



# KAISENDO

会  
仙  
道

## SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 5 - ¿Cómo es de segura la aplicación de técnicas de estrangulaciones en Kaisendo, Judo o Ju-Jutsu?

Las estrangulaciones o Shime Waza, son utilizadas desde el comienzo del judo como deporte, si bien eran y son utilizadas en el campo de la defensa personal.

Se gana una victoria por estrangulación cuando el oponente, abandona o es privado de la consciencia.

Las estrangulaciones en competiciones de niños y cadetes (Júniors), están prohibidas; entre las personas que más se oponen a las estrangulaciones están los médicos y los padres.

¿Cuánto de seguras son las estrangulaciones?

Casi la inmensa mayoría de los Judokas o Ju Jutsokas, o kaisendokas con experiencia, han experimentado, los efectos de una estrangulación parcial o total, es decir, que han tenido que abandonar el combate, o que han quedado inconsciente. No es usual tener a un competidor inconsciente después de ser reanimado.

Las técnicas de Shime Waza, utilizadas en el judo de Jigoro Kano, ejemplifica una de sus doctrinas: “Máxima eficacia con el mínimo esfuerzo”.

Si son aplicadas con propiedad, los más débiles y más pequeños pueden someter y derrotar a un adversario más fuerte y más grande. Actualmente esta dificultad para la mayoría de los luchadores con experiencia, estriba en luchar evitando ser estrangulado. Para estrangular efectivamente al oponente, el cuerpo debe estar controlado, primero hay que conocer muchas técnicas de escape de las estrangulaciones, para después aplicarlas.

Básicamente, excepto para una forma de shime Waza, (Hadaka Jime), la presión se aplica a ambos lados del cuello, que los anatomistas, le llaman el triángulo carotideo. Este triángulo está formado por la línea media y anterior del vértice del mentón, a la parte superior del esternón, superiormente por la línea formada por el borde más bajo de la mandíbula, y posteriormente por el borde exterior del músculo esternocleidomastoideo.

En el centro del triángulo se encuentra las venas yugulares, las arterias carotídeas y sus ramificaciones, y el seno carotídeo. No existen grandes masas musculares que protejan esta zona. La presión aplicada en esta área, depende en cierta manera de la técnica, que puede ser el puño, el cuello del kimono, las solapas.. Muy a menudo es la presión distal del radio, y la muñeca, que comprimen suavemente las estructuras del cuello, hasta que estas estructuras no son suficientemente comprimidas, la estrangulación no será efectiva. Los neófitos suelen abandonar, no por que tengan miedo a ser estrangulados, sino por el dolor que le producen las estrangulaciones aplicadas con métodos impropios.

Hadaka Jime, difiere de otras formas de estrangular, por la parte que se aplica la presión, que es la laringe y la tráquea, que es tremendamente dolorosa y los luchadores suelen abandonar antes de que se produzca la inconsciencia.

Usando el cuello del Kimono para estrangular, lleva más tiempo que usando las estructuras del hueso de la muñeca, y el antebrazo. La presión ejercida es difusa alrededor del cuello, y hasta que la presión no sea lo suficientemente fuerte en el triángulo carotídeo, la estrangulación no será efectiva.

Un Considerable número de avances técnicos se han realizado por expertos Japoneses. Estos resultados están publicados en dos reportajes del boletín de la Asociación de científicos y estudiosos del Judo Kodokan, en 1958 y 1963. Ellos han estudiados los efectos fisiológicos de las estrangulaciones en Judo, usando electroencefalograma de los cambios ondulares del cerebro y el aeróxímetro para la saturación del oxígeno en sangre, el sigmamómetro, para medir la presión arterial, el pletismógrafo para ver las reacciones perisféricas de los vasos sanguíneos., el micro pipometro, para ver los cambios de la temperatura en la piel. Otros estudios sobre la concentración de plasma sanguíneo, volumen de agua en sangre, hematocritos, orina, y el contenido de 17 keto-esteroides.;



# KAISENDO

会仙道

## SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 5 - ¿Cómo es de segura la aplicación de técnicas de estrangulaciones en Kaisendo, Judo o Ju-Jutsu?

