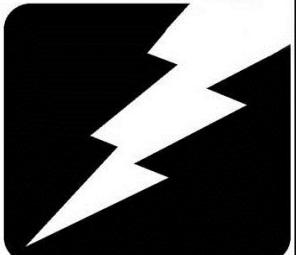


STREET ACUDO

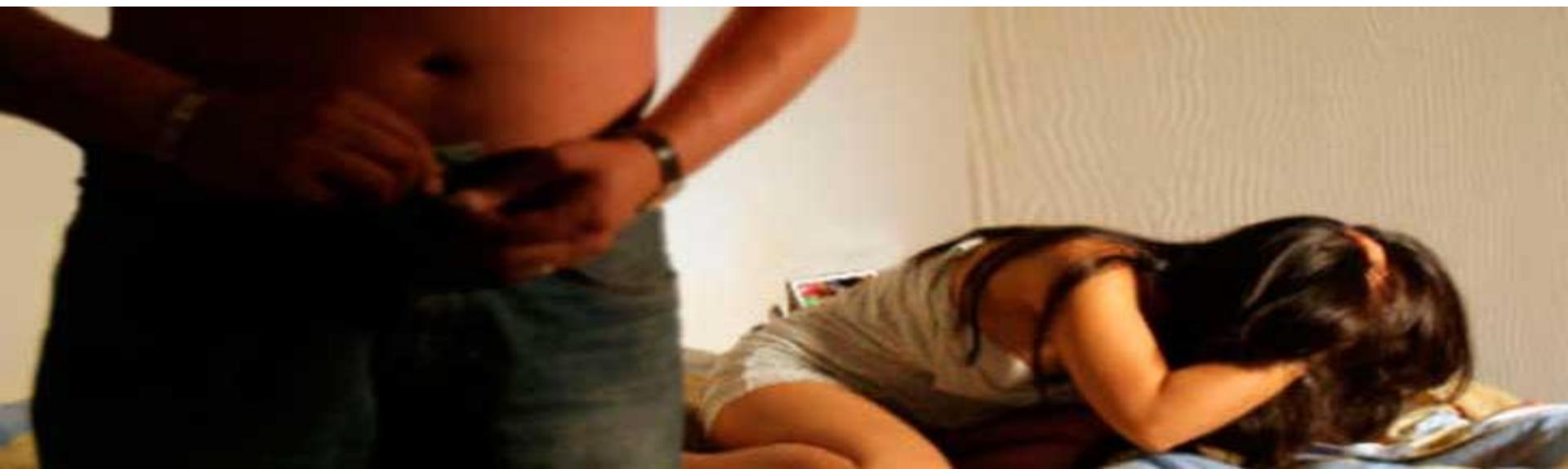


STREET ACUDO



# ACUDO CALLEJERO

Auto protección en Acudo-Ryu



# Auto-protección

Más que defensa personal

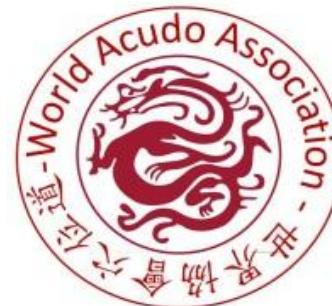


QUE HACER CUANDO LO PEOR PASE



# 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

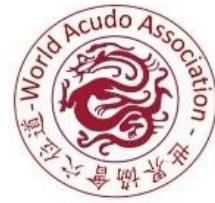


- Teniente (Retirado) en el Ejército Noruego
  - Comandante
  - Medicina de combate
  - Paracaidista militar





# 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





# INSTITUTO NACIONAL DE OPERACIONES DE EMERGENCIA



# Dr Nils Volden

## Director General INOE

## President, Federación Mundial de Táctica de Emergencia

[www.EMERGENCYTACTICS.com](http://www.EMERGENCYTACTICS.com)

# EMERGENCY TACTICS



## EMERGENCY TACTICS

## EMERGENCY TACTICS





A photograph showing a man in a blue jacket carrying a child in a yellow and white shirt through a flooded street. The water is up to his waist. In the background, another person's legs are visible in the water. The scene illustrates a natural disaster emergency.

**EMERGENCY TACTICS**



A photograph of a massive, dark, and turbulent mudslide or landslide. The flow is very thick and appears to be moving down a hillside, with trees and debris visible in the background. The scene illustrates a geological emergency.

**EMERGENCY TACTICS**



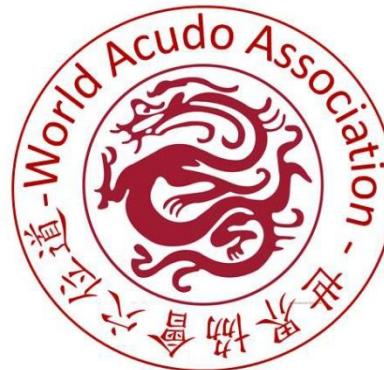
# INSTITUTO NACIONAL DE OPERACIONES DE EMERGENCIA



- **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  
TActicas 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





2017-05-19 07:30:31



# 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:

CAM 1

# El depredador

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





Detector el peligro y alejarse

# Auto-protección



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





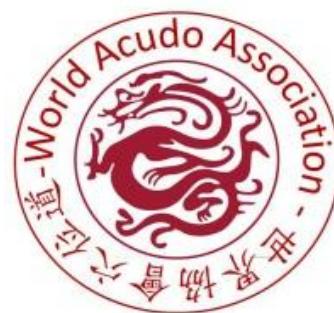


La auto-protección  
No es un DEPORTE!

