

# DEFESA PESSOAL

Pelo Sgt. Ajd. Alberto Latorre de Faria, monitor da E. E. F. E.

Iniciamos, neste número, uma série de publicações sobre—Defesa Pessoal—arte cuja difusão nos meios militares se torna tão necessária. Modernamente, não se compreende militar que a desconheça, complemento essencial de sua preparação profissional.

Difiniram-na como um conjunto de processos e ardis que permitem, de maneira rápida e fulminante, o desembaraço ou o domínio de um adversário que ataca.

Este ataque poderá ser consumado a mão livre ou com armas.

Numa concepção mais ampla, utiliza ela não só os recursos naturais do homem, como também, armas e instrumentos, tais como: espada, florete, sabre, bengala, pau, armas de fogo portáteis, punhal etc.

Pelo exposto, vê-se claramente que ela invade outras searas, indo buscar colaboração na Esgrima, Tiro ao alvo, etc., desportos já bem difundidos nos meios militares e civis.

Trataremos aqui, apenas, da parte referente ao emprêgo dos recursos naturais do homem (membros, cabeça, etc.), ora empregando-os em golpes traumáticos: sócos, ponta-pés, bofetadas, dedos nos olhos, cotoveladas, cabeçadas, joelhadas, etc.; ora em combinações inteligentes e ardilosas, tais como: "prises", "gravatas", etc.; ora comprimindo partes dolorosas e sensíveis do corpo humano; ora, ainda, colocando articulações em falso "chaves" e "torções".

De posse destes conhecimentos (golpes) estará o militar em condições de: a) resistir a um ataque perigoso, dominando seu atacante; b) impor-se aos que "esquecem" os sábios princípios da disciplina e do respeito; c) prestar socorro eficiente aos fracos e desprotegidos; d) agir em mil outras situações que na vida prática se apresentam quotidianamente.

Acrescendo a série de vantagens já enunciadas, a "Self Defence" praticada pelo método eclético, constitui excelente desporto, pois, além de desenvolver todo o sistema muscular, aumenta a resistência, desenvolve a audácia, o sangue frio, raciocínio ágil, energia, tenacidade, confiança em si, etc.

Exige uma perfeita coordenação de movimentos; a necessidade de agir, num espaço de tempo curtíssimo, habitua os músculos ao domínio da vontade. O golpe de vista, a presença de espírito e a malícia são grandemente necessários neste interessante desporto, de feição nitidamente utilitária, podendo ser classificado como a cúpula do edifício da grandeza e educação físicas do homem. Daí sua grande aceitação e difusão nos grandes centros desportivos (Paris, Roma, Tóquio, etc.), onde funcionam normalmente suas academias.

A defesa pessoal pode ser baseada em qualquer método de luta: Jiu-jítsú (judo, modernamente), capoeiragem, box inglês, savate, etc., mas o método eclético é o de melhores resultados. A experiência e a observação de vários anos comprovam esta afirmativa. J. J. Renaud, em sua admirável obra "La défense dans la rue", embora um apaixonado do box francês, participa dessa opinião, preconizando a aprendizagem do Jiu-jítsu e do box inglês como complementos do interessante desporto francês.

Consiste o método eclético em buscar nos diferentes desportos de rings, aquilo que têm de mais eficiente e utilitário, desprezando-lhes a parte ornamental ou convencional. Um estudo rápido destes desportos dará a palma da vitória ao Jiu-jítsu, como o mais adaptável à defesa pessoal. Necessitamos, porém, buscar no "box

internacional" seus fulminantes "diretos", "crosses", "hooks", "uppercuts", "swings", "jabs", "crochets", aplicados científica e precisamente ao mento, plexo solar, fígado, baço e carótida. Nossa capoeiragem contribue com suas cabeçadas, tesouras, rasteiras, ponta-pés, pantanas, escorão, rabo de arraia, etc., e, principalmente, com sua malícia acentuadamente brasileira. O box francês é por demais estilizado, mas mesmo assim fornece os golpes de "pé baixo", "chassés" e, principalmente, os "coup de pied de pointe à hauteur de figure" et "les parties sexuelles".

E' mister, porém, desprezar um pouco a estilização, tão saborosa aos franceses, impregnando-a com a desconcertante malícia brasileira.

A luta romana, por ser dependentê da fôrça e do pêso, pouco ou mesmo nada tem que selhe aproveite. E' uma luta convencional, sendo seu gradual desaparecimento, o fruto da concepção que deve predominar em matéria de desporto de ring:—utilitarismo e destreza, acima de fôrça e pêso.

O "Catch-as-catch-can" é uma luta em que se procura suprir, com a violência espetacular, a pouca eficiência da maioria de seus golpes. Nasceu para empolgar as multidões ávidas de sensações fortes. Buscaremos nela, apenas, as torções dos membros, as tesouras aos rins e pescoço e o estrangulamento (aliás, golpe proibido).

Finalmente, a luta livre praticada no Brasil tem muito a fornecer, pois, outra cousa não é que um jiu-jítsu sem quimono.

A defesa pessoal pode ser praticada em qualquer idade e pelos dois sexos, pois não requer grandes esforços físicos, nem grande coeficiente de fôrça. E' mister, porém, graduar a intensidade de seu trabalho nas condições de resistência do organismo do praticante. E' êste o dever precípua do professor. Deve-se evitar a fadiga e, durante os exercícios, encorajar os tímidos e refrear os ardorosos. O homem de idade evitará esforços prolongados e tomará lições de intensidade média.

E' aconselhável praticar diariamente uma lição de educação física e alguns exercícios preliminares característicos, que muito beneficiarão o iniciante e facilitarão a aprendizagem e perfeita aplicação dos golpes.

Nos meios civis, deverão conhecê-la profundamente as corporações policiais e as élites sociais. Nos meios militares, os quadros deverão igualmente manejá-la bem, dados não só sua grande eficiência, como também a segurança que seu conhecimento dá aos que têm a felicidade de praticá-la.

## PREPARO DE UMA SALA DE "DEFESA PESSOAL"

Deverá ser ampla, arejada e assejada, podendo estar anexa à sala d'armas.

MATERIAL:—1 colchão de 5.m. X 5.m.

1 saco de areia

1 pushing-ball

luvas de box e de saco

extensores, halteres pequenos, maçãs, cordas para pulo, bastões curtos, medicine-balls, revólveres, punhal de borracha ou de madeira, bengala, navalha de madeira.

OBSERVAÇÃO: Um simples colchão, um companheiro entusiasta e um bom professor são o suficiente para a prática desta indispensável arte desportiva, caso não se disponha de sala com o material acima descrito.