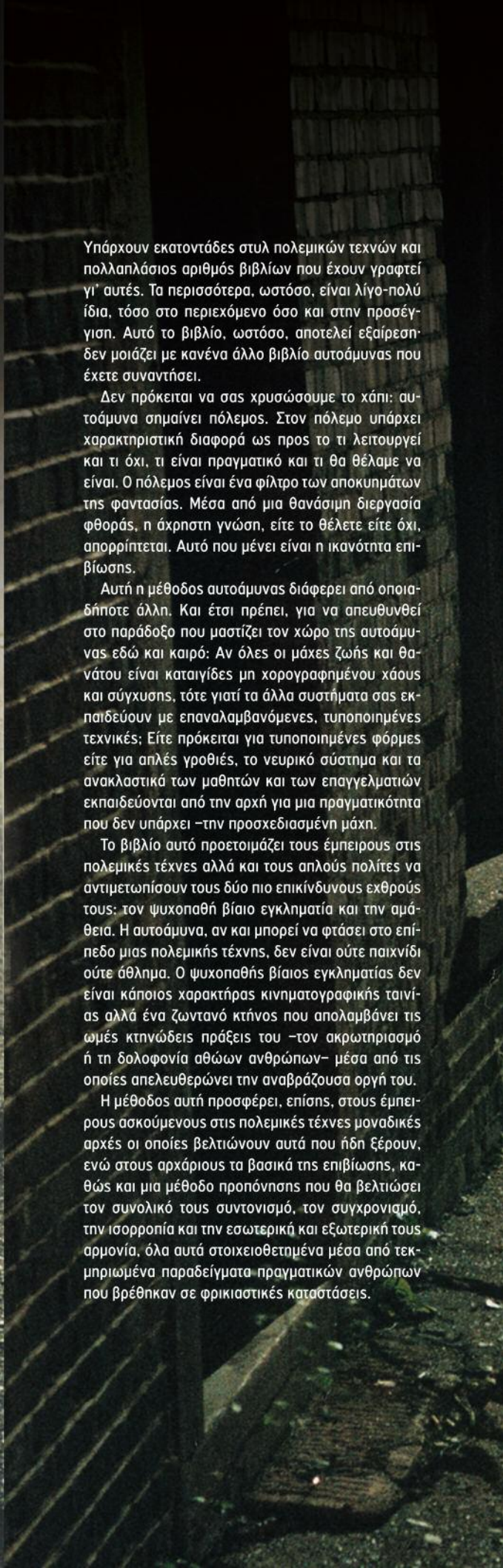


# ATTACK PROOF

Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

Τζον Πέρκινς  
Αλ Ρίντενour  
Ματ Κόβσκι

*Ακρίμαχον*



Υπάρχουν εκατοντάδες στυλ πολεμικών τεχνών και πολλαπλάσιος αριθμός βιβλίων που έχουν γραφτεί γι' αυτές. Τα περισσότερα, ωστόσο, είναι λίγο-πολύ ίδια, τόσο στο περιεχόμενο όσο και στην προσέγγιση. Αυτό το βιβλίο, ωστόσο, αποτελεί εξαίρεση: δεν μοιάζει με κανένα άλλο βιβλίο αυτοάμυνας που έχετε συναντήσει.

Δεν πρόκειται να σας χρυσώσουμε το χάπι: αυτοάμυνα σημαίνει πόλεμος. Στον πόλεμο υπάρχει χαρακτηριστική διαφορά ως προς το τι λειτουργεί και τι όχι, τι είναι πραγματικό και τι θα θέλαμε να είναι. Ο πόλεμος είναι ένα φίλτρο των αποκημάτων της φαντασίας. Μέσα από μια θανάσιμη διεργασία φθοράς, η άχρηστη γνώση, είτε το θέλετε είτε όχι, απορρίπτεται. Αυτό που μένει είναι η ικανότητα επιβίωσης.

Αυτή η μέθοδος αυτοάμυνας διαφέρει από οποιαδήποτε άλλη. Και έτσι πρέπει, για να απευθυνθεί στο παράδοξο που μαστίζει τον χώρο της αυτοάμυνας εδώ και καιρό: Αν όλες οι μάχες ζωής και θανάτου είναι καταιγίδες μη χορογραφημένου χάους και σύγχυσης, τότε γιατί τα άλλα συστήματα σας εκπαιδεύουν με επαναλαμβανόμενες, τυποποιημένες τεχνικές; Είτε πρόκειται για τυποποιημένες φόρμες είτε για απλές γροθιές, το νευρικό σύστημα και τα ανακλαστικά των μαθητών και των επαγγελματιών εκπαιδεύονται από την αρχή για μια πραγματικότητα που δεν υπάρχει –την προσχεδιασμένη μάχη.

Το βιβλίο αυτό προετοιμάζει τους έμπειρους στις πολεμικές τέχνες αλλά και τους απλούς πολίτες να αντιμετωπίσουν τους δύο πιο επικίνδυνους εχθρούς τους: τον ψυχοπαθή βίαιο εγκληματία και την αμάθεια. Η αυτοάμυνα, αν και μπορεί να φτάσει στο επίπεδο μιας πολεμικής τέχνης, δεν είναι ούτε παιχνίδι ούτε άθλημα. Ο ψυχοπαθής βίαιος εγκληματίας δεν είναι κάποιος χαρακτήρας κινηματογραφικής ταινίας αλλά ένα ζωντανό κτήνος που απολαμβάνει τις ωμές κτηνώδεις πράξεις του –τον ακρωτηριασμό ή τη δολοφονία αθώων ανθρώπων– μέσα από τις οποίες απελευθερώνει την αναβράζουσα οργή του.

Η μέθοδος αυτή προσφέρει, επίσης, στους έμπειρους ασκούμενους στις πολεμικές τέχνες μοναδικές αρχές οι οποίες βελτιώνουν αυτά που ήδη ξέρουν, ενώ στους αρχάριους τα βασικά της επιβίωσης, καθώς και μια μέθοδο προπόνησης που θα βελτιώσει τον συνολικό τους συντονισμό, τον συγχρονισμό, την ισορροπία και την εσωτερική και εξωτερική τους αρμονία, όλα αυτά στοιχειοθετημένα μέσα από τεκμηριωμένα παραδείγματα πραγματικών ανθρώπων που βρέθηκαν σε φρικιαστικές καταστάσεις.

