DEFESA PESSOAL

(ATAQUE E DEFESA)

(CONT. DO N.º ANTERIOR)

ALBERTO LATORRE DE FARIA
(Monitor da Escola de Educação Física do Exército)

IV — PONTOS VULNERÁVEIS

São chamadas *vulneráveis* as regiões do corpo humano que, golpeadas, comprimidas ou forçadas, podem ocasionar perda de sentidos, (mortal, duradoura ou passageira, "groggy" na expressão vulgar), fraturas, luxações ou simples entorses.

O corpo humano tem uma resistência só aparente, podendo, pois, ser comparado a uma corrente de aço com alguns elos de barbante.

O conhecimento perfeito dos pontos vulneráveis torna-se indispensável ao "Self defenseman" para a localização de seus golpes, evitando assim que sejam atirados a esmo, gastando energia, inùtilmente.

Entre os iniciantes estouvados, são comuns os acidentes, na sua maioria originários do desconhecimento dêstes pontos.

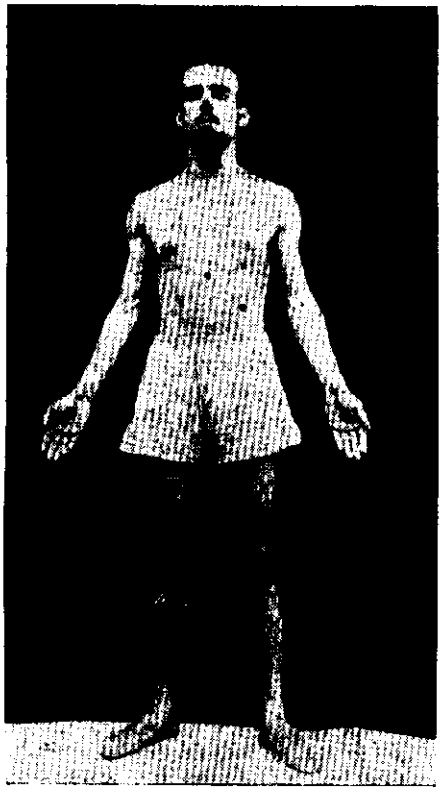

Fig. 1

O jiu-jitsu, método científico, hauriu a série inumerável de seus golpes na fonte inexgotável da fragilidade da máquina humana.

O box, igualmente científico, procurou colocar os seus golpes em regiões que, atingidas tècnicamente, repercutem nos centros nervosos, ocasionando o *knock-out*.

Tiveram, porém, o cuidado especial tornar proïbidos certos golpes, dando não só um cunho desportivo ao box, como também procurando evitar os acidentes funestos que freqüentemente se apresentavam.

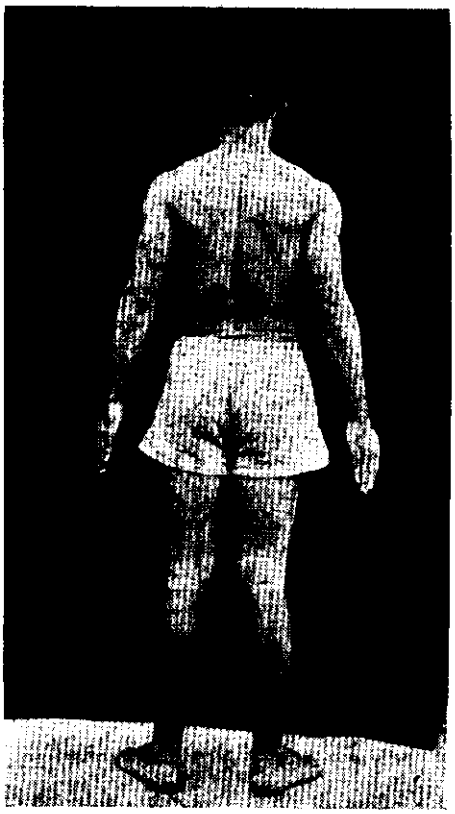

Fig. 2

Em Defesa Pessoal, não há golpes proïbidos, si bem que façamos algumas restrições em treinos.

Em legítima defesa, não devemos ter sentimentalismo.

Em casos extremos, não se hesite em aplicar todos os recursos, até os golpes perigosos que a admirável arte desportiva nos proporciona.

Apliquemos pontapés, joelhadas, cotoveladas, socos, bofetadas, às têmporas, nariz, olhos, mento (de preferência); cabeçadas ao rosto, tórax e abdômen; vigorosos pontapés à crista da tíbia e à rótula.

As articulações devem ser postas em falso e, então, forçadas mecânicamente; os membros torcidos e retorcidos; a coluna cervical alongada; a carótida comprimida; a garganta será o ponto de eleição das nossas cuteladas; as partes genitais, a nuca e o cócix serão traumatizados.

A condição precípua do êxito, convém frisar, é a surpreza aliada à rapidez. Devemos agir, pois, sùbitamente "mimoseando" o nosso possível agressor com esta série admirável de golpes vulnerantes.

Sentimentalismo, hesitação, cortesia, como "homenagem que prestamos ao nosso agressor", são palavras vãs, quando o agressor é arrogante e de má índole.

A "Self-defense" tudo admite.

Um homem perigoso, dotado de fôrça, não é fàcilmente dominado.

Casos haverá em que a aplicação de dois ou mais golpes impõe-se.

Fig. 3

E' mister não confiar em aparências, pois muitas vezes em um corpo diminuto está albergada uma vontade férrea e vigorosa.

O "self-defenseman" é um controlado; raciocínio ágil, clarividente, não deve nunca empregar violência para um homem já dominado. Saberá ser clemente com a

fraqueza, mas enérgico contra a fôrça a serviço do mal.

NOTA—As figuras 1, 2 e 3 apresentam um homem de frente, costas e perfil, com os pontos vulneráveis demarcados.

PRINCIPAIS PARTES VULNERÁVEIS

têmporas
olhos
nariz (ponta e espinha nasal)
maxilar inferior (mento, principalmente o plexo)
carótida
região hioidéia
ponta do coração (ictus cordis)
plexo solar
estômago (côncavo) ("bôca do estômago", termo popular)
fígado (extremamente sensível, devido a ser compacto)
baço
partes genitais.
articulações (diartroses)
inervação superficial
inserções musculares
rótula
tíbia (a crista, principalmente)
nuca (sede dos golpes mortais)
coluna vertebral (cócix)
rins

PONTOS DE ELEIÇÃO DOS GOLPES E DE SENSIBILIDADE AOS SEUS EFEITOS

São Sensíveis, Principalmente, ao Traumatismo:

têmporas
articulação têmporo-mandibular
olhos
nariz (espinha nasal, ponta)
mandíbula (mento)
hioide
ponta do coração
plexus
estômago
fígado
baço
partes genitais
rótula
tíbia
nuca
coluna vertebral
rins

São Sensíveis á Compressão:

têmporas (muito pouco)
olhos
nariz (muito pouco)
carótida
partes genitais
inserções musculares (sensação extremamente dolorosa)
rins
inervação superficial (paralização, dores)

Sensíveis ao Forçamento Mecânico:

articulações (diartroses).