

Stopp voldtektsmannen på den enkle måten!...

“Endelig! Nå Behøver Du Ikke Lengre Bekymre Deg For Å Bli Et Voldtekts Offer. Med Denne Kunnskapen Er Det Overfallsmannen Som Bør Bekymre Seg Om Selvforsvar ... Ikke Du ”

Ved å bruke militære nærkamp teknikker, spiller det ingen rolle hvor stor og sterk en eventuell overfallsmann er. Han vil allikevel være den som ender opp med å prøve å forsvare seg.....

La oss være ærlige, det er skremmende å tenke på at du som kvinne i dagens Norge, kan risikere å bli utsatt for en overfallsvoldtekt.

Det er ikke tvil om at å bli fysisk mishandlet og voldtatt uten mulighet til å yte motstand, er et av de største marerittene en kvinne kan oppleve. Ikke nok med selve voldtekten, men faren for å bli invalid eller miste livet er absolutt tilstede.

Det er selvfølgelig lett å tenke at det skjer ikke meg, noe som kan vise seg å være en **STOR FEIL!** Bare se nyhetene på tv og avisene mandag morgen, statistikken snakker for seg selv.

Mye av problemet med å finne en løsning, ligger i den gjengse oppfatning om at alt som heter selvforsvarskurs, gjør deg istand til å hindre en voldelig overfallsmann i å utnytte deg seksuelt.

Selvforsvarskurs er vel og bra, men tror du virkelig at et frigjørings grep eller forsøk på å sparke han i skrittet, når han holder deg fast – virkelig virker?

For ikke å snakke om det faktumet at når du blir overrasket, stiger pulsen din raskt og det siste du tenker på når du blir redd – er hvilken teknikk du skal bruke. Det er mer sannsynlig at du blir paralyisert og handlingslammet.

Gjenkjenner du noe av dette?

Men, ikke fortvil – jeg har gode nyheter!...

Det er gjennom årenes løp forsket mye på menneskets kropp og sinn. Det som er spesielt interessant, er hva som har kommet frem fra militær forskning i f.eks. Russland og USA. Når spesialister får ubegrensede midler til å finne effektive løsninger på problemstillinger – kommer det mange ganger noe den sivile befolkningen kan dra nytte av.

Nå har du mulighet til å finne ut...

Den Riktige (og den Gale) Måten å Lære Selvforsvar

Denne selvforsvars metodikken er bygget opp av vitenskaplige prinsipper, alt av stilart, syning og meninger er fjernet.

Dette er den essensen man sitter igjen med etter å ha analysert det som finnes av kampformer, alt er brutt ned til en matematisk formel og så lenge denne formelen følges er utfallet allerede sikret.

Hvis du tar for deg en tallrekke, er det noen gang tvil om hvilket tall som er størst eller minst, er det tvil om at 1 kommer før 2? Hvis du tar for deg et regnestykke for eksempel $2 + 2$ er det noen tvil om svaret?

Når du har et kampsystem som fungerer slik, er det ikke lenger noen tvil om hva utfallet blir for en person som nyttegjør seg denne informasjonen, hvis hun (eller han) skulle bli overfalt eller utsatt for vold.

Dette er ikke en kampsport, det er ikke basert på styrke eller hurtighet, ikke på kjønn eller størrelse.

Systemet er delt opp i enkle moduler.

Alt er plukket fra hverandre vitenskaplig, det er blitt til ett bygge sett hvor man tar en kloss og setter den oppå en annen. Det er ingen synsing, ingen stilart, ingen fokus på teknikker - det er som å kle på seg, først buksa så støvlene.

Du behøver ikke å forstå hva som skjer, hvorfor det skjer, hva som må gjøres, hvorfor og hvordan det må gjøres - du trenger bare å følge retningslinjene for treningen, så lærer du deg å sloss som en nærkamp ekspert.

Det beste er at det er ikke nødvendig med tusener på tusener av repetisjoner, det er ikke nødvendig med års trening og gradering for å bli god.

Det kan faktisk være en fordel å ikke ha trent noen kampsport tidligere, fordi da er du ikke hemmet av forutinntatte holdninger og favoritt teknikker etc. som gjør at innlæringen går saktere.

Jeg snakker ikke om å lære deg en kampsport, det er noe som det tar år's trening å lære og bli en god mester i. Samtidig så skjer det noe med deg når du trener i årevis på å lære inn en del responser som er underlagt et bestemt regelverk. Det er for eksempel i de fleste kampsporter utelatt en del momenter som kan redde livet ditt i en reell situasjon, disse momentene som faktisk virker kan være;

- Finger i øyet
- Bite
- Skalle
- Sparke eller slå i skrittet
- Bruk av tilgjengelige gjenstander til å slå eller stikke med (f.eks. stein, nøkler, paraply, glass, flasker osv.)

Det betyr ikke at vi i hovedsak trener på å stikke fingrene i øynene på hverandre, dette er brukt som et eksempel på tankesettet og de faktiske forholdene i forskjellige kampsporter.