# ATTACK PROOF



## Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

**Δάσκαλος Τζον Πέρκινς**  
Ιδρυτής των Συστημάτων Αυτοάμυνας Πέρκινς  
Μαύρη ζώνη 8ο νταν

**Τ/χης Αλ Ρίντενour, Σώμα Πεζοναυτών**  
Μαύρη ζώνη 4ο νταν

**Ματ Κόβσκι**  
Μαύρη ζώνη 3ο νταν

*Αλκίμαχον*

**Τίτλος πρωτοτύπου** Attack Proof  
**Συγγραφείς** John Perkins - Al Ridenhour - Matt Kovsky  
**Εκδότης πρωτοτύπου** Human Kinetics  
**Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου** 2000  
**Copyright © 2000** J. Perkins, A.Ridenhour, M.Kovsky  
**ISBN Πρωτοτύπου** 0-7360-0351-7

**Τίτλος** Attack Proof: Η Απόλυτη Μέθοδος Αυτοάμυνας  
**Συγγραφείς** Τζον Πέρκινς, Αλ. Ρίντενουρ, Ματ Κόβσκι  
**Μετάφραση** Βασίλης Ρούπας  
**Επιμέλεια** Διονύσης Τσετσέλης  
**Καλλιτεχνική επιμέλεια** Βαγγέλης Μπερικόπουλος  
**Copyright © 2007 για την ελληνική μετάφραση** Εκδόσεις Αλκίμαχον  
**ISBN 13** 978-960-6623-39-4

#### **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ**

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο  
Τηλ.- Fax: 210 2840588  
e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

---

#### **ΣΗΜΕΙΩΣΗ**

Οι πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν βιβλίο δεν αντικαθιστούν τη σωστή εκγύμναση, απλώς τη συμπληρώνουν. Όλες οι μορφές άσκησης εμπεριέχουν κινδύνους. Ο εκδότης συμβουλεύει τους αναγνώστες να λάβουν όλη την ευθύνη για την ασφάλειά τους και να αποκτήσουν επίγνωση των ορίων τους. Πρωτού κάνετε τις ασκήσεις του παρόντος βιβλίου, βεβαιωθείτε ότι είστε στην κατάλληλη φυσική κατάσταση και ο εξοπλισμός σας είναι καλά διατηρημένος. Μην παίρνετε ρίσκα που υπερβαίνουν το επίπεδο της εμπειρίας, της ικανότητας και της φυσικής σας κατάστασης. Όπως με όλα τα προγράμματα ασκήσεων, πρέπει να λάβετε την έγκριση του γιατρού σας πριν αρχίσετε.

#### **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό ή μαγνητοφώνησης ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	vi
Εισαγωγή: Η Ζωή στους Δρόμους.....	vii
Ευρετήριο Ασκήσεων .....	xiv

---

## Μέρος 1 *Κοντινή Μάχη: Βασικές Αρχές Σώματος και Νου* **1**

---

<i>Κεφάλαιο Πρώτο</i> Εγρήγορη.....	3
Μάθετε Στρατηγικές Εγρήγορης.....	4
Ορίστε την Προσωπική σας Ζώνη Ασφαλείας.....	8
Εξασκηθείτε στην Εγρήγορη για Αναγνώριση του Εχθρού.....	9
Κατανοήστε τη Θέση σας ως Θύμα.....	11
Μην Προκαλείτε Κανέναν .....	12
Αντιδράστε Σύμφωνα με το Περιβάλλον .....	13
 <i>Κεφάλαιο Δεύτερο</i> Βασικά Χτυπήματα και Στρατηγικές.....	15
Η Συνέντευξη και το Προειδοποιητικό Χτύπημα.....	15
Η Στάση Τζακ Μπένι .....	16
Τυφλές Επιθέσεις και Αντίδραση Φόβου.....	19
Βασικά Χτυπήματα στην Κοντινή Μάχη.....	19
Ασκήσεις Κοντινής Μάχης.....	27

---

## Μέρος 2 *Καθοδηγούμενο χάος: Βασικές Αρχές Σώματος και Νου* **39**

---

<i>Κεφάλαιο Τρίτο</i> Χαλάρωση.....	43
Χαλαρωμένο Λύσιμο του Σώματος .....	43
Χαλάρωση Αντίδρασης .....	44
Ριζωμένη Χαλάρωση .....	45
Υποχώρηση, Χαλάρωση και Κοίλωμα.....	46
Αντίδραση στην Πίεση.....	49
Ασκήσεις Χαλάρωσης.....	54
 <i>Κεφάλαιο Τέταρτο</i> Σωματική Ενότητα.....	65
Εσωτερική Ενέργεια .....	66
Τσι .....	67
Ασκήσεις Σωματικής Ενότητας.....	69

<i>Κεφάλαιο Πέμπτο</i>	<b>Ισορροπία</b> .....	73
	Τα Θεμέλια της Ισορροπίας σας.....	75
	Ασκήσεις Ισορροπίας.....	77
<i>Κεφάλαιο Έκτο</i>	<b>Ευαισθησία: Ο Δρόμος της Ενέργειας</b> .....	89
	Ανίχνευση της Ενέργειας.....	90
	Δημιουργία της Ενέργειας.....	93
	Αναγνώριση της Ενέργειας.....	106
	Ασκήσεις Ευαισθησίας.....	106
	Ασκήσεις Κατεβάσιματος.....	108
	Ασκήσεις Ενέργειας.....	111