Estaban, por supuesto interesados si habían efectos nocivos, durante y después de las estrangulaciones, y que precauciones se deberían tomar para prevenir tales consecuencias.

Lo que sigue son algunas de las conclusiones hechas basadas en sus experimentos, realizados en humanos y animales:

1. La inconsciencia aparece aproximadamente a los 10 segundos, (8 y 14 segundos), después de la estrangulación. Después de cesar esta se recupera sin dificultad entre los 10 y 20 segundos.
2. En Hadaka Jime, la presión ejercida sobre la laringe y la tráquea produce un dolor agudísimo, pero no hay dolor en otras técnicas de estrangulación antes de la inconsciencia.
3. El resultado de la inconsciencia de una estrangulación en judo, Ju Jutsu o Kaisendo, es debido principalmente por la carencia de oxígeno y trastornos metabólicos originados en el cerebro, como resultado de los disturbios de la circulación cerebral.
4. La aparición de palidez en la cara, es debido a trastornos originados por la presión en las arterias carótidas y venas yugulares.
5. Cuando ocurre la convulsión, los electroencefalogramas (EEG) realizados son muy similares a los ataques epilépticos.
6. La taquicardia, (incremento de las pulsaciones del corazón), La hipertensión, (incremento de la presión sanguínea), la midriásis (dilatación de las pupilas), fueron causadas por la estimulación del sistema nervioso simpático (Nervio vago).
7. La taquicardia y la Hipertensión pueden ser atribuidas al reflejo del seno carotídeo.
8. Todos los otros estudios de laboratorios, mostraron cambios que son similares a las condiciones que acompañan a un schok.
9. Las estrangulaciones actúan como un estresante circulatorio del sistema hipofisio-aderanocortical.

Es mucho menos peligroso que “Knock out”, en boxeo y no hay porqué excluirlas del entrenamiento o competición, si se toman las debidas precauciones.

Hay sin embargo, tres principales peligros en las estrangulaciones, basados en los experimentos arriba mencionados:

1. Mantener una estrangulación, provoca desordenes cardíacos e hipertensión
2. Aplicar las estrangulaciones a los más jóvenes, cuyo sistema nervioso central y el corazón no está totalmente desarrollado
3. Continuar manteniendo la estrangulación, cuando la persona yace inconsciente.

Desde el avènement del Judo desarrollado, por Jigoro Kano, en 1882, no ha habido una muerte atribuida directamente a una estrangulación. Hay cuatro razones por las que estas fatalidades no ocurren:



# KAISENDO

## SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

会仙道

Artículo 5 - ¿Cómo es de segura la aplicación de técnicas de estrangulaciones en Kaisendo, Judo o Ju-Jutsu?

1. Sí cuando se produce una estrangulación en el entrenamiento o competición está observada por una persona entendida, entrenador, Maestro, instructor.
2. Los competidores, abandonan antes de que se produzca la inconsciencia.
3. Después de la estrangulación los competidores, vuelven a la consciencia de una manera natural, entre 10 y 20, segundos.
4. La aplicación inmediata de la respiración artificial por un instructor Maestro cualificado, previniendo una hipoxia (falta de oxígeno) prolongada.

La estrangulaciones en Judo son seguras, desde el comienzo del Judo, muestran las estadísticas que las fatalidades no son atribuibles a las Shime Waza.

Por otra parte, los estudios científicos sobre las estrangulaciones, revelaron que no son perniciosas; Finalmente las medidas de precaución y los métodos utilizados hacen de la técnica de la estrangulación relativamente segura, para hacer que el oponente se rinda en competición.

Autor: Juan J. Díaz Martínez - 10º Dan KAISENDO

