



BLACK MAMBA
Self Defense

CURSO DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Sifu Wosief Mavilio

Manual
"Para mujeres
que quieren ser
fuertes en el
cuerpo y en la
mente"





¿MIEDO?



BLACK MAMBA
Self Defense



01__PROGRAMA TÉCNICO

Prevenir la agresión
Primera defensa
Lucha anti-violación
Defensa y uso de armas blancas
Cómo transformar lo que tenemos a dis-
posición de un arma

02__PROGRAMA TEÓRICO

Psicología del combate
Adrenalina
Screening
El miedo
La propioceptividad

PROGRAMA DEL CURSO

BIENVENIDA

Bienvenidas al curso "Project D" de la Black Mamba Self Defense, una asociación con el objetivo de transmitir seguridad, confianza en si misma y fortaleza mental y física a todas sus asociadas.

El principal objetivo no es solo conseguir que sus practicantes sean capaces de defenderse y solucionar una situación de combate físico sino también de ser capaz de prevenir la misma situación, gestionando sus emociones antes, durante y después de la agresión.

El programa se centra no solo en técnicas de defensas física sino también en la parte psicológica ya que una agresión afecta el cuerpo y nuestra

psique haciendo que nos sentamos débil e incapaces de defendernos.

El programa se centrará en enseñar a la primera persona a que tenemos que pedir ayuda, nosotros mismos.

En día de hoy, lamentablemente, a diario escuchamos de mujeres víctimas de agresiones y lamentablemente no todas se dan cuentas de ser potenciales víctimas, a menudo se hace el error de sentirnos seguras porque nos movemos en un entorno amigo, familiar o en un lugar de confianza, pero hay que entender que a veces justo en estos sitios es donde nuestra seguridad esta en riesgo porque bajamos las defensas y las alarmas de alerta se apagan.





Aunque pueda resultar triste así es y tenemos que entender que cualquier lugar de puede ser el escenario de algo horrible a meno que no aprendamos a ser la solución del problema. No existe el Arte marcial perfecta sino el practicante perfecto, no existe la técnica perfecta sino la el método y la actitud mental perfecta. Aprenderás un sistema de defensa personal basado en principios que se pueden aplicar tanto al cuerpo como a la mente y a la vida cotidiana. Unos de los puntos de fuerza del curso es que, no solo aprenderás a ser capaz de defenderte físicamente utilizando tu cuerpo, armas blancas u objetos cotidianos sino también a gestionar tus emociones, miedo, dudas, ira y transformarlas en determinación

para no solo decir de manera firme “NO” sino para que también lo entiendan y le quede bien claro.

Mi nombre es Wosief, tengo más de 20 años de experiencia en cursos de defensa personal femenina, militar y civil mi objetivo no es crear personalidades agresivas, todo lo contrario, me encanta ver cuando mis estudiantes aprenden a saber gestionar una situación de conflicto controlando y transformando sus emociones, porque las emociones son buenos esclavos pero malos jefes.

Sifu Wosief

OBJETIVOS

Este curso tiene el objetivo de dar a sus participantes las herramientas correctas para aprender a gestionar sus emociones, saber reaccionar a una agresión, sea esa física o verbal y transformar sus inseguridades en energía y seguridad.

“LA CONCIENCIA ES EL PRIMER PASO HACIA UNA
VIDA SERENA Y SEGURA”



RESPÉTAME

PROGRAMA TÉCNICO

PREVENIR LA AGRESIÓN

Un aspecto en el que pocas personas piensan mientras viven el día a día es que en ocasiones basta con tener un poco más de cuidado para evitar situaciones desagradables. Vigilar siempre lo que nos rodea nos ayudará a no tropezar. En esta fase, el autocontrol de aquellas emociones que nos abrumarán cuando percibiremos una situación peligrosa es de primordial importancia, saber canalizarlos hacia la actitud correcta de seguridad y determinación y nos ayudará a salir ilesos de mente y cuerpo. Enfrentar una situación de violencia es sumamente complejo, aprender a manejar una agresión física o mental y las emociones que nos invaden pueden marcar la diferencia entre vivir una vida tranquila o llena de ansiedades y miedos.

“LA PREPARACIÓN ES LA BASE PARA PREVENIR LA AGRESIÓN”

PRIMERA DEFENSA

Durante una agresión lo que más asusta y molesta es, casi siempre, el contacto físico. Por tanto conseguir gestionar y enfrentarse a esta fase con conciencia nos ayudará a ser preparados para evitar un contacto directo con nuestro agresor y prepararnos a las siguientes fases. En esta parte del programa el trabajo se centrará en tres aspectos importantes:

AUTOCONTROL - LUCIDEZ - DETERMINACIÓN

LUCHA ANTI-VIOLACIÓN

A menudo cuando oímos hablar de agresión hacia una mujer casi siempre es una violación de su intimidad y esto es inaceptable. En esta delicada fase el entreno está enfocado en el conocimiento del potencial de cada parte de nuestro cuerpo y de cómo utilizarlo a nuestra propia ventaja. Tenemos más fuerza de la que imaginamos solo es cuestión de saber utilizarla de manera correcta, una buena conexión mente-cuerpo hará que este potencial escondido dentro de nosotros venga en nuestra ayuda para salir de cualquier situación desagradable. Otra parte importante será conocer los puntos débiles de un cuerpo donde con un mínimo de fuerza podemos gestionar nuestro agresor.

