



DEFENSA PERSONAL FEMINISTA

Asociación Gada7

Lugar: Centro Sociocultural San Fermín, C/Estafeta 33, 28041. Madrid

Metro: San Fermín - Orcasur

Grupo no mixto de mujeres. Dirigido preferentemente a mujeres de entre 14 y 30 años residentes en el barrio de Usera.

Número de plazas: 20 (*grupo cerrado, durante las 10 sesiones se mantendrá el mismo a no ser que reiteradamente alguna participante falte, en cuyo caso se avisará a una persona de la lista de espera*)

DESCRIPCIÓN GENERAL

GADA 7 es una asociación que propone espacios de aprendizaje grupal de autodefensa en grupos no mixtos. Las escuelas intensivas constan de 10 sesiones de 3 horas cada una. Aproximadamente la mitad del tiempo de cada sesión se dedica a un entrenamiento de iniciación en técnicas de deportes de contacto o artes marciales, la otra mitad del tiempo se dedicará a trabajar una parte más

teórica aunque de forma dinámica para aportar reflexiones y contenidos que permitan adquirir herramientas de autodefensa en un sentido amplio e integral. Se entiende que el empoderamiento de la mujer, su cuidado y sus posibilidades de defensa tienen que ver con multitud de factores y causas que deben ser abordadas por diversos profesionales a nivel físico, psicológico y social.

El taller se entiende como un espacio seguro para las mujeres, donde no sólo se aprendan técnicas de autodefensa sino de forma transversal analizar y comprender las actitudes sexistas que sufrimos las mujeres en nuestra cotidianidad. Las mujeres participantes construiremos espacios relacionales donde trabajar la canalización de problemas, mejorar la autoestima y la seguridad de las participantes, coordinando la defensa personal con otras actividades y talleres (primeros auxilios, expresión corporal, actitudes sexistas, relaciones afectivas y sexuales...).

AGENTES

En las diferentes sesiones intervienen profesionales de diferentes deportes de contacto y perfiles profesionales de educación y sanidad. Se utiliza una metodología participativa y motivadora, desde una perspectiva comunitaria.

Uno de los retos de GADA 7 es crear grupos de apoyo mutuo que fomenten nexos y puentes desde los centros culturales del distrito con la comunidad.

El proyecto se enmarca dentro del programa Mirador Usera, desarrollando prácticas colaborativas y proyectos culturales de proximidad, que promuevan la interculturalidad y fortalezcan el tejido social, colaborando, en este caso con el Centro Cultural San Fermín, uno de los referentes en el distrito de Usera.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

1. SESIÓN INICIAL: PRESENTACIÓN E INICIACIÓN A LA DEFENSA PERSONAL Y LOS DEPORTES DE CONTACTO

Sábado 6 de octubre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

Este primer día se propone como una primera toma de contacto donde podamos conocernos, entender y definir desde la colectividad las necesidades, intereses y objetivos del taller. Se darán unas nociones básicas sobre los distintas técnicas que se van a ir desarrollando a lo largo de las sesiones y se reflexionará sobre la defensa personal como un modo de ayudar a debatir y resolver problemas que tienen que ver con cuestiones de género. En el transcurso de la mañana se dará un entrenamiento de iniciación explicado rasgos generales de algunos deportes de contacto y artes marciales como posicionamientos, golpes, agarres...

Nuestra visión de los deportes de contacto y de la autodefensa es la de ser un mecanismo de empoderamiento feminista mediante el que poder analizar y entender colectivamente los problemas individuales y desde el que integrar otros conocimientos que no son exclusivamente académicos en los cuales se imbrican la teoría y el autoconocimiento sobre el propio cuerpo para configurarse como una herramienta con la que ganar confianza y seguridad.

Objetivo específico:

Definir los talleres de autodefensa, las actividades y los objetivos de la asociación. Conocer mejor a las integrantes del grupo para adecuar las próximas sesiones y empezar a fomentar dinámicas de colaboración entre todas mientras que se adquieren recursos de respuesta ante posibles agresiones físicas.

Formadora:

Elena Castaño Villalobos.

Educadora social, monitora y coordinadora en espacios creativos y socioeducativos. Ha trabajado en varias ocasiones para el Plan de Barrios, Servicios Sociales y otras entidades dedicadas a la atención a menores y jóvenes con medidas judiciales. Ha prestado seguimiento en casos de violencia ejercida por adolescentes o hacia ellas y ellos. Se especializó en el postgrado de violencia de género. Practica deportes de contacto (boxeo y muay thai) además de defensa personal femenina.

