



Una mujer arrasa en Facebook enseñando defensa personal

La mejor defensa personal es responder a un ataque y eso, se consigue con entrenamiento. A juzgar por los más de 35 millones de visitas que lleva un vídeo de esta temática subido en Facebook, en solo dos días, hay mucho interés por aprender defensa personal.

Y es que nos encantan los puñetazos, las patadas, los tirones... Y mientras más al estilo Jackie Chan sean, más nos entusiasman. Claro que la realidad y la ficción distan mucho.

Publié par [Learn Self Defense](#) sur Vendredi 3 février 2017

Pero, ¿cuál es el secreto para hacer frente a una agresión? Lo primero, no ponerse nervioso. Y si es necesario contraatacar, conviene optar por desequilibrar al agresor. Si se opta por los golpes, siempre hay que hacerlo con con las articulaciones, es decir, con los codos, rodillas o los hombros. Y la mejor opción, hacerlo sobre partes sensibles del cuerpo o puntos dolorosos como son la

nariz, la boca, las orejas, los dedos o el pelo.

En este vídeo, totalmente viral, podemos ver algunos ejemplos. Pero la realidad es... ¿seremos capaces de actuar por muchos vídeos que hayamos visto? A juzgar por las habilidades de esta joven, con entrenamiento... sí es posible.