“LAS PERSONAS FUERTES NO SON AQUELLAS QUE SIEMPRE GANAN, SINO AQUELLAS QUE NUNCA SE RINDEN”

DEFENSA Y USO DE ARMAS BLANCAS

En una agresión puede que haya la presencia de armas, llamadas blancas, tipo cuchillos, palos, cadenas para inspirar terror en la víctima. En la lucha con armas, sea el uso de la misma o la defensa, es super importante el aspecto psicológico nuestro hacia el agresor y del mismo agresor y de la situación en general. El adiestramiento prevé además de una correcta actitud mental, el uso efectivo sobre como utilizar un arma y su control para la incolumidad propia y de los demás.

“NUESTRA GRAN EQUIVOCACIÓN ES PENSAR QUE LAS ARMAS BLANCAS SON MÁS PELIGROSAS QUE LAS PERSONAS QUE LAS UTILIZAN”

CÓMO TRANSFORMAR LO QUE TENEMOS A NUESTRO ALCANCE EN UN ARMA

A veces no nos damos cuenta que a nuestro alrededor hay miles de objetos que pueden ser utilizados como armas. Un móvil, un llavero, una revista, un rímel se pueden fácilmente transformar en armas para golpear partes débiles y derrotar nuestro agresor. En esta fase del programa el estudio se centra en como manejar los objetos para que puedan ser efectivos a la hora de utilizarlos para defendernos.

“ARMA LA RAZÓN Y ELLA TE ARMARÁ CONTRA TODO LO DEMÁS” Seneca



PROGRAMA TEÓRICO



PSICOLOGÍA DEL COMBATE

El cuerpo no es la única arma que tenemos a nuestra disposición, hay una más potente e importante, nuestra mente. Aprenderemos a enfrentarnos verbalmente a una situación de conflicto a través del conocimiento de la Inteligencia Emotiva.

Esta sesión enfoca su adiestramiento en enseñar a gestionar nuestras emociones y la del agresor utilizando como armas la palabra y la posición de nuestro cuerpo.

"DESPUES DE LA PALABRA, EL SILENCIO ES EL SEGUNDO PODER DEL MUNDO"

ADRENALINA

La adrenalina, también conocida como epinefrina es una hormona y un neurotransmisor. A través de una glándula suprarrenal, estimulada por el hipotálamo que secreta la adrenalina la cual a través del flujo sanguíneo llega a unos específicos receptores situados en el hígado, músculos esqueléticos, al corazón y en el sistema vascular produciendo efectos estimulantes. Incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías respiratorias, y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso linfático.

Saber transformar estas reacciones químicas en acción nos dará una gran ventaja en el conflicto.

“ORDEN DESDE EL CAOS”

SCREENING

Con el término “screening” nos referimos al conjunto de todas aquellas estrategias dirigidas al estudio instantáneo del perfil psicológico de un agresor para valorar en el menor tiempo posible el grado de riesgo y las técnicas más eficaces para enfrentarnos y neutralizar la amenaza. La gran mayoría de las estrategias sugeridas por el “screening” son dictadas por la experiencia y su éxito depende de la rapidez en que se procesan las informaciones que recibe el cerebro.

“LA SEGURIDAD NO ES SOLO UN ESTADO MENTAL, SINO TAMBIÉN LA CONSECUENCIA DEL PROCESO”

EL MIEDO

El miedo es una emoción que perteneces a todos los animales. Es como una alarma que se activa en cuanto se presenta una situación desconocida o de peligro, pero a diferencia de los animales para el hombre el miedo tiene un valor ambivalente, oscila entre instinto y elaboración cultural y se coloca en el corazón de nuestra vida siendo un factor determinante para la evolución o involución. Eliminar el miedo es imposible no nos queda otra cosa que aprender a gestionarlo y transformarlo en acción.

“NO DEJES QUE EL MIEDO DOMINE TU VIDA”

LA PROPIOCEPTIVIDAD

La propiocepción es la capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo en cada momento. Entrenar esta calidad es fundamental para desarrollar deferentes calidades físicas, agilidad y destreza. Este tipo de entreno nos permitirá ampliar el mapa de nuestro cuerpo a nivel sensorial y así poder hasta prescindir de la vista.

“COGITO ERGO SUM”

CONCLUSIONES

Aprender a gestionar situaciones de peligro para la propia seguridad y de los demás debería ser un deber de todos los ciudadanos. Aprender a gestionar nuestras propias emociones, no depender de nadie, aumentar nuestra autoestima y moverse con seguridad en cualquier ambiente es lo que de verdad significa libertad.

“LA PRIMERA PERSONA EN LA QUE DEBES CONFIAR ERES TÚ MISMO, NO TE OLVIDES QUE ERES LA PRIMERA SOLUCIÓN A CUALQUIER PROBLEMA”



BLACK MAMBA
Self Defense

Para más información sobre el curso, contacta por whatsapp al
+34 635 965 316



BLACK MAMBA
Self Defense

En colaboración con



ISLAS BALEARES
CENTRO WILLPOWER23 MALLORCA

C/De Joan Palou i Coll, 6
CP 07010 - Palma
willpower23mallorca@gmail.com
Mov. +34 635 965 316