...Ni un juego



# Escenarios físicos



# Escenarios holísticos



# Regla de 30 segundos



# Las peleas no duran mucho

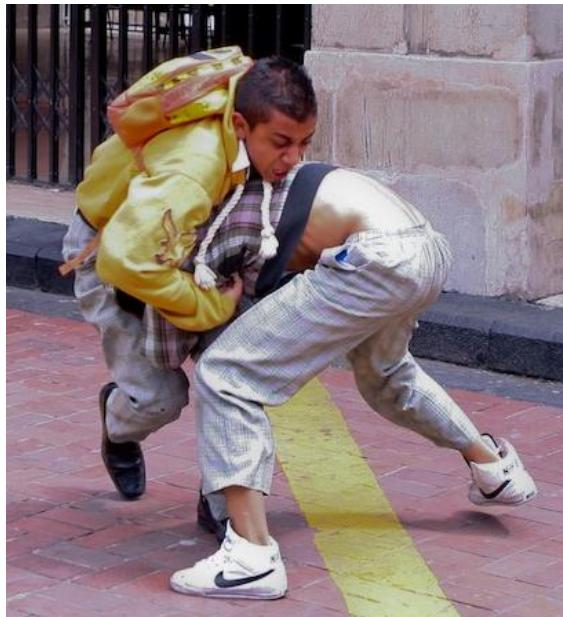


- Sólo unos pocos segundos
- Sólo unos pocos movimientos



# Enfoque

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



HIGH  
•  
•  
•  
•  
•  
MED. •  
•  
•  
•  
•  
•  
LOW

STRESS  
LEVEL



# 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





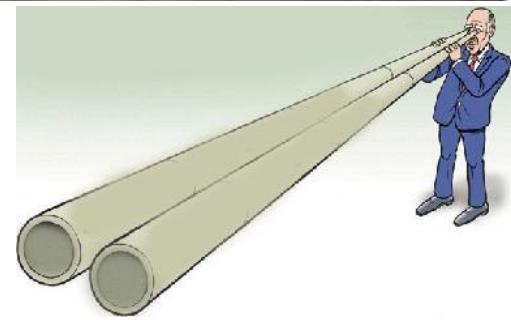
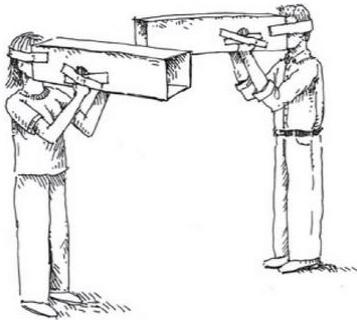
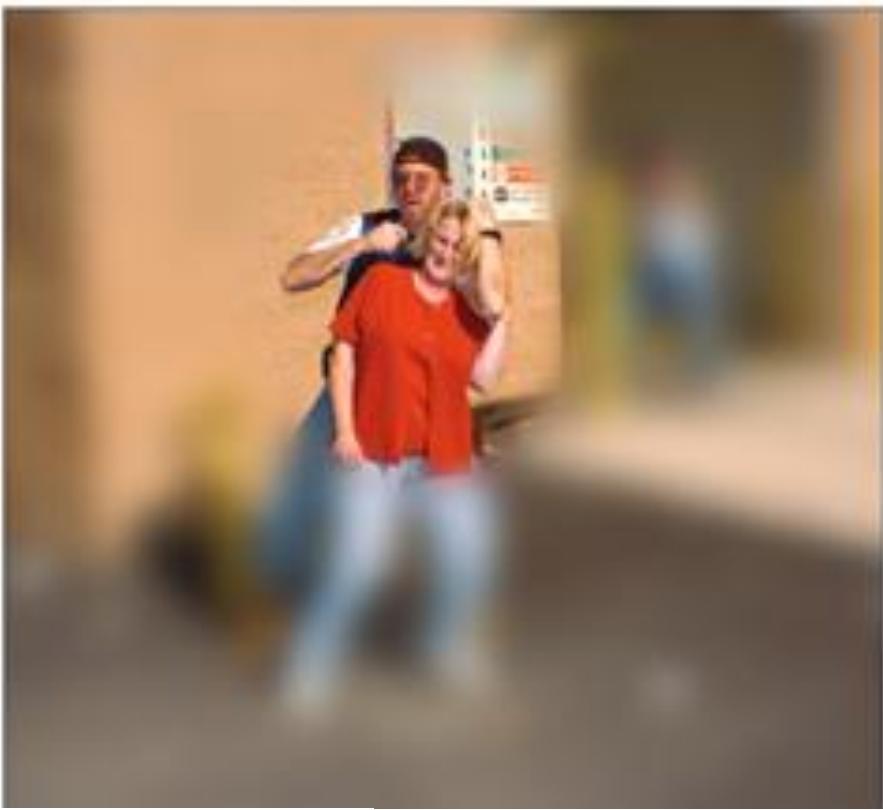
# Sufrirás estos síntomas!

- Visión de túnel
- Boca seca
- Tensión muscular
- Restricción torácica
- Sudoración
- Nausea/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

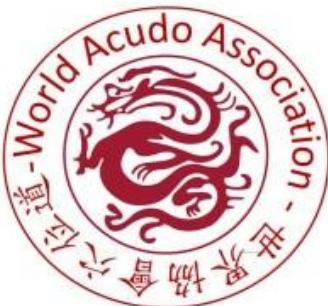
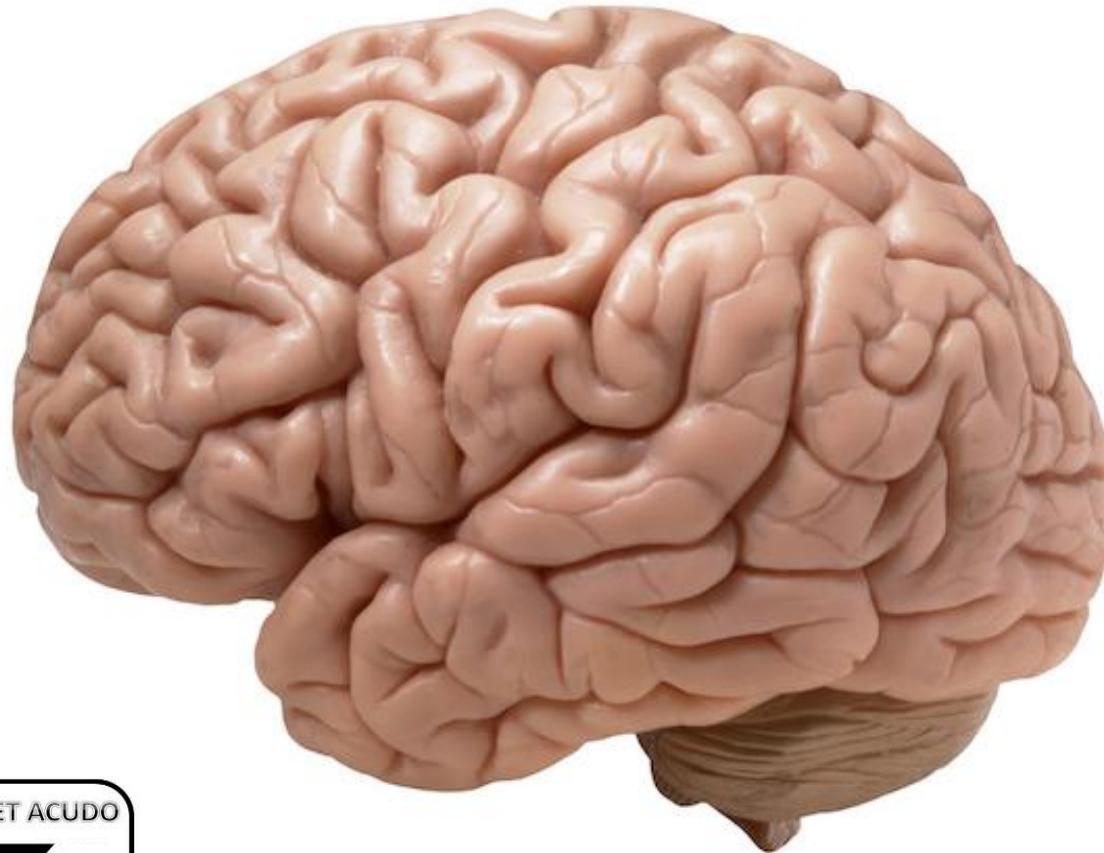
# Los dos primeros segundos