---

### **Μέρος 3 Καθοδηγούμενο Χάος για Ανώτερη Αυτοάμυνα** **125**

<i>Κεφάλαιο Έβδομο</i>	<b>Εφαρμογή των Αρχών στην Κίνηση</b> .....	127
	Το Σώμα σαν Ασπίδα.....	127
	Το Σώμα σαν Όπλο.....	140
<i>Κεφάλαιο Όγδοο</i>	<b>Οικονομία στην Κίνηση</b> .....	147
	Οικονομία κατά την Άμυνα.....	147
	Οικονομία κατά την Επίθεση.....	153
	Ασκήσεις Οικονομίας στην Κίνηση.....	159
<i>Κεφάλαιο Ένατο</i>	<b>Αρπαγές και Κλειδώματα</b> .....	161
	Αρπαγές.....	161
	Αντίσταση στις Αρπαγές και τα Κλειδώματα.....	165
	Ασκήσεις Αρπαγών.....	168
	Ενδυνάμωση Τενόντων.....	169
<i>Κεφάλαιο Δέκατο</i>	<b>Μάχη στο Έδαφος και Ένοπλα Άμυνα</b> .....	173
	Μάχη στο Έδαφος.....	173
	Αντιμετώπιση Πνιγμών.....	178
	Λακτίσματα στο Καθοδηγούμενο Χάος.....	184
	Αντιμετώπιση Πολλών Επιθέσεων.....	186
	Μάχη με Ραβδί.....	186
	Άμυνα σε Μαχαίρι.....	188
	Άμυνα σε Πιστόλι.....	194
	Επιθεείτε με τις Αρχές της Κοιτικής Μάχης	
	Άμυνθείτε με τις Αρχές του Καθοδηγούμενου Χάους.....	200
	Δημιουργία ενός Προγράμματος Προπόνησης.....	203
	Γλωσσάριο Αρχών.....	205
	Βιβλιογραφικές Αναφορές και Πηγές.....	208
	Ευρετήριο.....	209
	Σχετικά με τους Συγγραφείς.....	214

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ



# ΑΡΠΑΓΕΣ ΚΑΙ ΚΛΕΙΔΩΜΑΤΑ

**Ο**ι αρπαγές και τα κλειδώματα είναι ιδανικά εργαλεία για να εξηγήσουμε τις αρχές του καθοδηγούμενου χάους, για δύο λόγους:

1. Αντιπροσωπεύουν αντίθετες δυνάμεις και συμπυκνωμένη μάχη σε μικρή κλίμακα.
2. Χαίρουν μεγάλης εκτίμησης από πολλούς και συνεπώς είναι κατάλληλα για λίγη απομυθοποίηση.

### Αρπαγές

Καθώς δεν θέλουμε ποτέ να επιμένουμε υπερβολικά, με αποτέλεσμα να ενεργοποιούμε ανταγωνιστικούς μύες που μειώνουν την ικανότητά μας να ρέουμε, το αποτελεσματικό πιάσιμο θα πρέπει να είναι μια μαλακή και ελαστική μανούβρα. Και αυτό γιατί, στο καθοδηγούμενο χάος, σχεδόν ποτέ δεν αρπάζουμε για να εμποδίσουμε κάποιον και, αν σφίξετε δυνατά όταν πιάνετε, δεν θα έχετε την απαιτούμενη ευαισθησία για να αντιμετωπίσετε την αντίδρασή του. Αν ο επιτιθέμενος είναι δυνατότερος και υπό την επίρεια αδρεναλίνης, θα σας συντρίψει. Επιπλέον, μην είστε σίγουροι ότι θα καταφέρετε να πιάσετε έναν αντίπαλο που κινείται γρήγορα. Είναι σχεδόν αδύνατον. Αντιθέτως, χρησιμοποιήστε τις αρπαγές ως έναν τρόπο να προκαλέσετε μια αντίδραση στον αντίπαλο, από την οποία μπορείτε να κυλήσετε μακριά. Οι αρπαγές πρέπει να είναι αρκετά διακριτικά ώστε

να μην εντοπίζονται και να μεταφέρουν τα μήλα ή να αντικαθιστούν εργαλείο. Γενικά, μην εφαρμόζετε καμία αρπαγή που δεν μπορείτε να καταφέρετε με δύο μόνο δάχτυλα (τον αντίχειρα και τον δείκτη ή τον μέσο). Προτεραιότητά σας είναι πάντα το χτύπημα.

Αν χρειάζεστε περισσότερη δύναμη από αυτήν των δύο δακτύλων, σημαίνει ότι έχετε εμπλακεί υπερβολικά με τον αντίπαλο. Πάντως, το γεγονός ότι δεν σφίγγετε το χέρι του αντιπάλου δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να δημιουργήσετε πολλή ενέργεια. Ο λόγος είναι ότι η ενέργεια πηγάζει από τη ρίζα σας και μπορεί να δημιουργείται η εντύπωση στον αντίπαλο ότι χρησιμοποιείτε πολλή μυϊκή δύναμη. Αυτό που νιώθει, ωστόσο, είναι το βάρος του σώματός σας, που βυθίζεται στα δάχτυλά σας. Αυτό απαιτεί έναν χαλαρό αγκώνα, κοντά στο κέντρο βάρους σας, στην αρχική θέση.

Δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε αρπαγή για να τραβήξετε τον αντίπαλο προς το μέρος σας. Αυτό πάντα ενέχει τον κίνδυνο ενεργοποίησης ανταγωνιστικών μυών, που οδηγεί σε διελκυστίδα. Αντιθέτως, χρησιμοποιήστε την αρπαγή ως μετρητή ενέργειας και υπολογιστή απόστασης. Τώρα, περπατάτε προς τον αντίπαλο, ενώ ταυτόχρονα τον τυλίγετε προς τα μέσα. Μια τέτοια ενέργεια είναι συνήθως τόσο απαλή και απρόσμενη, που μπορείτε να κυθείτε κυριολεκτικά πάνω στον αντίπαλο και να τον συντρίψετε. Θυμηθείτε: η αρπαγή δεν είναι κάτι από το οποίο θα κρεμαστείτε.

Αν χρησιμοποιήσετε την αρπαγή ως παλιμό, κατεβείτε με όλο το βάρος σας για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου και μετά αποδεσμεύστε το. Αυτού του τύπου η εφαρμογή μπορεί να τον βγάλει εκτός ισορροπίας ή να δημιουργήσει ένα άνοιγμα. Συχνά, είναι χρήσιμο να πιάσετε τον αγκώνα του και να τον μετακινήσετε λίγο, ώστε να χτυπήσετε με γροθιά στο σημείο που καταλάμβανε. Το χέρι σας που πιάνει γίνεται έτσι ένας στόχος πάνω στον οποίο μπορεί να κλειδώσει το χέρι που χτυπά με γροθιά. Ένα καλό παράδειγμα αυτού είναι η κίνηση της μαριονέτας.

Η κίνηση της μαριονέτας γίνεται πιάνοντας ελαφρά τους καρπούς του αντιπάλου (με τον αντίχειρα και τον δείκτη ή τον μέσο) και ακολουθώντας τις κινήσεις των μελών του, χωρίς να χρησιμοποιείτε καθόλου δική σας ενέργεια. Αυτό προκαλεί κάτι πολύ παράξενο. Ο αντίπαλος πανικοβάλλεται γιατί δεν έχει την παραμικρή ιδέα του τι κάνετε και το μόνο που θέλει είναι να χτυπήσει, να παλέψει ή να κάνει οτιδήποτε για να σας ξεφορτωθεί.