"Sannheten er at mesteparten av den selvforsvars treningen som finnes på markedet, både i kampsportklubber og den kommersielle verden- skyter langt utenfor mål, når det gjelder hva som virker. Jeg mener at mye av det som presenteres som selv-forsvar, går fra det latterlige til rett og slett livsfarlig."

Faktum er at kampmetoder har blitt kampsporter **"Sport"**, er noe som er relativt sikkert for trente utøvere - og i **kampsporter** er det regler. Hvis du ser nærmere på hva som er realiteten i en **kampsport**, så brukes de svakeste teknikkene mot de sterkeste punktene/områdene på kroppen. Et realt fotball spark i skrittet, er ikke tillatt i de fleste sportsgrener....

La meg gi deg et nytt bilde av en realistisk situasjon i dagens samfunn...

Du har vært ute en lørdagskveld og leter etter en taxi for å komme deg hjem. Så kommer det en fyr bort til deg - han virker ekstremt fokusert og aggressiv – dette er en potensiell Voldtektsforbryter eller Overfallsmann.

Hvis du har trent en kampsport så er det sannsynlig at du inntar en kampstilling eller hva du har trent på. Saken er den at så fort du beveger deg, er det sannsynlig at overfallsmannen skjærer et stort hull i deg før du får gjort han noe.

Eller hvis du blir stående stille og venter på hva overfallsmannen skal gjøre, slik at du kan bruke riktig teknikk på angrepet - så risikerer du at han overkjører deg fullstendig – mishandler og voldtar deg.

Hvis du synes jeg overdriver her, så ta en titt i avisene - det er utrolig hvor mye uprovosert vold som ødelegger uskyldige menneskers liv.

En annen sak er det stresset en slik situasjon medfører og dette er noen av de reaksjonene kroppen

En annen sak er det stresset en slik situasjon medfører og dette er noen av de reaksjonene kroppen din automatisk kan bli utsatt for;

- Tap av kontroll over blære og tarmfunksjon - i en stress situasjon vil kroppen kvitte seg med alt overflødig.
- Vasokonstriksjon - blodet forlater ekstremitetene til fordel for viktige organer og de store muskelgruppene. Dette vil redusere blødninger fra skader i armer og ben - men resultatet er;
- Tap av finmotorikk - du får problemer med å utføre oppgaver som krever koordinasjon.
- Selektiv hørsel - du hører bare det som er relatert til trusselen, ikke hva som foregår rundt deg - i tillegg vil du i ettertid ha glemt mye av det som har hendt og det du husker er i gal rekkefølge.
- Selektivt syn, tunnel syn - du ser kun det som er rett foran deg.
- Tap av dybde persepsjon
- Etter som du opplever sterkere frykt, får du nedsatt kompleks motorikk (f.eks. problemer med å knytte hendene) og den kognitive prosessen svekkes (du får problemer med å snakke sammenhengende og kan ikke føre en samtale)

For mer informasjon om dette emnet, anbefaler jeg at du tar en titt på arbeidene til internasjonalt anerkjente eksperter som - Randell Waddell, Dave Grossman, Gavin De Becker, m.fl.

Spør deg selv!

- Kan du beskytte deg selv mot en eller flere Voldtektsforbrytere?
- Er du klar til å sloss under alle forhold?
- Kan du beskytte deg selv og dine, selv om du ikke føler deg 100%?
- Vil du være istand til å utføre de samme teknikkene selv når du er beruset eller skadet?
- Kan du gjøre alt med en håndfull instinktive teknikker?

Helt ærlig, kan du svare ja til alt dette - eller i det hele tatt til noe av det?

Siden du har lest så langt, vet du allerede at det finnes en enkel løsning til å kunne svare "JA" til alle spørsmålene?

Og at denne metoden for å beskytte deg selv mot en voldtekt, ikke er avhengig av styrke, hurtighet eller komplekse teknikker og konseptet kan forstås iløpet av relativt kort trening?

For godt til å være sant?

Jeg er sikker på at det er flere voldsmenn der ute som skulle ønske at det var det og hva de vet om selvforsvar kommer til å få seg en real dose av virkelighet.

Tror du virkelig at tusener av år med krig og kamp for å overleve, ikke har gitt oss annet enn mange stilarts rettede kampsporter?

Hva med tidligere tiders krigere, som var avhengige av sine kamp kunnskaper for å overleve, hadde de tid til å bruke 20 år på å lære seg kampkunster?

Var det rom for feil?

Nei! Deres kampmetoder "MÅTTE FUNGERE" Nå med en gang og deretter hver eneste gang livet stod på spill.

Kompliserte og intrikate teknikker er fine å trene - Men hvor lang tid tar det før du kan utføre en komplisert ledd lås instinktivt?

Hvem har tid til å trene på å ta tak i en angripende voldtektsmann på en bestemt måte for så å posisjonere seg perfekt for å utføre en komplisert teknikk?

Din metode for å beskytte deg selv må være instinktiv. Med andre ord **"hvis forutsetningen er at du må tenke på en teknikk"** så er du **død**.

Når alle faktorer er like, vinner vanligvis den personen som er større, sterkere og raskere.