- Tiempo: “Antes de que comience”



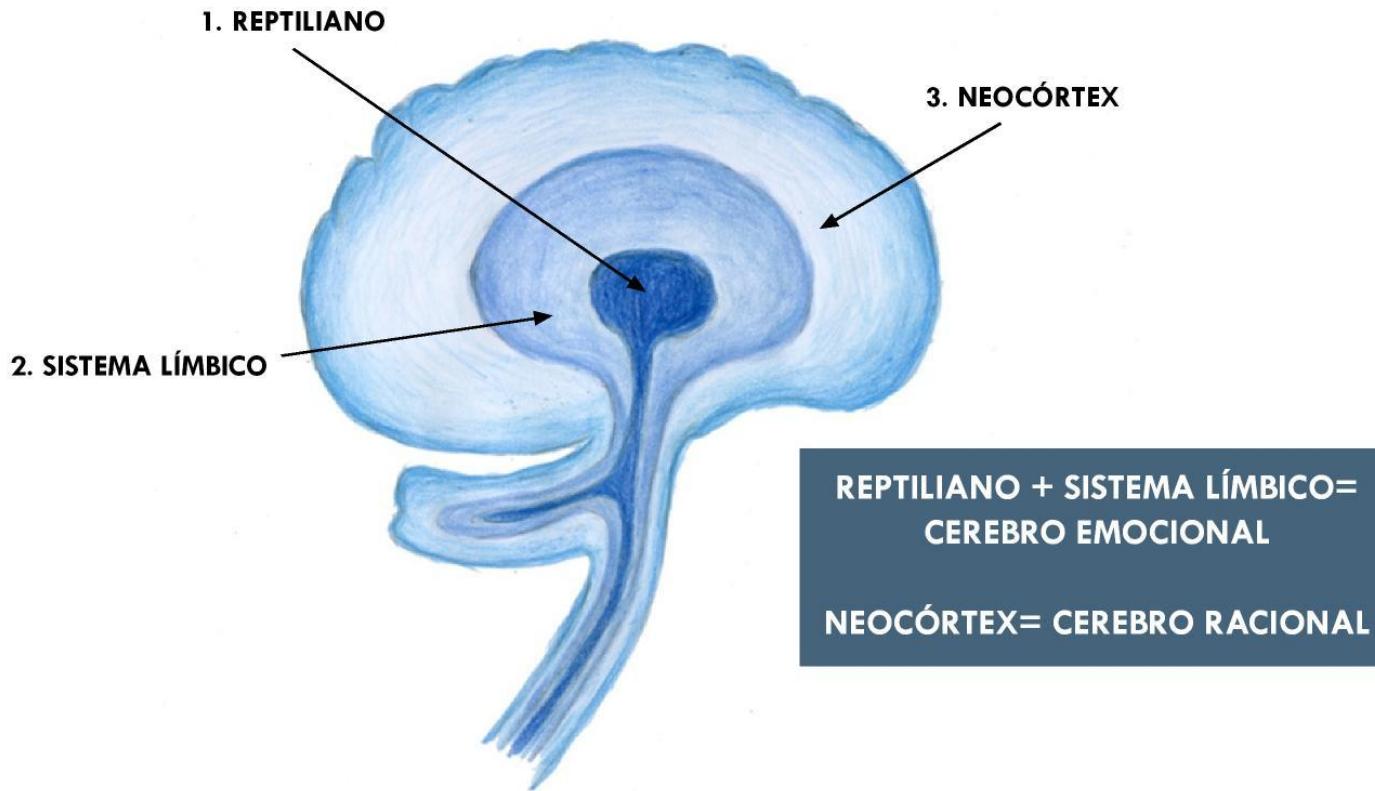
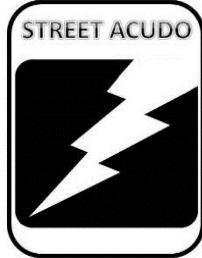
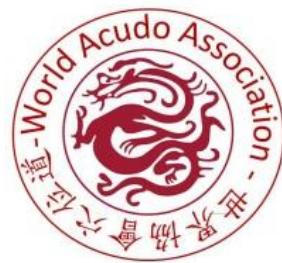
- No entrenar: “Esperar a que otros se muevan antes”