Είναι διπλά ενοχλητικό γι' αυτόν που σας επιτίθεται, γιατί τον ακολουθείτε από κοντά και, συνεπώς, μπορείτε εύκολα να διώξετε τα χτυπήματά του. Είστε συνδεδεμένοι σε ένα σημείο ελέγχου –σαν ταυρομάχος που οδηγεί έναν ταύρο 900 κιλών από μια τρίχα της μύτης του. Οι αγκώνες σας πρέπει να είναι λυμένοι, χαλαροί και κοντά στη φυσική τους θέση, ώστε να είστε δομικά δυνατός. Μόλις αντιδράσει ή τεντωθεί υπερβολικά, αποδεσμεύστε, αλλάξτε εργαλείο και επιτεθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χτύπημα του πρώτου χεριού του για να μπλοκάρετε το δεύτερο, αλλάζοντας κατεύθυνση στο πρώτο και βάζοντάς το στην πορεία του δεύτερου. Αλλά το κλειδί εδώ είναι η αντίδρασή του. Ό,τι κίνηση κι αν κάνει, κυλήστε μαζί του και χτυπήστε τον. Επιμείνετε μόνο όσο χρειάζεται για να προκαλέσετε μια αντίδραση.

Αν τραβηχτεί απότομα, τον ακολουθείτε, αποδεσμεύετε και χτυπάτε. Αν χτυπήσει, κάνετε βήμα μέσα, τραβάτε το σπρώξιμό του, τεντώνετε το χέρι του, το διώχνετε ή το ανακαινίζετε με το άλλο χέρι σας, μετά αφήνετε το χέρι που αρπάζει και χτυπάτε. Αν προσπαθήσει να τραβήξει το χέρι του πίσω από την πλάτη, ακολουθήστε τον και κλειδώστε τον καρπό του. Όταν εξασκηθείτε και εφαρμόσετε τις αρχές, η κίνηση της μαριονέτας σπάει το νηκικό του αντιπάλου.

Μην αναζητάτε ποτέ ένα κλειδώμα. Είτε συμβαίνουν μόνο τους είτε όχι.

## Κλειδώματα

Σε μια πραγματική μάχη, είναι σχεδόν αδύνατον να εφαρμόσετε ένα κλειδώμα αν το αναζητάτε, καθώς όλοι κινούνται με τη μέγιστη ταχύτητα. Υπό την επήρεια της αδρεναλίνης, τα κλειδώματα, ακόμα κι αν εφαρμόζονται από ειδικούς, είναι λιγότερο αποτελεσματικά (δείτε κεφάλαιο 1, σελίδα 12).

Ο λόγος που βλέπετε να κλειδώματα να λειτουργούν σε διαγωνισμούς μικτών πολεμικών τεχνών (MMA) είναι γιατί, παρ' όλο που οι αντιμαχόμενοι προσπαθούν να νικήσουν, δεν προσπαθούν να σκοτώσουν ο ένας τον άλλον. Καθώς παλεύουν, αφήνουν ευάλωτα μέλη αναζητώντας «νόμιμες» μανούβρες. Επίσης, η πάλη απαιτεί να αφιερώσει κάποιος τα χέρια του στο να περιορίσει τις κινήσεις του άλλου, πράγμα που τα κάνει στατικά και επιρρεπή στα κλειδώματα αντεπίθεσης του αντιπάλου. Αυτό γίνεται φαύλος κύκλος και, οπωσδήποτε, δεν έχει σχέση με την πραγματικότητα. Πράγματι, σε πολλές πολεμικές τέχνες, τα κλειδώματα χρησιμοποιούνται με μη-ρεαλιστικό τρόπο. Συχνά, η εξάσκηση γίνεται συνεργατικά, ρέοντας από το ένα κλειδώμα στο άλλο, σαν να πρόκειται για χορογραφία. Όταν εκπαιδεύετε στο καθοδηγούμενο χάος, δεν συνεργάζεστε ποτέ, ακόμα και στην αρχή.



ΕΙΚΟΝΑ 9.1



Γενικά, δεν είμαστε υπέρ των κλειδώματων γιατί σας ακινητοποιούν. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις που τα κλειδώματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά. Θα πρέπει όμως να είναι γρήγορα, απότομα, να διαρκούν κλάσματα του δευτερολέπτου και μετά να ρέετε έξω και να χτυπάτε. Μπορεί να ξέρετε ή να σας έχουν δείξει ένα κλειδώμα μιας άλλης πολεμικής τέχνης, αλλά εσείς θα ανακαλύψετε τη στιγμή που μπορεί να εφαρμοστεί. Αυτό υπαγορεύεται από τη ροή και την ενέργεια της κίνησης. Αν δεν εκπαιδευτείτε έτσι από την αρχή, είστε χαμένοι.

Για παράδειγμα, αν ο αντίπαλος χτυπά με γροθιά, κολλάτε και υποχωρείτε, σπάζοντας το χέρι του καθώς τραβάτε το σπρώξιμό του, τεντώνετε το χέρι που χτυπά και χτυπάτε ανοδικά με την παλάμη σας τον αγκώνα του (εικόνα 9.1α). Ας υποθέσουμε όμως ότι είναι ευαίσθητος και αντιλαμβάνεται ότι εκτίθεται υπερβολικά με τη γροθιά, οπότε τραβιέται πίσω. Μπορείτε να τον ακολουθήσετε, διπλώνοντας τον καρπό κάτω από τη μασχάλη του (εικόνα 9.1β) και σπάζοντάς τον.

