



Страхът от тъмни многоетажни паркинги, от пътуването в последното метро или от стъпките на човека зад нас през нощта - всичко това познато ли ви е? Не само жените имат такива проблеми. Страхът от насилие го има и при мъжете...

В повечето случаи става въпрос за телесно насилие. По-рядко, но все пак се случва, говорим за ограничаване на душевната свобода.

**Самозащита** е била необходима и е съществувала през цялото човешко развитие, но винаги е трябвало да бъде адаптирана към съответното време и новите начини за водене на бой. Промените често са правени след дългогодишно търсене, развитие на собствените способности и изпробване на ефективността им.

**Ефективна самозащита** е тази система, която добре работи както за жени, така и за мъже. Ситуациите за защита при тях често са коренно различни, затова самозащитата трябва да предлага за всеки подходяща стратегия като при това стремежът е да се избягват опасните ситуации и по възможност конфликтите да се решават без употреба на сила.

## Ефективната самозащита

Написано от Митко Ружинов  
Неделя, 21 Август 2011 18:43

---