# Enfoque basado en el cerebro

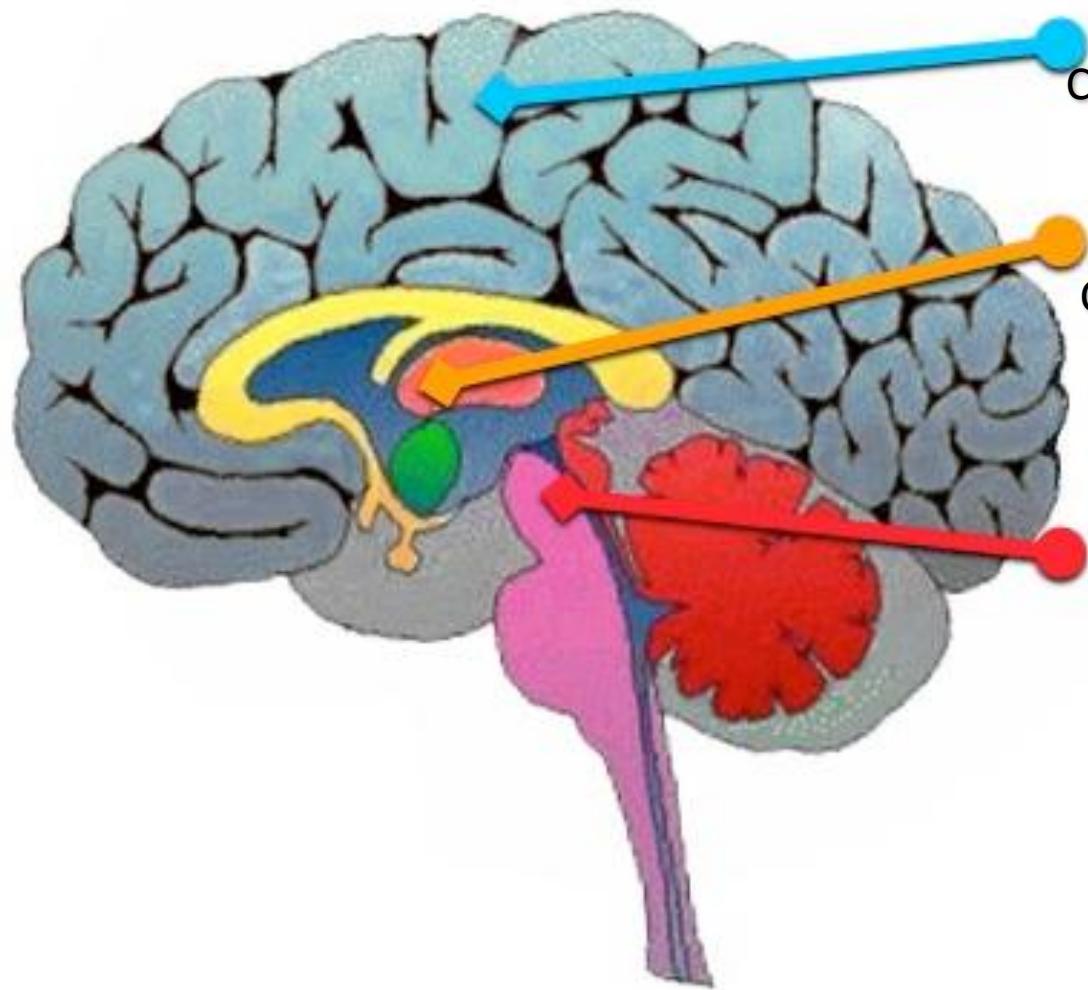


**Indicadores de pre-contacto**  
– Lee el cuerpo

# 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

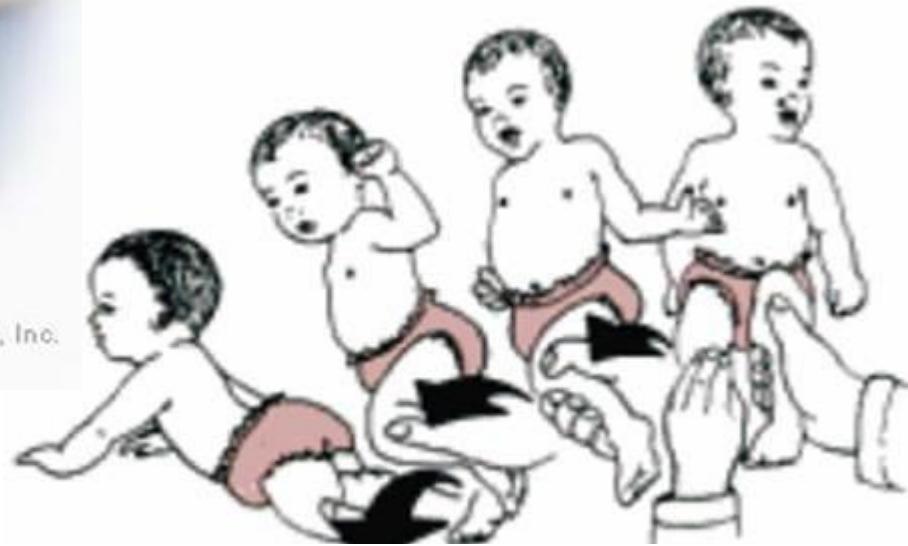
# Reflejos de protección



El reflejo  
moro



© ADAM, Inc.



**Reflejo de paracaídas hacia abajo**

(reacción de extensión de protección hacia abajo)

