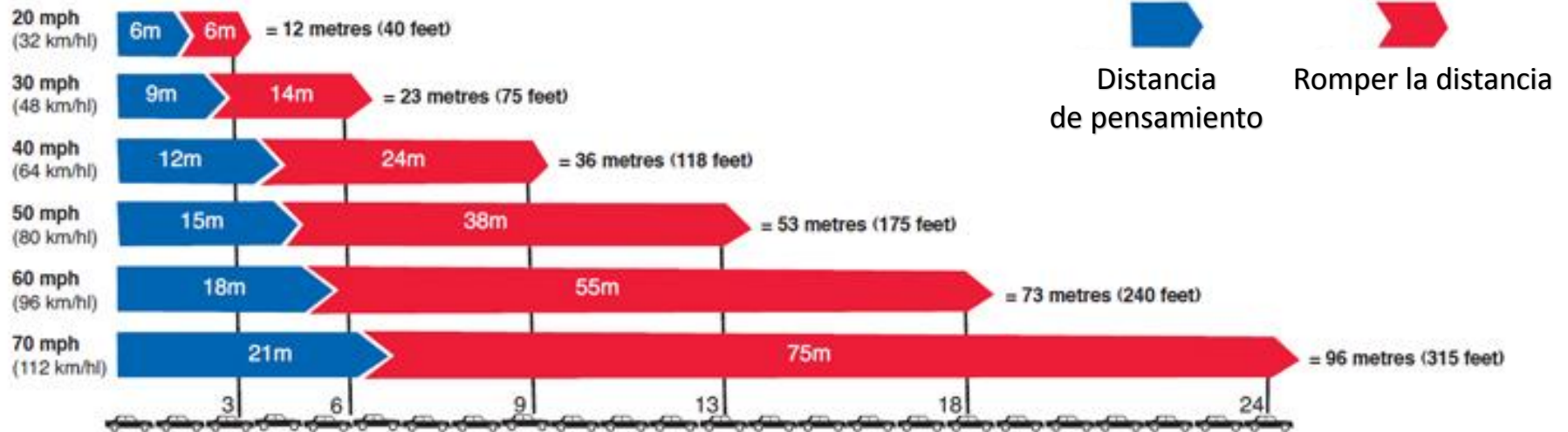
## La amígdala

- El centro del miedo, la agresión y la emoción
- Conecta lo repentino al peligro
- Dice: **“Protégete”**
- Responde con acción motora gruesa



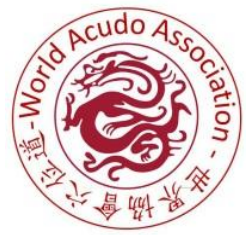
# Azul = 2 segundos

## Distancias típicas de parada



**MANTÉN TÚ DISTANCIA..... CUIDA TU VELOCIDAD**





# Características de un Reflejo



- **Agachar el cuerpo: bajando el centro de gravedad**
  - Pequeño = Menor tamaño del blanco.
- **“Enconcharse” (Turtling)**
  - Los hombros se levantan y se agacha la cabeza
  - Protege el cerebro
- **Alejarse del peligro**
  - Mover el área de destino
- **Movimiento de brazos y manos**
  - Cubrir el área del blanco o alejar el peligro
    - Empujar o alejar el peligro
      - Las manos cubrirán la línea de visión hacia la amenaza









# Reflejo

Una respuesta natural diseñada para salvar la vida



# Los tres reflejos básicos



- **Primordial**
  - Cubrirse y alejarse de la amenaza
  - Protegerse a si mismo de un impacto contundente
  - Nota: sin pensar uno se mueve para proteger el cerebro
- **Protector**
  - Alejar el cuerpo
  - Las manos se mueven al frente para alejar la amenaza
- **Táctica**
  - Solo es ver el estímulo a tiempo
  - Moverse hacia adelante y atrapar a la amenaza
- Estas tres respuestas son innatas





La respuesta corporal mas rápida ante el peligro

# Reflejo

# Yin/ Yang en el Acudo callejero



## YIN

**Descarga  
hormonas**

Adrenalina y Cortisol

**Acostúmbrate**

## YANG

**Reflejos  
de  
protección**

**Repite**



# Ataca

— 杀 Shā - Ataca!

— **Normalmente**

- Empujar al atacante para que retroceda
- Contraatacar a los puntos vitales
- Huir







# El flujo del Acudo callejero

Ver

Moverse

Triangulo

Atacar

Pistas  
pre-  
CONTACTO

Reflejo

Brazos  
arriba

Pelear

Xiansuo

Weisuo

Sanjiao

Sha

2 SEC. antes

Reflejos

Proteger

Terminar

# El proceso

1. Una persona comienza a almacenar su energía cinética
2. Lee las pistas
  - Pistas de pre-acción
3. Reflejo
  - Las neuronas espejo se activan
4. Bloquea sus ataques
5. Ataca puntos vitales
6. Después depende de la situación
7. En el entrenamiento repite y repite...





