

No eres tan débil como creen

Defensa personal femenina

Vila, María Del Carmen

Editorial: Alas

ISBN: 9788420305769

Páginas: 220

Dimensiones: 17 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Defender la propia integridad es algo innato: cualquier ser vivo sometido a presión y que se siente amenazado hará lo que sea necesario para preservar su vida. La defensa personal femenina se ocupa de despertar y activar estos mecanismos. Y no se trata sólo de un conjunto de técnicas, sino de una actitud, y por ello es muy importante trabajar de forma continuada, y no sólo el aspecto físico y técnico, sino el aspecto preventivo (Defensa Personal Pasiva).

La defensa personal femenina no debería basarse en la contundencia, sino que es mucho más importante saber caer al suelo sin hacerse daño, saber esquivar o dar correctamente un golpe simple y efectivo, aplicar una técnica sencilla, habituarse al contacto físico y, desde luego, hacer uso de la defensa personal pasiva (recurso que nos ayudará a evitar una situación de peligro).

El temario de este libro analiza las situaciones reales de agresiones y a los agresores, dando unas pautas sobre la actitud que se debe mantener ante ambos. Abarca también cómo afrontar correctamente el apartado físico de la defensa: el "abecedé" de las técnicas necesarias para la defensa personal, el trabajo de pie, en el suelo, con objetos cotidianos, etc., y no pretende en ningún modo substituir una enseñanza adecuada impartida por profesionales, sino ser una ayuda, dar algunas pistas y ofrecer soluciones que esperamos jamás deban usarse; pero que, conociéndolas y trabajándolas, reporten una seguridad y autoestima a las lectoras y lectores.