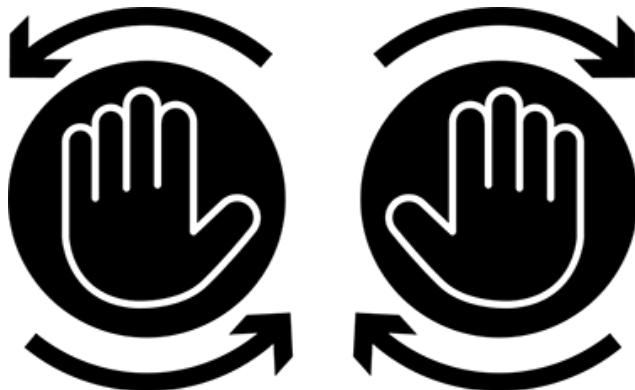
# Movimientos por reflejo

## – 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

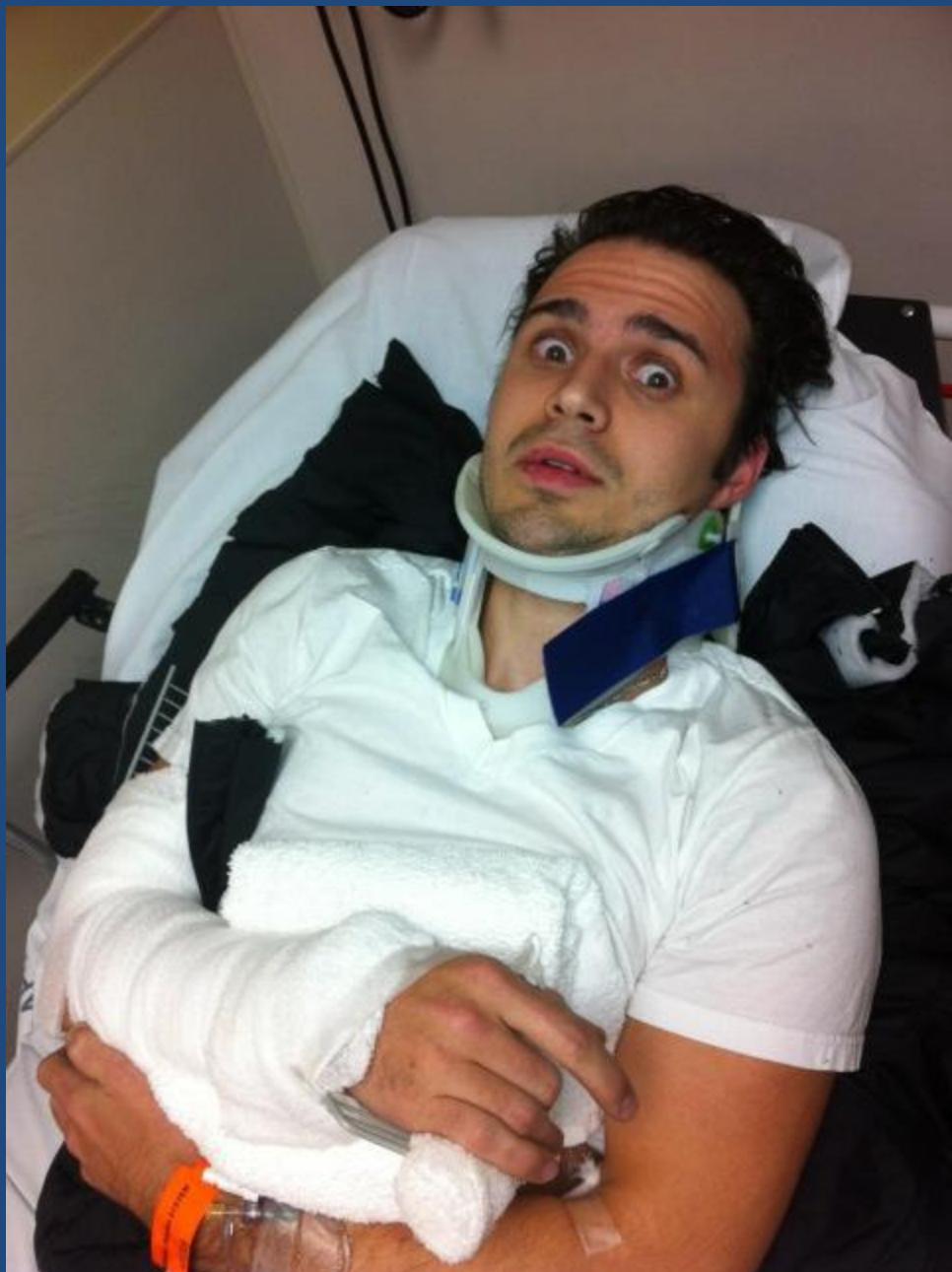


Golpear el pecho con el antebrazo



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



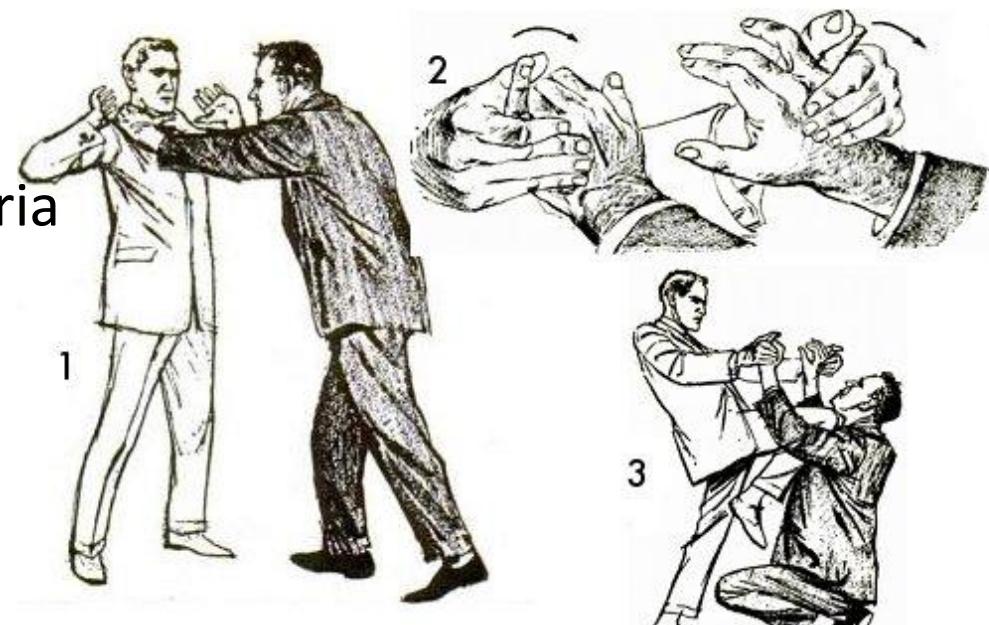
## Pocas opciones

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



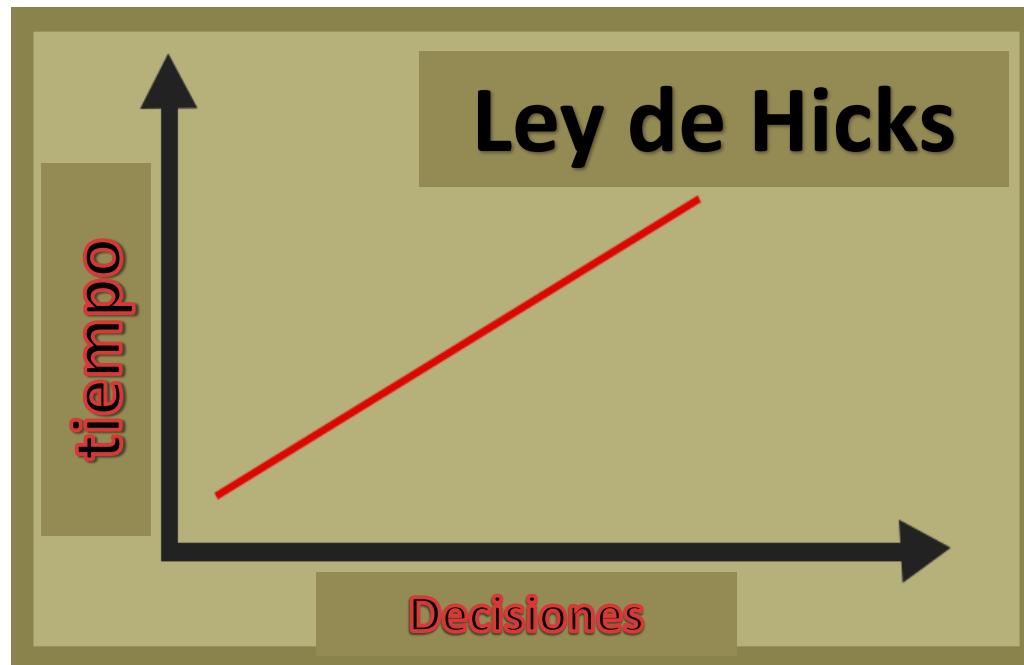
40%

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



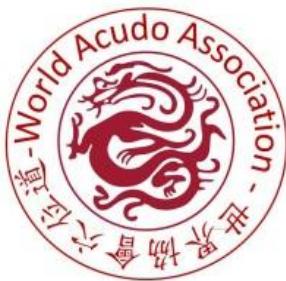


# No sabes lo que no sabes

# Reflejo

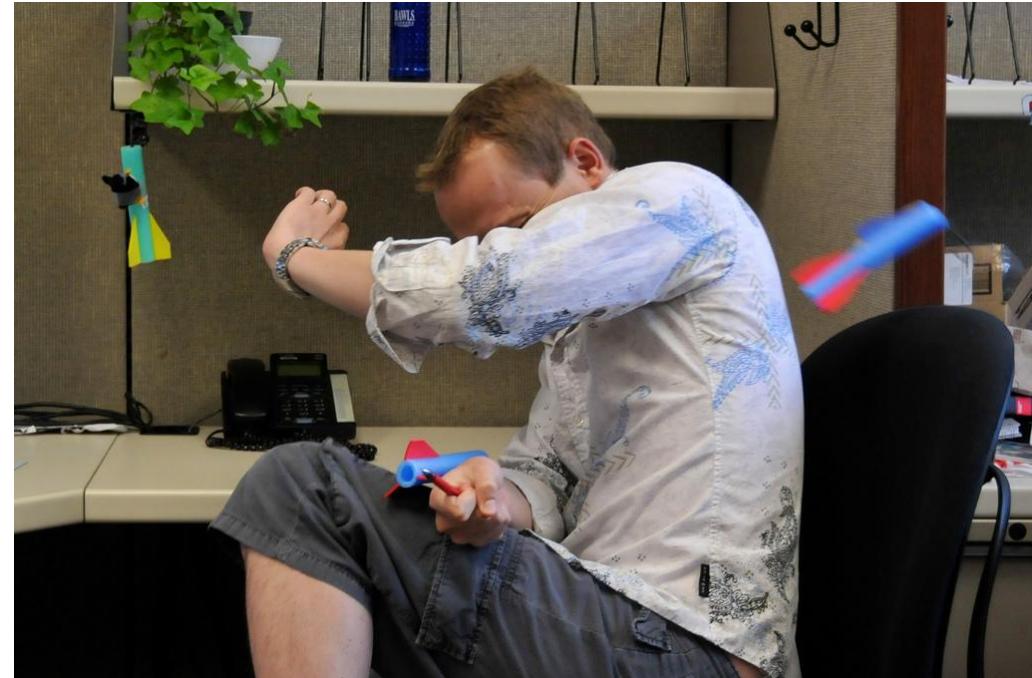
- 畏缩 Wèisuō