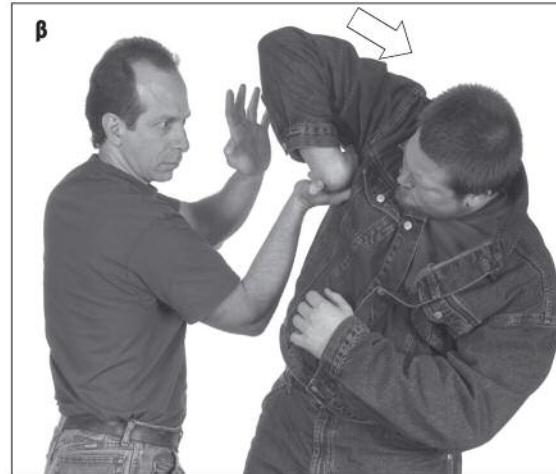
Οποιαδήποτε στιγμή υπάρχει αντίσταση στην κίνησή σας, δεν έχετε πρόβλημα: απλώς οπλίζει το ελατήριό σας. Μην πέσετε πάνω του ή επιμείνετε υπερβολικά. Εγκαταλείψτε το κλειδώμα και αποδεσμεύστε την ενέργεια. Αν βρεθείτε σε μια περίπτωση «δυο χέρια σε ένα» και αποτύχει να κάνει το φλιπεράκι (κεφάλαιο 7), η υποχώρησή του θα οδηγήσει στο σπάσιμο του καρπού του όταν πιέσετε προς τα μέσα.

Μην ερωτεύεστε τα κλειδώματα. Είναι περιοριστικές μανούβρες που λειτουργούν ως ναρκωτικά της ροής σας. Σας κάνουν να κινείστε σαν να έχετε βαλτώσει στη λάσπη. Αν επιμείνετε υπερβολικά σε ένα κλειδώμα, ενεργοποιούνται ανταγωνιστικοί μύς που αρχίζουν αγώνες πάλης, ενδεχομένως με αντιπάλους δύο φορές το μέγεθός σας. Κακή κίνηση.

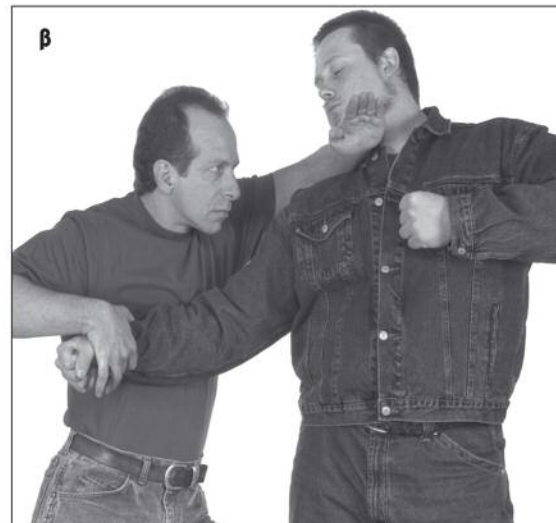
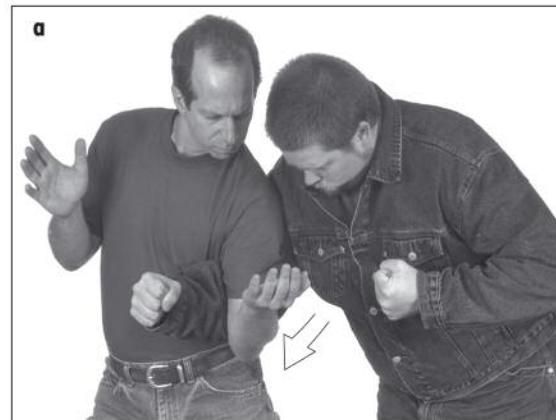
## Η Μέγγενη

Ένας διαφορετικός τύπος κλειδώματος είναι η Μέγγενη – μια γρήγορη, ελαστική δράση κατά την οποία συγκρατείτε και απελευθερώνετε. Στη διάρκεια της μάχης, αν το μέλος του Α πιστεί ανάμεσα στο μέλος και τον κορμό του Β, ο Β μπορεί να κατέβει γρήγορα και να σφίξει με τον αγκώνα σαν μέγγενη (εικόνα 9.2α). Αυτό διαταράσσει απότομα την ισορροπία του Α, κάνοντάς τον να αντισταθεί, πιέζοντας βίαια προς τα πάνω. Αυτό είναι προς όφελός σας, γιατί η μέγγενη λειτουργήσε ως παλμός ή σανίδα εκτίναξης προς νέα χτυπήματα. Από εδώ, ο Β τινάζεται αμέσως με κοφτό χτύπημα στο λαρύγγι, ενώ ταυτόχρονα περνά το χέρι που έχει στη μέγγενη στο άλλο του χέρι (εικόνα 9.2β).

Αν ο Β δεν ήταν χαλαρός, αλλά επέμενε στη μέγγενη πιέζοντας με όλη του τη δύναμη, θα γινόταν το ίδιο ακινητοποιημένος και ευάλωτος με τον Α. Αυτή είναι μια προφανής επίδειξη δύναμης και η κατεύθυνσή της προσφέρει στον αντίπαλο έναν εικονικό χάρτη των προθέσεών σας. Είναι επίσης το αντίθετο της κρυφής ενέργειας και εγγυάται ότι η αντεπίθεσή σας θα είναι ανεπιτυχής.



ΕΙΚΟΝΑ 9.1



ΕΙΚΟΝΑ 9.2

### Σταυρωτό Δέσιμο

Το Σταυρωτό Δέσιμο είναι ένα ευκαιριακό κλείδωμα, που συμβαίνει συχνά όταν προπονείστε με κάποιον αρχάριο στο καθοδηγούμενο χάος. Συμβαίνει όταν μια γροθιά υφίσταται παλμό, μεταφέρεται, αποκρούεται ή ρίχνεται κάτω και μέσα στη δίοδο μιας αναμενόμενης δεύτερης γροθιάς (εικόνα 9.3α). Όταν γυρίζετε την μπάλα ή μεταφέρετε τα μήλα στην «Άσκηση Ροής με Αντίπαλο», το χέρι που αποκρούει κάνει κύκλο από κάτω και πιάνει σταυρωτά τη δεύτερη γροθιά, ενώ το άλλο χέρι πιάνει σταυρωτά την πρώτη γροθιά (εικόνα 9.3β). Καθώς τα χέρια του έχουν σταυρώσει, ενώ τα δικά σας όχι, και καθώς η ορμή του είναι αυτή που τον έφερε σε αυτήν τη θέση, μπορείτε εύκολα να διπλώσετε τα χέρια του πάνω, ενώ συνεχίζετε να γυρίζετε. Απλώς να θυμάστε ότι η περιστροφή του σώματός σας (όχι οι μύες των χεριών σας) είναι αυτή που οδηγεί το σταύρωμα.

Το ενδιαφέρον είναι ότι, από τη στιγμή που θα τον δέσετε, μπορείτε να τον αφήσετε και να χτυπήσετε γιατί θα σφίχτεί και θα αντισταθεί στον εαυτό του, δημιουργώντας στιγμιαίο άνοιγμα στον κορμό ή το κεφάλι του (εικόνα 9.3γ).