Duración: 3 horas

2. MUAY THAI + DINÁMICAS DE AFINIDAD Y JUEGOS DE CONFIANZA

Domingo 7 de octubre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

El entrenamiento consistirá en una parte de ejercicio físico, siempre adecuado a las particularidades de cada mujer, y un repaso de las técnicas propias del muay thai o boxeo tailandés. Paralelamente, se realizarán distintas dinámicas que fomenten la colectividad y la sororidad, así como, la seguridad y el establecimiento de vínculos con el resto del grupo. Se intentará crear un grupo de apoyo que sirva tanto para la prevención de conflictos como para la intervención en ellos. El objetivo es que las actividades no se estructuren de forma puntual y aislada sino como una forma de crear un grupo de apoyo mutuo que fomente la instauración de vínculos personales y nexos, tanto entre las alumnas como con los miembros de la asociación. Pensamos que es especialmente importante en el caso de las mujeres crear espacios y colectividades donde desarrollar dinámicas de colaboración.

Objetivo específico:

Realizar un entrenamiento propio de un deporte de contacto a la vez que se fomentan las relaciones entre las componentes del grupo y se crea un espacio de confianza que facilite el compartir experiencias personales. Además, se potenciará la creación de un grupo de apoyo cuya duración se prolongue más allá de las sesiones.

Formador:

José Soto Diano

Entrenador de Boxeo Tailandés. Peleador profesional de K1 y Muay Thai.

Ha sido entrenador en el equipo RZ Team, EE Fighters, Yok Sutai Boxing y Suthai Muay Thai en Tailandia. Lleva 10 años compitiendo y 20 años entrenando deportes de contacto y artes marciales. Tiene 31 combates, ha sido 3 veces campeón de Madrid y una de España.

Tiene experiencia en varias entidades trabajando con niños y jóvenes de 6 a 17 años. Actualmente es entrenador en el gimnasio U2 Carabanchel.

Duración: 3 horas

3. BOXEO + VISIONADO DEL DOCUMENTAL "BOXING FOR FREEDOM" CON SADAF Y SHABNAM

Sábado 13 de octubre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

Comenzaremos con un entrenamiento de boxeo, empezando con los aspectos más básicos de posicionamiento y movimientos. Continuaremos con el visionado de un fragmento del documental "Boxing for freedom" donde se cuenta la historia de Sadaf Rahimi y de su hermana Shabnam, dos boxeadoras de origen afgano. El argumento se desarrolla en torno a los problemas a los que tienen que enfrentarse en un país como Afganistán las mujeres que quieren dedicarse a este deporte. Tras la proyección del documental contaremos con las dos protagonistas para la parte del entrenamiento y para debatir sobre las posibles cuestiones que puedan surgir.

Objetivo específico:

Comprender la problemática de la mujer y el deporte a nivel global.
Aprender técnicas básicas del boxeo deportivo.

Formadoras:

Sadaf Rahimi y Shabnam Rahimi

Las hermanas boxeadoras afganas Sadaf y Shabnam Rahimi, protagonistas del documental "Boxing for Freedom" residen actualmente en Madrid en condición de refugiadas precisamente por practicar este deporte de contacto. Sadaf es peleadora profesional con una carrera deportiva que se ha visto limitada por su condición de mujer. Su país revocó la invitación internacional para participar en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, aún así ha competido en diversos campeonatos de boxeo.

Duración: 3 horas

4. KICK BOXING + SEXUALIDAD Y EDUCACIÓN AFECTIVA

Domingo 14 de octubre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

Continuaremos con un entrenamiento propio de un gimnasio de deportes de contacto, una parte de calentamiento y una parte de técnica trabajando golpes de kick boxing.

En la última hora se llevará a cabo un taller que girará en torno al cuestionamiento de los mitos del amor romántico y de la noción de sexualidad asociada únicamente a genitalidad. Se propondrán dinámicas destinadas a la promoción de una sexualidad consciente, basada en el conocimiento de una misma y en el buen trato.

Objetivos específico:

Aprender golpes y técnicas del kick boxing.

Reflexionar en común sobre modelos más sanos de vivir la sexualidad y las relaciones afectivas, trabajar la aceptación del propio cuerpo y fomentar la autoestima de las participantes.

Formadora:

Elena Taranco Pérez

Graduada en Psicología y Licenciada en Arquitectura. Máster en Terapia de Reencuentro. Postgrado en Violencia de Género. Diplomada en Salud Mental en Situaciones de Violencia Política y Catástrofes. Ha entrenado muay thai durante varios años. Facilitadora de talleres de empoderamiento feminista y cuidados, con perspectiva de género y comunitaria, en los que promover la transmisión de valores humanos que potencien el buen trato y las relaciones de paz.