# Reflejo

# Demasiado rápido para pensamiento cognitivo

Las técnicas de artes marciales se guardan en tu cerebro



«El hace eso y yo hago esto»





Sport



Real





...La mayoría de las técnicas nunca funcionan!







# De vuelta al realismo









# Aprendizaje neuronal subconsciente

- No entrenar
  - Para ser golpeado!
  - Meterse en problemas



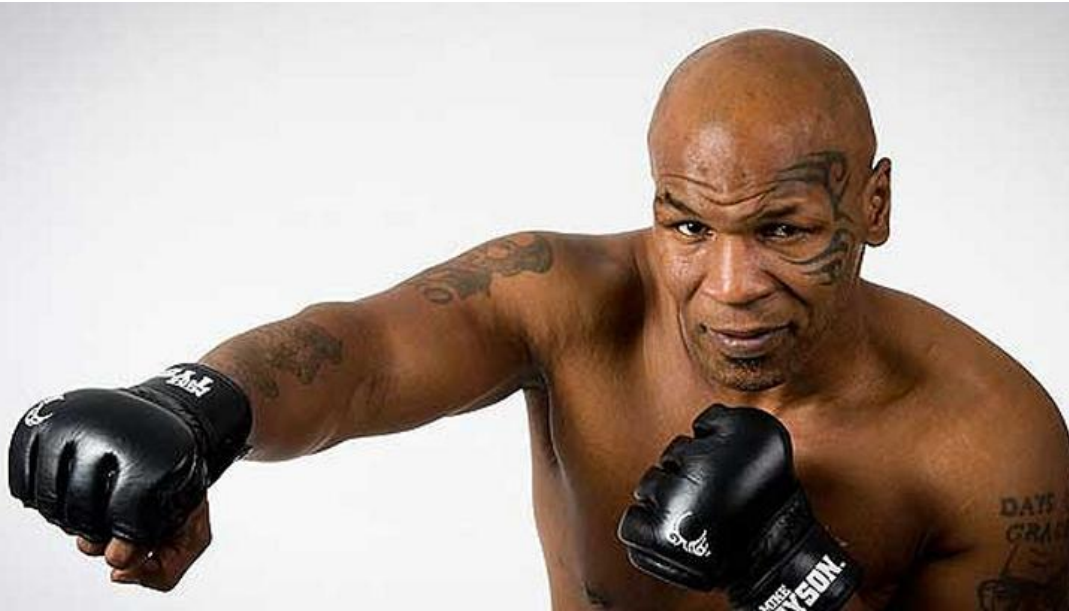
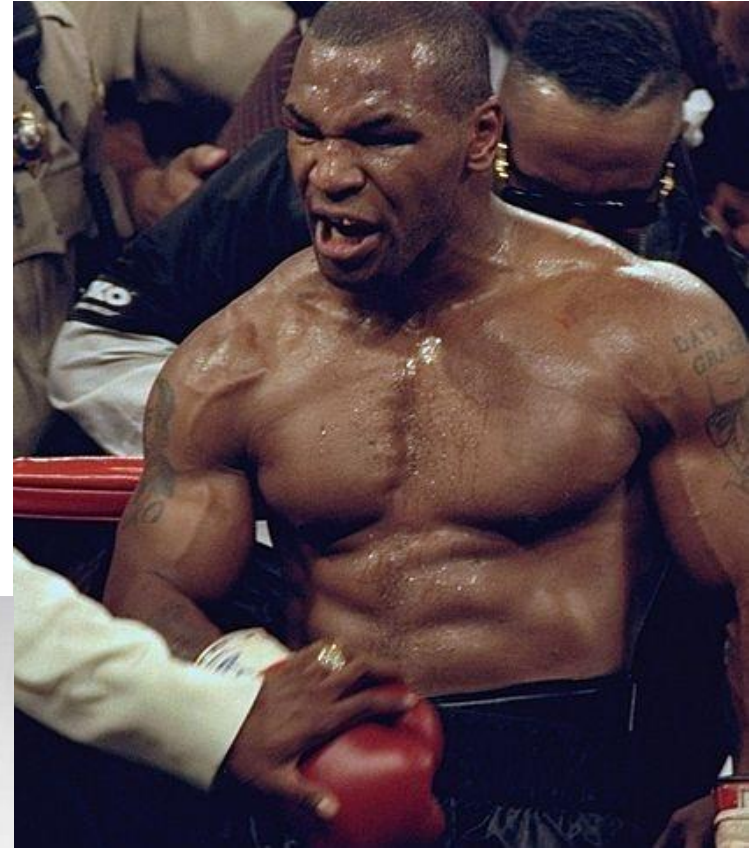
# Entrenar amigablemente CREA a un buen peleador amigable!