Η μπορείτε απλώς να στρίψετε, να κατεβείτε και να σπάσετε τα χέρια του. Αν αντισταθεί σθεναρά, γυρίστε πίσω μαζί του στην άλλη κατεύθυνση, απελευθερώστε το ένα ή και τα δύο πιασίματα και χτυπήστε με γροθιά, χρησιμοποιώντας την αντίστασή του για να ωθήσετε το χτύπημα. Συνήθως, είναι ευκολότερο να αφήσετε το κάτω χέρι του (καθώς είναι παγιδευμένο από το δικό του πάνω



ΕΙΚΟΝΑ 9.2

χέρι) και να χτυπίσετε με γροθιά. Μπορείτε επίσης να προκαλέσετε ένα σταυρωτό δέσιμο χτυπώντας ή ρίχνοντας το ένα χέρι στο άλλο και μετά πιάνοντας και στρίβοντας. Μερικές φορές βοηθά να πιέσετε-αναχαίσετε τον αγκώνα του με την παλάμη, ώστε να τον κρατήσετε δεμένο ένα κλάσμα του δευτερολέπτου περισσότερο και να σιγουρέψετε το άνοιγμα (εικόνα 9.3δ).

Μπορείτε να αποφύγετε να πιαστείτε σε ένα σταυρωτό δέσιμο αν στέκεστε πλαγίως ως προς τον αντίπαλο, στρίβοντας 180 μοίρες, διαχωρίζοντας το γιν από το γιανγκ και αν δεν του εμφανίζετε δύο τεντωμένα χέρια.

## Αντίσταση στις Αρπαγές και τα Κλειδώματα

Από τη στιγμή που φαντάζεστε τον εχθρό σας είτε καλυμμένο με κάποια βρωμερή ουσία είτε καυτό σαν τηγάνι, το να σας αγγίξει, πόσο μάλλον να σας αρπάξει, πρέπει να θέτει σε συναγερμό την ευαισθησία σας. Αυτή η νοερή εικόνα σας μαθαίνει να αποφεύγετε τα μπερδέματα. Αντισταθείτε στον πειρασμό να τον πιάσετε κι εσείς με το άλλο χέρι. Δεν σας προσφέρει κανένα πλεονέκτημα. Αντιθέτως, σας κάνει να εμπλέκετε και τα δυο χέρια και να μένετε χωρίς άμυνα. Στην καλύτερη περίπτωση, θα οδηγηθείτε σε αδιέξοδο. Κι αν είναι δυνατότερος, χάσατε.

Αν, παρ' όλα αυτά, σας αρπάξει, το σφίξιμό του θα πρέπει να είναι τόσο επιτυχημένο όσο αν έσφιγγε έναν θυμωμένο κεραμιδόγατο ή μια χούφτα υδράργυρο: όσο περισσότερο πιέζει, τόσο πιο γρήγορα ξεγλιστρά από τα δάχτυλά του. Η ευαισθησία σας, που περιορίζεται, λειτουργεί σαν ένα ακατανόητο υγρό, που εκρήγνυται προς την ελευθερία μέσα από οποιοδήποτε βολικό άνοιγμα. Καθώς η κίνηση είναι ταχύτατη, πρέπει να αλλάξετε την ισορροπία σας και να προσαρμοστείτε το ίδιο γρήγορα, με όλο σας το σώμα να κινείται αρμονικά.

Χρησιμοποιώντας τις αρχές της σωματικής ενότητας, θα δημιουργήσετε περισσότερη ενέργεια απελευθέρωσης επανατοποθετώντας όλο το σώμα σας για να ελευθερώσετε το χέρι που έχει πιαστεί, από ότι αν σφικτείτε με όλη τη μυϊκή δύναμη του χεριού σας. Όταν οδηγείτε με το σώμα, τα χέρια σας μπορούν να κινούνται άγρια προς κάθε κατεύθυνση για να ελευθερωθούν, αρκεί να είναι προς την κατεύθυνση ενός χτυπήματος σε ζωτική περιοχή. Με άλλα λόγια, δεν έχει νόημα η απελευθέρωση ευθεία πάνω, κάτω ή μακριά στο πλάι. Αυτό σας αφήνει εντελώς ανοιχτούς και σας κάνει εύκολο στόχο. Η κίνηση απελευθέρωσης, από την ίδια της τη φύση, θα πρέπει να είναι ένα απευθείας χτύπημα στον επιτιθέμενο, που να ικανοποιεί τις αρχές της οικονομίας της κίνησης και της κίνησης πίσω από μια θέση φύλαξης.

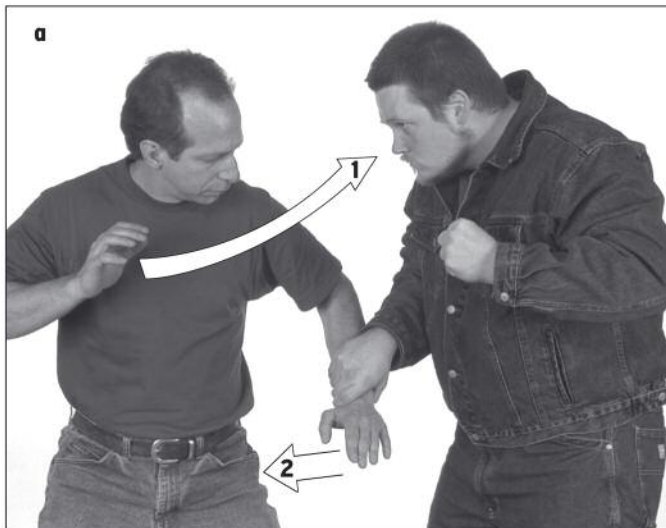
Αν σας αρπάζουν, το ελεύθερό σας χέρι θα πρέπει να κατευθυνθεί στα μάτια ή το λαρύγγι του. Είναι απίστευτο ότι τόσες πολλές τεχνικές βασίζονται σε κάποιον περίτεχνο ελιγμό ενάντια στο χέρι που πιάνει, όταν το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι απλώς να χτυπήσετε την εγκοπή του λαιμού ή το κοίλωμα των ματιών με το ελεύθερο χέρι σας.

