

El sector de las artes marciales toma la iniciativa para combatir la violencia de género

Más de 1.000 mujeres se interesan en la defensa personal durante el Día Internacional de la Mujer en España

Según el Sistema VioGén (Sistema de seguimiento integral en los casos de Violencia de Género) publicado en el último informe oficial de febrero de 2018 del Ministerio del Interior, Andalucía (114.584), Madrid (85.176) y La Comunidad Valenciana (71.878) y Canarias (37.118) son las cuatro Comunidades Autónomas con mayor índice de casos de violencia de género en lo que va de año. Por contra, lugares como Cataluña (5.768) y País Vasco (1.101) entre otros se sitúan a la cola del resto de España dentro de la lista, aunque no por ello deja de ser tarea prioritaria reducir la cifra a cero.

Ante esta situación, el pasado 8 de marzo con motivo del Día Internacional de la Mujer, el sector de las artes marciales junto con el apoyo de asociaciones de mujeres y varios ayuntamientos de diferentes comunidades autónomas consiguieron con éxito convocar a más de 1.000 mujeres dentro de sus talleres gratuitos de defensa personal abiertos a todo el público femenino, indistintamente de su edad o formación física. Las sesiones abiertas se impartieron alrededor de los más de 40 centros Mugendo Martial Arts con los que cuenta el grupo referente en las comunidades autónomas de Cataluña, País Vasco, Comunidad Valenciana y Canarias.

Según el Presidente de Mugendo Martial Arts España, Ricardo Gress (Cinturón Negro 9º Dan): "La mujer de hoy en día dista mucho del perfil de hace 10 años. El público femenino ahora se muestra más activo y participativo en todo aquello que implica cultivar cuerpo y mente. A la vez, demuestran interés por el trabajo de superación a través de actividades de fuerte impacto (años atrás más demandadas por los hombres) como el running, las artes marciales, el crossfit o la defensa personal entre otros). Con esta iniciativa queremos apoyar al fomento de una nueva sociedad de super mujeres que compaginan perfectamente vida laboral, familiar y personal. Lo que se traduce en personas más seguras de sí mismas, independientes, más fuertes y preparadas para afrontar situaciones de conflicto del tipo que sea como la violencia de género, ataques de delincuencia o en general cualquier dificultad cotidiana".

También los directores marciales del grupo Javier Saenz y Samuel Bergillos (ambos Cinturón Negro 6º Dan) añaden que, "Las artes marciales no solo enseñan defensas y ataques, también enseñan valores como el respeto, la constancia y la superación de metas como aprender a llevar una vida sana y deportiva de una forma divertida y apoyada dentro de una comunidad de personas con los mismos intereses en común".

En conclusión, todas estas técnicas de defensa personal y marcial (como aprender a actuar correctamente ante agresiones verbales, físicas o amenaza de armas, saber cómo salir de una posición de bloqueo en el suelo o cómo luxar o inmovilizar un atacante) sin darse cuenta aportan múltiples beneficios. A nivel físico la sensación de estar en forma y a nivel mental la tranquilidad,

seguridad y confianza para sentir que se puede con todo y saber co?mo gestionar de manera reflexiva y equilibrada cualquier aspecto de la vida cotidiana.

Contacto de prensa
Ver?nica Bravo Costa
Comunicacio?n de Mugendo Martial Arts
HQ BARCELONA
C/ Manel Fe?rres, 95-97
Sant Cugat del Valle?s – Barcelona
M. 648 11 76 46
comunicacion@mugendo.es

Datos de contacto:

Ver?nica Bravo
648117646

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Catalu?a](#) [Valencia](#) [Canarias](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>