  - “Contracción por miedo»
- Descripción
  - Levantar las manos para protegerse
  - Manos en forma de pirámide
    - 三角 Sānjiǎo; triangulo.
- El movimiento mas rápido de tu cuerpo!
  - Automático





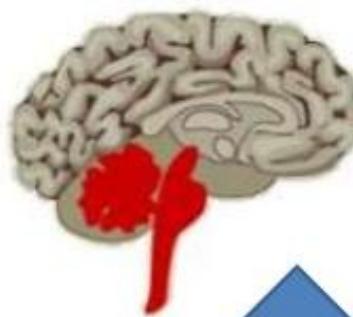
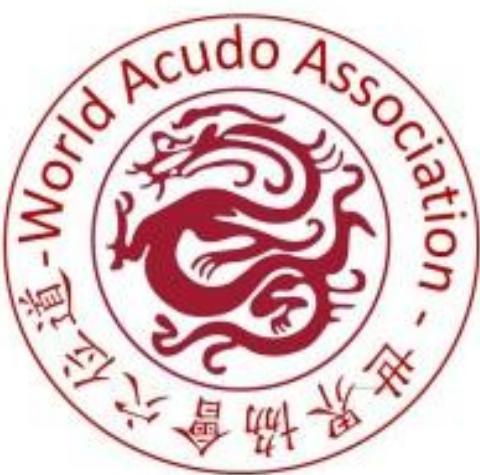
# ¿Que es un Reflejo?

- 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

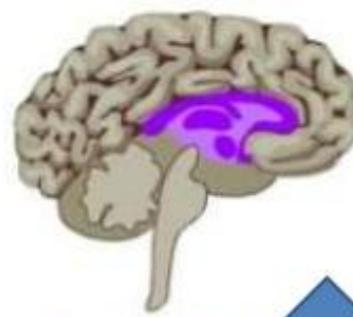


# Cerebro

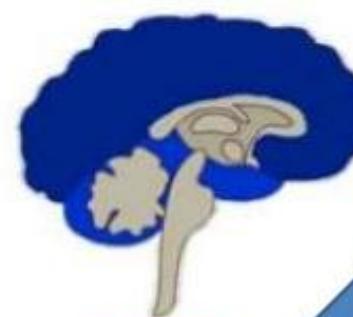
- 70% es Reptiliano
- 20% es Mamífero
- 10% es Neocortex



Survival /Reptilian  
Brain



Emotional Brain  
(Limbic System)



Neo cortex  
(Cerebral Cortex)