Αποφύγετε την υπερβολική επαφή από την αρχή και τινάξτε το χέρι σας μπροστά μέσα από το πιάσιμο και προς το πρόσωπό του. Πείτε στον εαυτό σας «Μη μ' αγγίζεις», για να μπειτε στην κατάλληλη προδιάθεση. Χαστουκίστε και βγάλτε από τη μέση το χέρι του ή αποφύγετε το άρπαγμα και χτυπίστε με το ίδιο χέρι ή και με τα δύο. Παρ' όλα αυτά, υπάρχει περίπτωση τελικά να σας πιάσουν με επιτυχία. Διαβάστε το υλικό που ακολουθεί, προσπαθώντας να αναπτύξετε την αίσθηση που αποτελεί τη βάση των κινήσεων που περιγράφονται, χωρίς απαραίτητα να παθιαστείτε με τα συγκεκριμένα τμήματά τους.

## Απάντηση στο Τηλεφώνημα

Πρόκειται για μια πολύ συχνή κίνηση με πολλαπλές χρήσεις, που σχετίζεται με το αμυντικό τρίγωνο. Μπορεί να σας προστατεύσει από χτυπήματα, γροθιές, τσουγκρανίσματα, στραγγαλισμούς ή άλλες παρενοχλήσεις στο κεφάλι.

Λόγω της εξαιρετικά δυναμικής χρήσης που κάνει αυτή η κίνηση στη σωματική ενότητα, είναι πολύ καλή για να απελευθερώσετε από πιασίματα. Για παράδειγμα, ο Β είναι με το αριστερό μπροστά και στέκεται πλαγίως ως προς τον Α, για να δημιουργεί μικρότερο στόχο. Ο Α αρπάζει τον αριστερό καρπό του Β για να αποκτήσει τον έλεγχο του (εικόνα 9.4α). Ο Β μπορεί να χτυπήσει τον Α στα μάτια με το δεξί, αλλά αν ο Α το περιμένει αυτό, ο Β μπορεί να «απαντήσει στο τηλεφωνό», χαλαρώνοντας και κινώντας κυκλικά τον ώμο του κάτω, μέσα και πάνω και σπκώντας όλο το αριστερό του χέρι από τον ώμο. Αλλά καθώς ο Β σπκώνει το χέρι, το κρατά κοντά στο πλάι του, για να κερδίσει το μηχανικό πλεονέκτημα του να είναι κοντά στο κέντρο βάρους του (εικόνα 9.4β). Η κίνηση είναι σαν να ξύνετε τα πλευρά σας με το εσωτερικό της παλάμης, του πήχη και του αγκώνα. Όπως μπορείτε να δείτε, αυτό απαιτεί στρίψιμο δεξιά από τη μέση, βήμα πιο κοντά με το αριστερό πόδι για κατάληψη του χώρου του Α (έτσι κι αλλιώς, το πιάσιμο του Α τραβούσε τον Β) και κοίλωμα της αριστερής πλευράς για την περίπτωση επίθεσης στα νεφρά και για να δημιουργηθεί χώρος για να περάσει γλιστρώντας το χέρι του Β. Η παλάμη του Β κινείται από κοντά και μετά περνά το αυτί του, σαν να σπκώνει το ακουστικό για να ακούσει (εικόνα 9.4γ). Το σπκωμα του χεριού με αυτόν τον τρόπο δημιουργεί μια προστατευτική σφήνα γύρω από το πλάι του κεφαλιού, που μπορεί επίσης να αποκρούσει χτυπήματα από πίσω. Επίσης, αντικαθιστά την επίθεση ή πιάσιμο στον καρπό ή τον πήχη του Β με τον ώμο του Β (αντικατάσταση εργαλείου), ελευθερώνοντας το χέρι του.




Επειδή το άρπαγμα του Α τράβηξε τον Β, ο Β ακολούθησε την ενέργεια και κατέλαβε τον χώρο του Α, κινούμενος πίσω από την άμυνα που του προσέφερε η κίνηση της απάντησης στο τηλεφώνημα. Αυτό, σε συνδυασμό με τη στροφή μακριά από τον Α καθώς σπκώνει το ακουστικό, δημιουργεί τρομερή ροπή στον καρπό του Α, διασπώντας το πιάσιμο. Αφού ο Β απαντήσει στο τηλεφώνημα, γυρίζει πάλι πίσω στα αριστερά και χτυπά κοφτά την αριστερή πλευρά του λαιμού του Α, μέσα από το τεράστιο άνοιγμα που δημιούργησε το «τηλεφωνό» (εικόνα 9.4δ).

Αφού απαντήσει στο τηλεφώνημα, ο Β χτυπά με κοφτό χτύπημα σαν να λέει: «Πάρε, είναι για σένα!». Όλη αυτή η κίνηση είναι συνεχόμενη, σαν κολύμπι. Είναι επίσης μια παλινδρομική, γιν-γιανγκ κίνηση, γιατί γυρίζετε στη μια πλευρά και μετά χτυπάτε απευθείας στην άλλη. Αυτό φέρνει αμέσως ένα χτύπημα παλάμης με το άλλο χέρι.

Η απάντηση στο τηλεφώνημα είναι επίσης μια καλή αντίδραση κάθε φορά που το χέρι του αντιπάλου έρχεται σε επαφή με το χέρι σας ανάμεσα στον αγκώνα και τον ώμο, γιατί είναι πολύ ψηλά για να μπορέσετε να γυρίσετε τον αγκώνα από πάνω (και πολύ κοντά ώστε να απειλεί το πρόσωπό σας). Είναι επίσης πολύ καλή αντίδραση για απόκρουση χτυπημάτων στο κεφάλι από πολλούς επιτιθέμενους. Σε μια τέτοια περίπτωση, η απάντηση στο τηλεφώνημα μοιάζει σαν να πολεμάτε ένα σμήνος μελισσών.