# Comunicación

- Lenguaje corporal 60%
- Tono 30%
- Palabras 10%







- **Cambiar posición para luchar**
  - Detener al oponente
- **Posture no violenta**
  - Caballo de Troya



*Sigue tu enfoque mental*



*No hagas lo que el quiere que hagas*

**Crea cambios mentales**



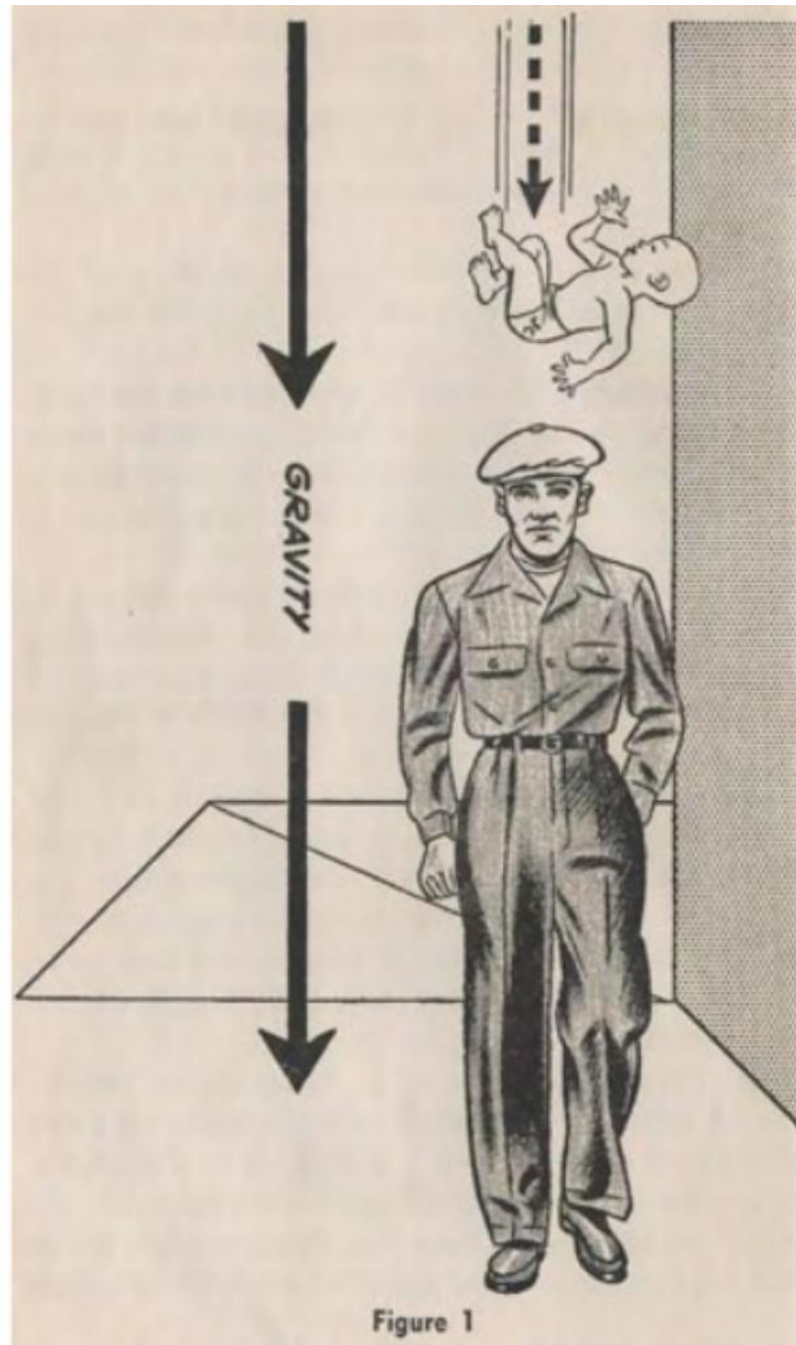
Lanza

**Tu peso corporal**

Contra el oponente



**Incluso  
un infante  
puede  
noquear  
a alguien**





# Ultimate Street Fights And Knock Out Compilation 2015 Vol 2

**Hazle daño al  
oponente!**

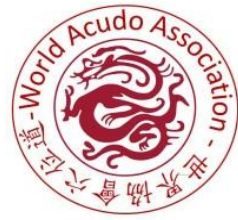
# Tu arsenal

- Codos, rodillas y cabeza
- Objetos cotidianos
- Aventájate de tu peso





# No dudes de ti mismo



- No visualice lo que puedo hacerle
- Visualice lo que puede hacerme

**Saca a TU guerrero interior**  
**La teoría del caballo de troja**

# FEAR

# MIEDO

F (False): Falso

E (Evidence): Evidencia

A (Appearing): Aparece

R (Real): Real



## Defensa vs Ofensiva











**80% de las mujeres que gritan y huyen  
logran escapar de sus atacantes**