# intuicion



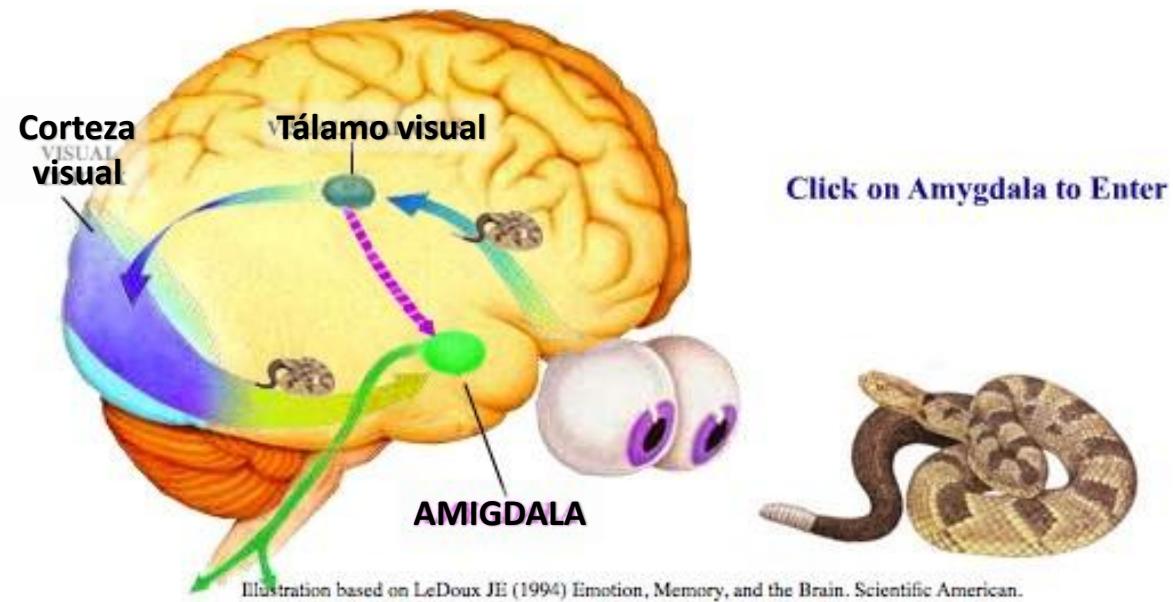
Indicadores de pre-contacto



# Fisiología de un Reflejo

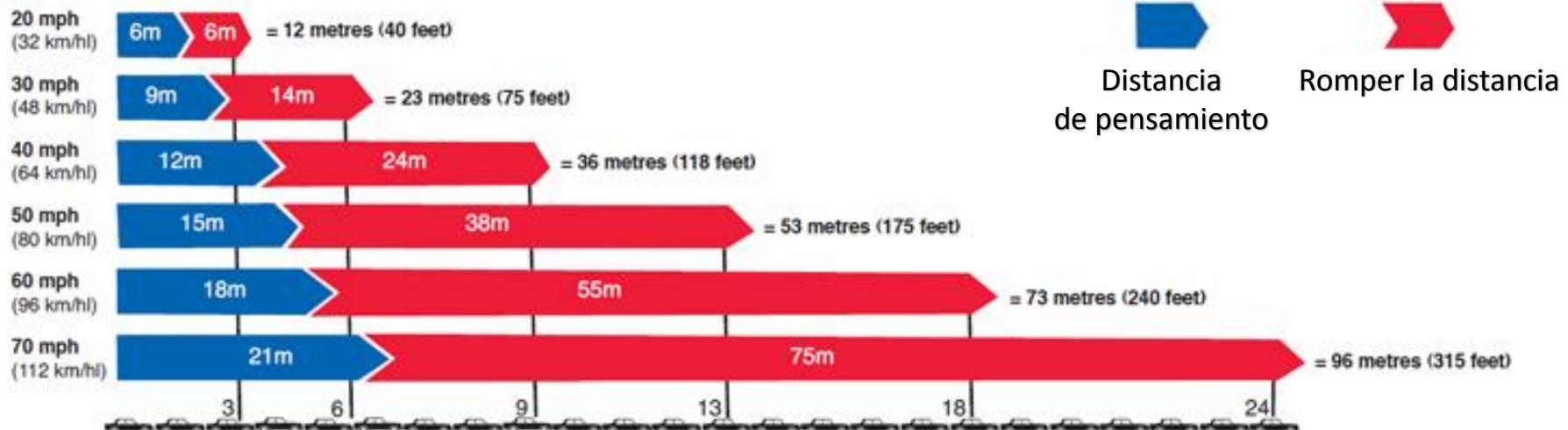
# La amígdala

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



# Azul = 2 segundos

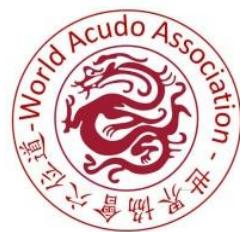
## Distancias típicas de parada



Solo un tonto rompe  
la regla de 2 segundos

Distancia de pensamiento      Romper la distancia de pensamiento

**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

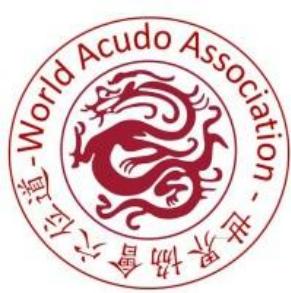






# Reflejo

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

- ✕ 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

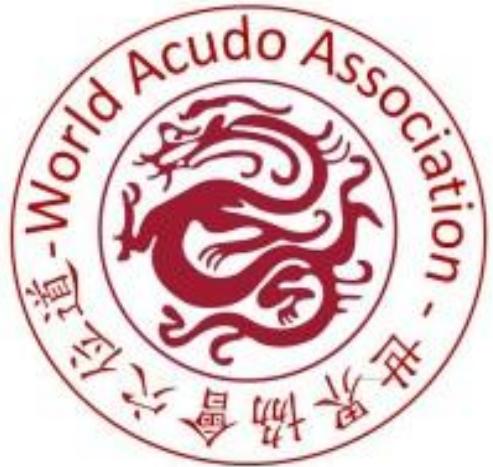
# Demasiado rápido para pensamiento cognitivo

Las técnicas de artes marciales se guardan en tu cerebro



«El hace eso y yo hago esto»

# Sport



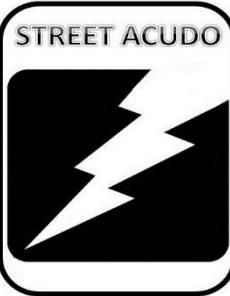
# Real





...La mayoría de las técnicas nunca funcionan!