ΕΙΚΟΝΑ 9.4



Οι μεθοδολογίες αυτού του βιβλίου είναι αποτέλεσμα εκτεταμένων δοκιμών στον πραγματικό κόσμο και δεν έχουν σχέση με μαύρες ζώνες, τουρνουά, κατατάξεις, εγωισμούς ή τη διατήρηση παραδόσεων που δεν αντικατοπτρίζουν πλέον την αποτελεσματικότητα των αρχικών μορφών τους. Ο δημιουργός τους, Τζον Πέρκινς, είναι ένας πρώην Νεοϋορκέζος αστυνομικός, ειδικός στη δυναμική της βίας σε τόπους ανθρωποκτονιών. Τα ερευνητικά του πειράματα για τον Δρ. Πίτερ Ντεφόρεστ (επικεφαλής του τμήματος Δικανικής Επιστήμης στο Κολλέγιο Ποινικής Δικαιοσύνης Τζον Τζέι) και τον Δρ. Πίτερ Πισόλα (από το εγκληματικό εργαστήριο Γιόνκερς της Νέας Υόρκης), πάνω στην ερμηνεία των προτύπων της αιματηρής βίας, ήταν αποφασιστικής σημασίας για να κατανοήσει και ο ίδιος τις διάφορες πλευρές των πολύ βίαιων συμβάντων. Αυτά τα πειράματα αποκάλυψαν στον Τζον Πέρκινς ότι οι θανάσιμες μάχες δεν εξελίσσονται όπως πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι.

Ο Τζον Πέρκινς χρησιμοποίησε τις ρεαλιστικές αρχές που προέκυψαν από τη δουλειά του, τη μακρόχρονη εκπαίδευσή του στις πολεμικές τέχνες, την προσωπική του εμπλοκή σε πάνω από 100 ένοπλες και άοπλες αντιπαραθέσεις με την ιδιότητα του αστυνομικού, καθώς και τη θητεία του ως σωματοφύλακας του Μάλκολμ Φόρμης, για να αναπτύξει ένα μοναδικό και δυναμικό μαχητικό σύστημα. Αυτό το σύστημα χρησιμοποιείται σήμερα από ορισμένους υψηλά εκπαιδευμένους πεζοναύτες, ομάδες SWAT και προσωπικό του FBI αρμόδιο για τη διάσωση ομήρων, καθώς και από κρατικούς και τοπικούς αστυνομικούς.

Έχει αναγνωριστεί ως ο καλύτερος ειδικός στην αυτοπροστασία, από το Ινστιτούτο Έρευνας Τάσεων, ενώ προπονείται και διδάσκει πολεμικές τέχνες και αυτοάμυνα για πάνω από 42 χρόνια. Έχει μεγάλη εμπειρία στις πολεμικές τέχνες χακίντο, τάε κβον ντο, κιοκουσινκάι καράτε, κέμπο καράτε, τζούντο, τζουτζούτσου, γκότζου κίι καράτε και τάι τσι τσουάν, ενώ εκπαιδεύτηκε στις αρχές μάχης των Ινδιάνων από την ηλικία των πέντε χρόνων και έχει αγωνιστεί σε παράνομα pit fights (άγριες αναμετρήσεις, πρόδρομοι των σημερινών πρωταθλημάτων Ultimate Fighting). Είναι ιδρυτής του κι τσουάν ντο, που σημαίνει «Ο Δρόμος της Γροθιάς του Πνεύματος» ή απλώς «Γροθιά-Φάντασμα», από το οποίο προέρχεται η αρχή του καθοδηγούμενου χάους που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο. Το κι τσουάν ντο είναι αναγνωρισμένο από τη Διεθνή Ομοσπονδία Πολεμικών Τεχνών, μέσω της οποίας ο Πέρκινς κατέχει μαύρη ζώνη 5ο νταν στις μαχητικές πολεμικές τέχνες.

# ATTACK PROOF

## Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

“Χρησιμοποίησα ο ίδιος αυτές τις μεθόδους σε πραγματικές, θανάσιμες συμπλοκές στον δρόμο και μπορώ να πω ότι λειτουργούν”.

### **Τζιμ Σίριλο**

Πρώην εκπαιδευτής στη μάχη με όπλα στην αστυνομία της Νέας Υόρκης και στην Ομοσπονδιακή Αστυνομία, Μέλος της Ομάδας Εξακρίβωσης Στοιχείων της Αστυνομίας της Νέας Υόρκης

“Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος αθλητικός τύπος για να μάθει αυτές τις αρχές. Το σύστημα δεν βασίζεται σε λεονταρισμούς ή στη μόδα, αλλά σε μια διαδικασία επιταχυνόμενης μάθησης”.

### **Ντενέκιβ Γκαστυνόμος Τζέιμς**

**Μακ Νιλ** Ντόμπε Φέρι, Νέα Υόρκη

“Υποστηρίζω χωρίς ενδοιασμούς τη μεθοδολογία του Τζον Πέρκινς”.

### **Μπράντλεϊ Τζ. Στάνιερ**

Πρόεδρος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Μαχητικών Πολεμικών Τεχνών, Μαύρη Ζώνη 10ο Νταν

“Αυτές οι ρεαλιστικές και εύκολες στην εκμάθηση μέθοδοι είναι ό,τι καλύτερο έχω δει, πριν ή μετά τον στρατό”.

### **Πλωτάρχης Ντικ Σι**

Απόστρατος Αξιωματούχος του Πολεμικού Ναυτικού  
Ομάδα S.E.A.L. του Βιετνάμ

Υπερασπιστείτε τον εαυτό σας από κάθε κίνδυνο! Αν και οι πολεμικές τέχνες διδάσκουν πειθαρχημένες σκέψεις και κινήσεις, οι περισσότερες δεν επαρκούν όταν πρόκειται για αυτοάμυνα και επιβίωση σε ωμές, πραγματικές επιθέσεις. Οι συγκεκριμένες, χορογραφημένες τεχνικές τους είναι συνήθως άχρηστες μέσα στο χάος και την τυχαιότητα των θανάσιμων συμπλοκών.

Το Attack Proof είναι ένα αποδεδειγμένης αξίας σύστημα προσωπικής προστασίας για να προβλέψετε και να αποκρούετε ακόμα και τις πιο βάνανυες επιθέσεις. Βασίζεται στη διορατικότητα, τις εμπειρίες ζωής και τη δικανική έρευνα του Τζον Πέρκινς, αστυνομικού της Νέας Υόρκης και δάσκαλο εκπαιδευτών μάχης σώμα με σώμα στον στρατό και την αστυνομία. Το βιβλίο προσφέρει μία μεγάλη σειρά τακτικών και αρχών για αυτοπροστασία σε κάθε περίπτωση που απειλείται τη ζωή σας. Το Attack Proof είναι το καλύτερο εφόδιο αυτοάμυνας, για όλους εσάς που δεν διαθέτετε προσωπικό σωματόφυλακα.

ISBN 13 978-960-6623-39-4



9 789606 623394