

DEFESA PESSOAL BRASILEIRA

DOQUIRU

AUTODEFESA REALISTA



Se queres paz, prepare-te para a guerra

Provérbio latino

DEFESA PESSOAL BRASILEIRA

DOQUIRU

Autodefesa realista

Em poucas cidades do mundo podemos ver balas cortando o céu da cidade em um dia normal. E nesse cenário chamado Rio de Janeiro, nasceu uma das Defesas Pessoais mais realistas e eficientes do mundo. Doquiru é a defesa pessoal nascida no Brasil. Que reúne a experiência de profissionais de segurança, forças armadas e lutadores com o treinamento eficiente de Mixed Martial Arts.

ESTATÍSTICAS

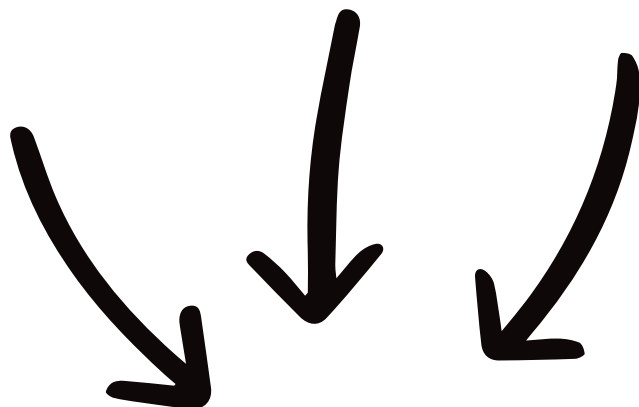
ESTATÍSTICAS CRIMINAIS

Nunca houve um momento melhor para aprender técnicas de autodefesa.

De acordo com as últimas estatísticas de crimes do FBI:

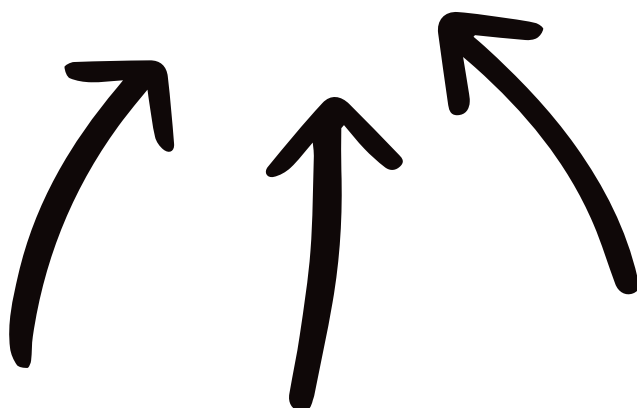
- um crime cometido ocorre a cada dezenove segundos.
- um crime contra a propriedade ocorre a cada três segundos.
- um furto ocorre a cada quatro segundos.
- um roubo ocorre a cada treze segundos.
- um roubo de veículo motorizado ocorre a cada vinte e três segundos.
- uma agressão agravada ocorre a cada trinta e um segundos.
- um roubo ocorre a cada minuto.
- um estupro forçado ocorre a cada cinco minutos.
- um assassinato ocorre a cada vinte e nove minutos.

(Fonte: Federal Bureau of Investigation Crime Report, 1997.)



DEFESA PESSOAL

É UMA LUTA PELA VIDA



DEFESA PESSOAL

MOVIMENTOS BÁSICOS DE AUTODEFESA QUE VOCÊ DEVE CONHECER

Quando você está em perigo de um invasor, é essencial que você saiba como escapar de forma rápida e eficaz. É por isso que oferecemos equipamentos de autodefesa, incluindo spray de pimenta e armas de choque. No entanto, nunca é demais ter uma coleção de movimentos de autodefesa na manga, caso um invasor o pegue de surpresa. Aqui estão algumas maneiras eficazes de escapar de um ataque:

Quando eles agarram seu pulso

Para escapar de alguém agarrando seu pulso com força, não tente apenas se afastar. Em vez disso, gire sua mão até que seu polegar esteja alinhado onde o polegar e os dedos do atacante se encontram. Em seguida, puxe o braço rapidamente e dobre-o no cotovelo. Isso deve tornar mais fácil se libertar.

Apontar para os joelhos

Atire a sola do pé em direção ao joelho do atacante para incapacitá-lo e, em seguida, corra. Os joelhos são extremamente difíceis de proteger. Qualquer pessoa que esteja tentando persegui-lo precisa ser capaz de usar as pernas, portanto, machucar o joelho pode lhe dar uma vantagem.