Duración: 3 horas

5. BOXEO + REACCIÓN A AGRESIONES

Domingo 27 de octubre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

Se impartirá una clase de técnicas de boxeo profundizando y perfeccionando las adquiridas en sesiones anteriores.

Trabajaremos las posibles reacciones ante una situación de agresión y formas de controlarla, analizaremos las debilidades y fortalezas de las mujeres y el feminismo. Ahondaremos en el fenómeno de la violencia de género y la violencia en la pareja, cómo se construyen las relaciones tóxicas, las dificultades para salir de estas, las relaciones de poder... y hablaremos de las herramientas para hacerle frente, evitarla o superarla.

Objetivo específico:

Motivar a las participantes al aprendizaje de los deportes de contacto, comprender sus beneficios para la vida personal y social. Adquirir técnicas del boxeo.

Duración: 3 horas

Formadora:

Miriam Gutiérrez

Miriam tiene una increíble historia de superación y lucha tanto a nivel personal como deportivamente, es madre, jardinera y boxeadora profesional. Lleva desde los 18 años boxeando. Ha sido siete veces campeona de España, tiene 87 combates solo ha tenido 11 derrotas.

6. MUAY THAI + HISTORIAS DE VIDA. DISCRIMINACIÓN Y SUPERACIÓN

Sábado 3 de noviembre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

Uno de los objetivos de las sesiones de este taller es buscar nuevas formas de aprendizaje fuera de los medios e instituciones convencionales como puedan ser el deporte, el movimiento, el

conocimiento del cuerpo o las relaciones con el entorno y con los demás. En este caso aprenderemos con las vivencias de dos alumnas del Gimnasio de Usera Fight Club que tratarán desde la experiencia personal temas como la discriminación, el bullying o las relaciones de poder que se dan en el día a día. Del mismo modo, en esta sesión se pretende entender cómo este gimnasio y los deportes de contacto son un modo de superación de ciertos problemas. Impartirán una clase similar a las propias de su gimnasio con una explicación completa de la dinámica a seguir.

Objetivo específico:

Aprender técnicas del muay thai o boxeo tailandés.

Ayudar a las participantes a entender y detectar las situaciones de discriminación y vivir a través de la experiencia de otros cómo este tipo de deportes pueden ser un medio útil para superarlas.

Formadora y formador:

Pablo Martínez y Sandra Sánchez.

Sandra Sánchez es de las más jóvenes competidoras del gimnasio Usera Fight Club en la modalidad de Muay thai (boxeo tailandés) juvenil.

Pablo Martínez es peleador profesional retirado por una lesión, entrena deportes de contacto y artes marciales desde hace más de 20 años. Es entrenador desde la temporada 2012/13 en Gimnasios de Madrid capital y extrarradio. En Octubre de 2015, nace su escuela, Usera Fight Club en la que figura como director general deportivo actualmente.

Duración: 3 horas

7. DEFENSA PERSONAL + EDUCACIÓN SEXUAL Y PRIMEROS AUXILIOS ELEMENTALES DESDE EL ÁMBITO SANITARIO

Sábado 4 de noviembre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

En el entrenamiento trabajaremos de nuevo nuestras capacidades físicas y técnicas efectivas de defensa personal ante posibles agresiones. Se profundizará en la defensa personal enfocada a evitar o impedir una agresión. Para ello, se ahondará en las posibles respuestas ante un ataque: agarres, llaves, golpes y movilizaciones. Se describirán los objetos que podemos utilizar a tal efecto, las posibles formas de manejarlos y la legalidad de su uso.

Indagaremos en nuestra sexualidad así como en las formas de protegernos y cuidarnos a nosotras mismas. Intentaremos de esta forma explorar el conocimiento sobre nuestro propio cuerpo y ciclos en respuesta de la problemática de la invisibilización de la sexualidad femenina. Además, se enseñarán los conocimientos básicos de primeros auxilios que permitan prestar ayuda en caso de accidente.

Objetivo específico:

Adquirir recursos que nos permitan responder ante posibles agresiones. Asimismo, dar a las participantes del taller un conocimiento sobre su propio cuerpo y sus ciclos, así como información sobre educación sexual desde una perspectiva feminista que trate las problemáticas propias de género. Tratar de prevenir y evitar prácticas dañinas y poco seguras para las mujeres.

Formadoras:

Mónica Criado y Aida Nieto han estudiado enfermería y se han formado en salud y género, centrándose en enfermería de la mujer, situaciones críticas que requieren primeros auxilios y educación sexual a la población. Han realizado artes marciales, Kick boxing y muay thai durante varios años.