# De vuelta al realismo





# Aprendizaje neuronal subconsciente

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



# Entrenar amigablemente

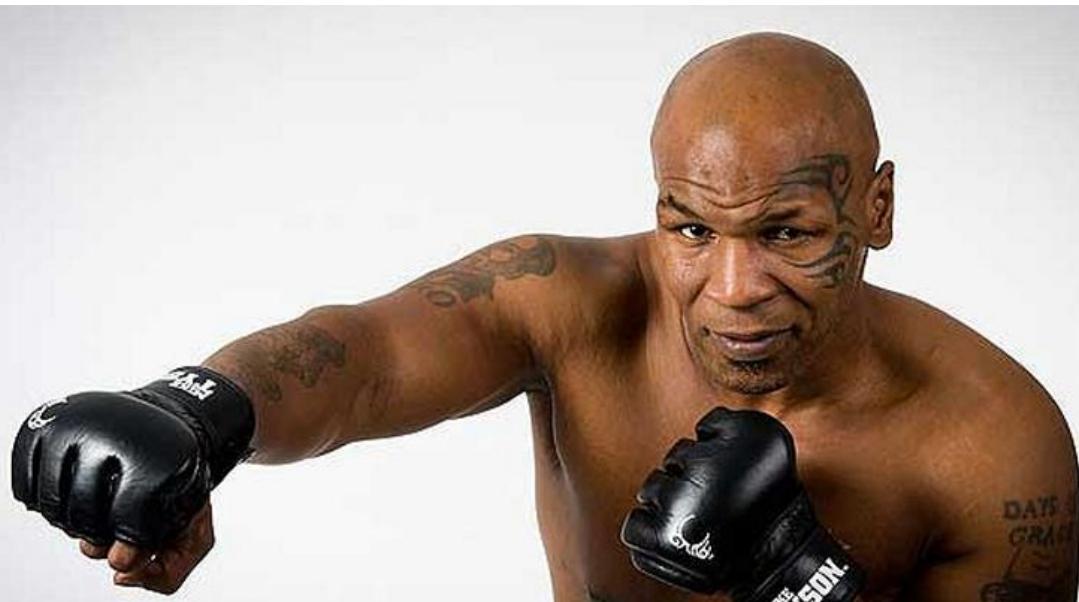
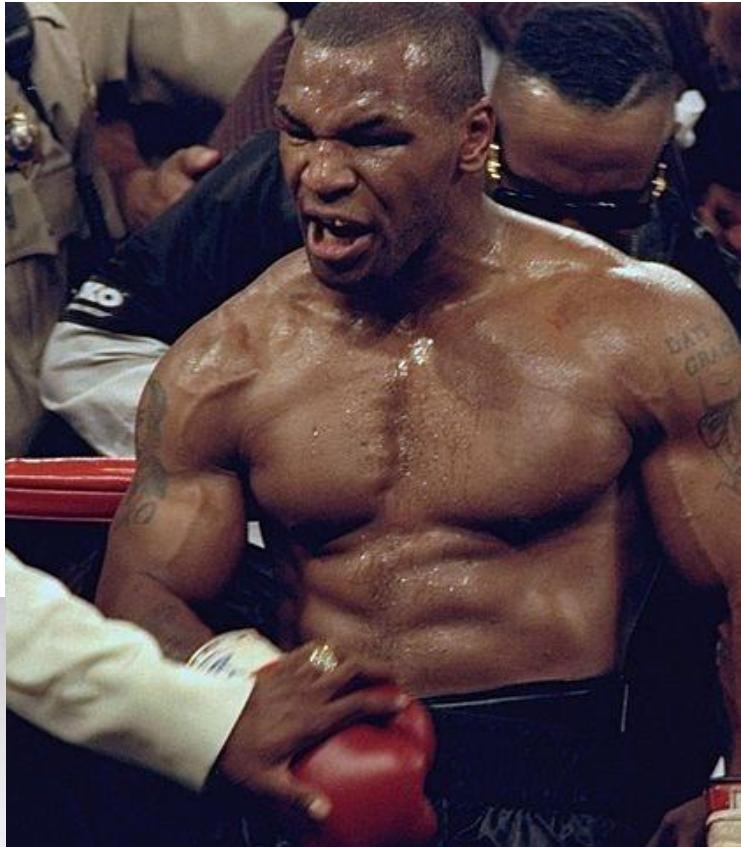
## CREA a un buen peleador amigable!





# Comunicación

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



STREET ACUDO





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



*Sigue tu enfoque mental*



*No hagas lo que el quiere que hagas*

**Crea cambios mentales**

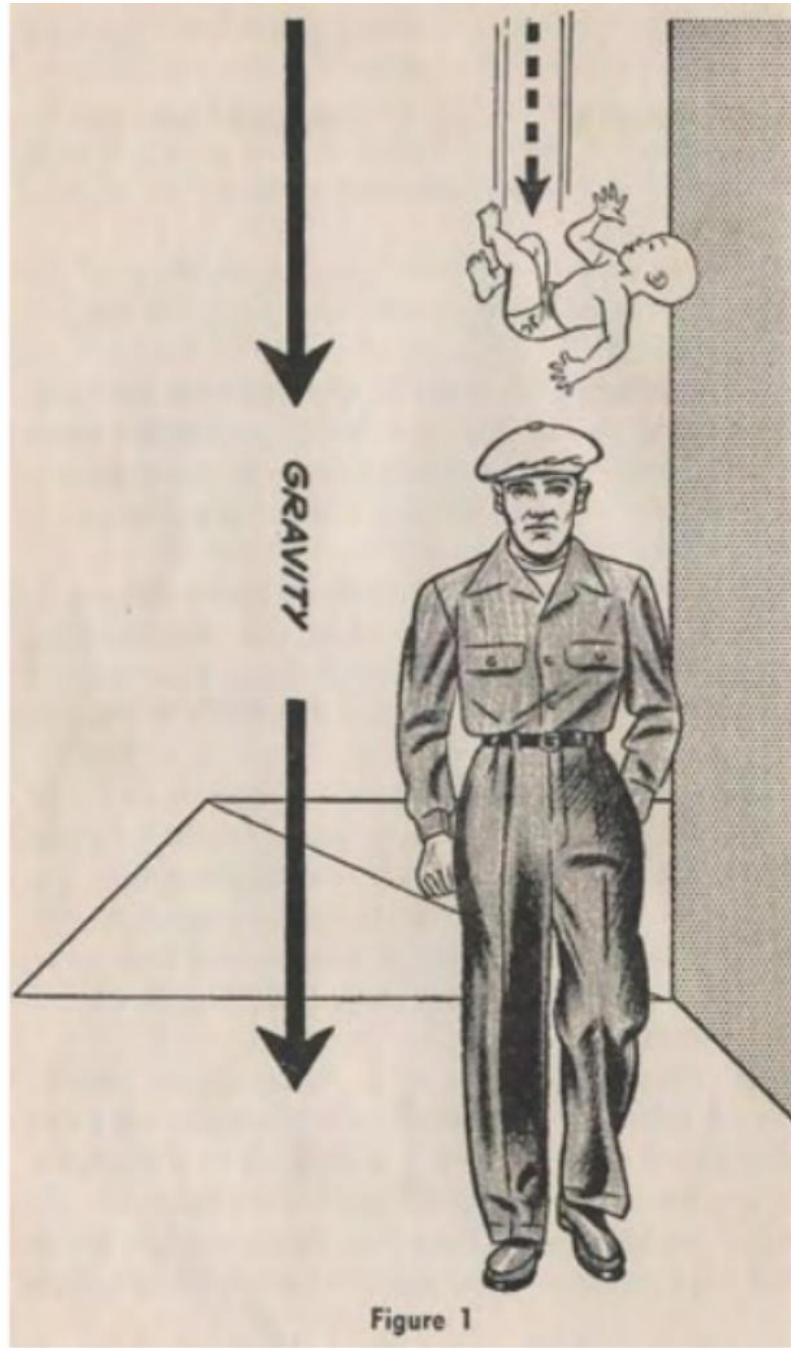


Lanza

Tu peso corporal

Contra el oponente

Incluso  
un infante  
puede  
noquear  
a alguien





# Ultimate Street Fights And Knock Out Compilation 2015 Vol 2

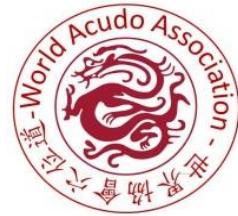
**Hazle daño al  
oponente!**

# 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







OBBEARS  
24



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