Cabeçada

Você pode ter medo de se machucar, mas, quando feito corretamente, pode ferir gravemente o agressor. Agarre o colarinho da camisa do atacante, empurre-o para trás e, em seguida, empurre-o para frente. Esse impulso mantém seus ombros e braços abertos, o que tornará sua cabeçada mais eficaz. Certifique-se de estar olhando para o chão quando sua cabeça fizer uma conexão com o rosto deles.

Acerte no olho

Embora isso possa parecer muito simples, pode ser extremamente eficaz. Não segure nenhuma pressão, pois você pode incapacitá-los para onde eles não possam mais vê-lo. Se eles não puderem vê-lo, não poderão pegá-lo enquanto você foge e busca ajuda.

Vá para as orelhas

Os ouvidos de todos são extremamente sensíveis e os invasores não são exceção. Faça uma concha com a mão e bata a palma na orelha do atacante com força total. Isso envia pressão de ar para o canal auditivo que pode desequilibrá-los ou até estourar o tímpano. Você também pode agarrar as orelhas de seu oponente e puxá-lo, pois isso é extremamente doloroso e muito difícil de escapar.

Use seus Cotovelos

Os cotovelos são extremamente fortes e duráveis, e é por isso que eles

Puxe o cabelo comprido. Se o seu agressor tiver cabelo comprido, tente puxá-lo o mais forte que puder. Isso pode causar dor por si só, mas também permite que você mova seu atacante para uma posição melhor para desferir um golpe de nocaute. Se o agressor usar o cabelo preso em um rabo de cavalo ou trança grande, será mais fácil agarrá-lo e segurá-lo.

REALISMO

TREINAMENTO REALÍSTICO

A prática realista melhora a capacidade de reação, permitindo uma avaliação imediata de uma situação violenta e desencadeando uma reação simulada de estresse correspondente. Com treinamento intenso adequado, você pode aprender táticas físicas eficazes, enquanto se ajusta mentalmente a uma realidade simulada, dura e violenta. As reações instintivas treinadas visando as vulnerabilidades anatômicas do atacante reinam supremas. No sentido mais básico e animalesco - desde que as circunstâncias sejam legalmente justificáveis - o DOQUIRU, quando confrontado com uma situação de risco de vida, sabe como infligir feridas terríveis e debilitantes contra um adversário. Ferir um agressor equilibra o poder a favor do DOQUIRU. Assim, um kravist treina como se fosse compelido a simular quebrar ossos, desabilitar ligamentos, destruir um globo ocular, esmagar a traquéia de um adversário, mutilar, aleijar ou matar.

MENTALIDADE

A NÃO REAÇÃO É UMA REAÇÃO

O deslocamento físico raramente é a reação inicial a um ataque, mas pode surgir como uma estratégia uma vez que outras reações foram usadas sem sucesso.

Na Defesa Pessoal Realista como a DOQUIRU, não reagir a uma situação de violência também é uma forma de você garantir a sua segurança ou a de terceiros que estejam com você.

MENTALIDADE

PENSAMENTO POSITIVO

A atitude mental correta é absolutamente essencial para uma autodefesa bem-sucedida. Você deve aprender a cultivar uma grande autoconfiança, ler a linguagem corporal de um potencial agressor e treinar sua mente para superar o medo. Você pode até lidar com a dor com a abordagem mental correta.

ESTRADA VIOLENTA

ESTRADA VIOLENTA

Conflito violento decorrente de um incidente na estrada. Infelizmente, conflitos violentos de raiva na estrada resultantes de acidentes veiculares ou negligências percebidas estão se tornando muito comuns.

A melhor maneira de lidar com a raiva no trânsito é simplesmente ignorar o provocador e ir embora. No entanto, às vezes você pode estar cercado e incapaz de escapar. Embora você possa permanecer em seu veículo abotoado com as janelas fechadas e as portas trancadas, seu agressor ainda pode agredi-lo quebrando sua janela e seguindo com quaisquer más intenções que lhe convierem. Se optar por permanecer no veículo, deverá desapertar o cinto de segurança para o caso de ter de reagir rapidamente.

Se você estiver sozinho, o melhor plano é sair do veículo e ir para o canto mais distante do agressor. Se você tiver passageiros e o agressor se tornar violento, obviamente, você reagirá empregando qualquer conjunto de habilidades necessárias para interditar o ataque. Se o assaltante o ameaçar e depois se mover em direção ao veículo dele, você deve se afastar rapidamente, ou se não conseguir escapar, você precisa segui-lo para evitar que ele recupere uma possível arma. Uma retenção preventiva de controle pode ser necessária. Como sempre, existem possíveis ramificações legais, incluindo cárcere privado, se você detiver alguém à força, então você deve estar convencido de que essa pessoa tem a intenção e os meios para cumprir sua ameaça.