Duración: 3 horas

8. AUTOCUIDADOS FEMINISTAS + MUAY THAI

Domingo 11 de noviembre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

El entrenamiento consistirá en un calentamiento y estiramiento de todo el cuerpo, haciendo un repaso de las técnicas de defensa personal perfeccionando lo aprendido.

Lo que se plantea aquí es la generación de herramientas de autocuidado para hacer frente a la violencia estructural, la cultura machista y la precarización laboral que caracterizan los contextos en los que vivimos. Para ello se propondrán dinámicas destinadas a adquirir y compartir estrategias de autocuidado feminista.

Objetivos específicos:

Génesis y puesta en común de estrategias de autocuidado y cuidado mutuo. Reflexión conjunta que promueva el respeto de nuestros propios ritmos, la escucha de nuestros cuerpos y el aprendizaje de la puesta de límites.

Formadoras:

Irene Holguín y otras compañeras de la asociación GADA7

Irene Holguín es promotora de procesos creativos.

Graduada en Bellas Artes. Estudió el Máster en Historia del Arte Contemporáneo y Cultura Visual.

Formó parte del colectivo Area dentro del programa de Residencias La Trasera de la UCM. Trabaja y participa en actividades de instituciones como el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. Realiza intervenciones de arte urbano en medio abierto. Actualmente su línea de investigación gira en torno a la mujer, los roles de género y la cultura visual.

Duración: 3 horas

9. EXPRESIÓN CORPORAL + DEFENSA PERSONAL

Sábado 18 de noviembre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

En esta novena sesión se dará un entrenamiento físico y se continuará con en el aprendizaje y la puesta en práctica de las técnicas y golpes de la defensa personal.. Por otro lado, se orientará las

dinámicas de aprendizaje hacia lo corporal. Es un taller de carácter artístico-pedagógico que ofrece herramientas para incluir la expresión corporal en los procesos de autodefensa, a través del movimiento y la reflexión, orientado a que las participantes del grupo puedan ampliar su conocimiento sobre el cuerpo, la seguridad en sí mismas, su expresividad y su capacidad para solucionar conflictos. Todo ello con la finalidad de realizar dinámicas de reflexión para poner en cuestión, a través de la expresión corporal, diferentes situaciones donde sea necesario el uso de la autodefensa y así consolidar e integrar conocimientos del lenguaje corporal a través de la experiencia. Utilizaremos el cuerpo para controlar nuestra comunicación no verbal y conocer nuestro comportamiento. Tiene como meta aprender a reconocer nuestras necesidades y aceptar nuestras propias decisiones.

Objetivo específico:

Conseguir a través del cuerpo un aprendizaje de nosotras mismas y de las formas de expresión del cuerpo.

Formadora:

Maris Milenia Castro y Carolina Rodriguez

Se han formado en Artes Escénicas, han realizado trabajos de creación artística dentro del ámbito de la danza contemporánea, danza teatro y contact improvisación participando en proyectos como "Pido Paso" del coreógrafo Joaquín Abella o como invitadas en procesos de investigación artística "Yo-piel". Se han especializado en Teatro y Antropología: cultura e identidad. Integrantes del colectivo feminista w-warriors donde llevan entrenando autodefensa y muay thai tres años

Duración: 3 horas

10. DESPEDIDA Y EVALUACIÓN

Domingo 25 de noviembre, 11:00h - 14:00.

Descripción:

En el entrenamiento de hoy resolveremos las dudas de todo el curso y trabajaremos los golpes sobre "paos" y en parejas con protecciones.

Además, en esta sesión queremos abrir el diálogo con las alumnas sobre las impresiones de nuestro taller para poder gracias a ellas realizar un proceso de autocrítica con vistas a mejorar, innovar y abrir nuevas líneas de trabajo. Asimismo, creemos en una forma de aprendizaje desjerarquizada, colectiva y horizontal, por lo que en una segunda parte proponemos que las participantes recojan todo lo aprendido y que sean ellas mismas las que decidan cómo quieren que sea esta última sesión del taller.

Objetivo específico:

Mejorar a través del feedback proporcionado por el grupo y fomentar la determinación y creatividad de las participantes.

Formadoras:

Elena Castaño Villalobos, Dulce Varas Molina y otras participantes de la asociación GADA7.

Dulce Varas Molina es mediadora y especialista en peritaje judicial. Facilitadora en talleres para el desarrollo de la motivación, habilidades sociales y la gestión emocional. Realiza asesoramiento y apoyo en procesos socioeducativos y orientación al empleo, tanto de forma individual como grupal.

Duración: 3 horas