INDICADORES DE VIOLÊNCIA

INDICADORES PRÉ-VIOLÊNCIA

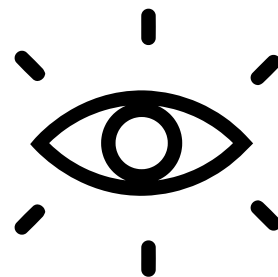
- Inquietação, agitação dos membros, tremores musculares ou cerrar as mãos e os dentes
- Sudorese, aumento da respiração ou piscar excessivamente
- Uma inclinação para a frente
- Movendo-se para as pontas dos pés em preparação para atacar
- Enrolar um ombro ou empinar o corpo
- endurecendo o pescoço
- Franzir os lábios ou zombar
- Uma mudança na respiração (ritmo acelerado ou medido)
- Inchar (conforme o peito se expande para absorver o máximo de oxigênio possível), tornar-se barulhento para intimidar e ficar vermelho no rosto e no pescoço (vasodilatações à medida que o sangue enche os capilares)
- Ficar pálido (a vasoconstrição ocorre quando o sangue corre da superfície da pele para os órgãos internos) indicando um estágio avançado de medo ou se preparando para um ataque e é um dos indicadores mais seguros de que alguém está se preparando para a violência
- Constrição pupilar em direção a algo considerado uma ameaça ou desafio junto com dilatação momentânea da pupila indicando o exato momento em que uma pessoa está pronta para agir
- Despindo para liberar os braços (e pernas)

16 SEGUNDOS



Em uma luta real, você tem que terminar a luta o mais rápido possível – na verdade, a regra estabelecida é tentar terminar a luta em 16 segundos ou menos. As chances de você sobreviver tornam-se piores a cada segundo que passa depois disso.

ANÁLISE DE PERÍMETRO



O Doquiru coloca grande ênfase na capacidade de reconhecer, evitar e/ou antecipar conflitos físicos. Desenvolver o reconhecimento de indicadores de pré-violência junto com ataques iminentes é fundamental para Doquiru. A solução óbvia e melhor é retirar-se da situação antes que um ataque iminente possa ocorrer. Geralmente, o comportamento humano é extremamente previsível. Portanto, você deve identificar quais são os padrões normais de comportamento humano e quais são as exibições de comportamento anômalo. Alguém, por exemplo, constantemente olhando por cima do ombro deve merecer um exame minucioso. Ou, como outro exemplo, uma pessoa desconhecida tentando se aproximar sutilmente de você merece atenção imediata. Além disso, você precisa distinguir o que é informação crucial do que não é crucial.

Conhecimento. O reconhecimento de um ataque/ameaça iminente obviamente oferece o maior tempo de reação para as seguintes soluções seriadas: evitação, desescalada, fuga e contraviolência. Sempre confie em seus instintos e intuição, incluindo coisas que você viu, ouviu, sentiu ou cheirou - todos os seus sentidos - as coisas que seu cérebro subconsciente absorve e processa mais rápido do que sua mente consciente pode acompanhar. É importante ressaltar que apenas uma quantidade mínima de informações comportamentais ameaçadoras é suficiente para você colocar suas defesas em alerta máximo.

Inspecione constantemente seus arredores. Lembre-se de que, quando você está mentalmente focado ou consumido por algo como um pensamento ou uma conversa, é provável que perca o foco no que está ao seu redor. Quando estiver observando, lembre-se também de não usar o foco de ponto único. Em vez disso, faça uso máximo de sua visão periférica, combinando-a com um leve giro da cabeça para ver seus pontos cegos de 270 a 360 graus. Não olhe fixamente para pessoas que possam lhe interessar; seja sutil com suas observações. Os olhos humanos tendem a se concentrar no óbvio por um bom motivo, mas um observador experiente começará a olhar para dentro, ao redor e entre as preocupações óbvias para inspecionar uma cena inteira.

CUIDADO ANTES DE REAGIR A UMA AMEAÇA À SUA SEGURANÇA

POR QUE UMA PESSOA PODE QUERER BRIGAR COM VOCÊ NA RUA

- **A PESSOA ESTÁ EM ESTADO ALTERADO DE CONSCIÊNCIA**
- **A PESSOA ESTÁ ARMADA**
- **A PESSOA ESTÁ ACOMPANHADA DE OUTRAS PESSOAS**
- **A PESSOA SABE LUTAR**