De fleste populære kampsporter stoler for mye på disse fysiske faktorene. Du lærer å bruke kraft, styrke og hurtighet for å skape en åpning, eller vente på at motstanderen gjør en feil.

Når du ikke er den største og sterkeste, når du ikke har styrken til å tvinge teknikken din på angriperen, når du tappes for energi mens du venter på en åpning eller en mulighet til å gjøre noe...

Så må du ha kunnskap - du må villedes og benytte deg av ren og skjær råskap for å overleve.

Du må gjennomføre ditt sterkeste angrep på hans svakeste punkt for å avslutte kampen snarest.

Hvor lenge tror du en kvinne på 50 kilo holder ut i grepet på en 120 kilos mann? Hun har ikke tid til å vente på en åpning. Hun må lage sin egen åpning ved å være så lur og brutal - så raskt som mulig. Når dette virker for en liten kvinne, så kan du forestille deg hva det vil gjøre for en stor mann.

OK: Du er offeret fordi overfallsmennene vet noe du ikke vet. De er sikre på at de har en eller annen fordel som du ikke har, når de mishandler og voldtar deg. Nå er du advart og bedre føre var. **Ikke ta det personlig, du er bare på galt sted til gal tid.**

Ikke fortvil... Vi har løsningen. For å overleve nå trengs moderne metoder.

Overlevelsesteknikkene til de edle ridderne, kommer til kort når det gjelder dagens sosiopater. Vi vil utdanne deg i tankeprosessen.

Hvorfor, hvordan og når... Hva skjer i sinnet til en overfallsmann?

Hva er hans mentale tilstand?

Hvordan kan du ta kontroll over han - fysisk, mentalt, emosjonelt og kaste han ut i en tilstand av kaos, slik at du kan manipulere han slik du ønsker?

Du blir den med full kontroll over situasjonen.

Vi har svarene.

Dette er bare en del av puslespillet - psykologi, fysikk og anatomi som avsløres av oss på dette kurset – å komme ut som den vinnende part og å dominere din overfallsmann, har sjelden noe med hell å gjøre.

Tror du det er snakk om å være heldig? Så tar du feil.

NÅ kan du lære deg HEMMLIGHETENE selv.

Dette er hva tusenvis av mennesker jorda rundt har lært seg...

"Du trenger ikke å være en **svartbelte** for å kunne beskytte deg selv".

Fordi å trene for å delta i en konkurranse og å lære å beskytte seg selv mot en overfallsmann som prøver å voldta eller drepe deg - er to helt forskjellige ting.

På dette kurset overlater vi ingenting til tilfeldighetene, spesielt når det kommer til det å beskytte deg selv og dine kjære.

Vi skreddersyr forskjellige kurs for folk med en rekke forskjellige behov.

Vi har informasjonen som øker og forbedrer dine evner.

Vi er helt uten begrensninger fra stilarter og systemer.

Spesialisert nøkkel informasjon som er samlet, strukturert og testet av ledende mestere og militære nærkamp spesialister med årelang felterfaring. Viktigst av alt **"Vi har kunnskapen om hvordan vi skal (lære deg) innplante denne kunnskapen i deg RASKT"**.

Du vil lære deg;

- **Hvordan du skal unngå å bli paralyisert, være pro-aktiv og handle.**
- Hvordan oppdage farer og mulige overfallsmenn
- **Hvordan du effektivt skal bruke dine kropps våpen.**
- Å identifisere de svake punktene på kroppen til overfallsmannen.
- **Å forstå kropps dynamikkene.**
- Hvordan riktig pusteteknikk kan doble kraften din.
- **Hvordan du kan beskytte kroppen din når du blir slått, ved bruk av et pusteprinsipp.**
- Hva du må gjøre for å eliminere frykt.

Du vil også lære;

- **Den riktige måten å utføre effektive slag eller spark til testiklene.**
- Hvordan du kan begynne å ta kontrollen over en mann, med to fingre.
- **Hvordan du kan ødelegge halsen til en mann med, den mykeste delen av hånden.**
- Hvordan du skal komme deg fri, når en mann sitter oppå deg.
- **Knock out slag som krever et minimum av kraft,**
- Prinsipper for å komme deg ut av grep.

Bare tenk deg hvor sikker du vil føle deg, når du er kapabel til å utføre disse teknikkene på en overfallsmann.

Men du behøver ikke å ta mitt ord for det, her er noe av det som er sagt om våre kurs.

by Mona Puntervold
(Kristiansand, Norge)



Mona Puntervold

Var redd for å bruke mye penger på et kurs jeg trodde var altfor fysisk krevende og som jeg ikke ville få riktig utbytte av.

Jeg er 46 år, full av energi, har hektiske dager, og bortsett fra yoga og trimturer det siste halve året, har jeg aldri trent, så formen var deretter.

Samtidig klarte jeg ikke helt og forstå hva dette kurset kunne tilføre meg, men valgte å følge intuisjon og melde meg på.

Jeg valgte å stille med et helt åpent sinn. At det fysiske ikke var på plass plaget meg litt, men iløpet av den første timen forsto jeg endelig at det var helt uvesentlig.

Spørsmål jeg stilte meg selv før kurset var: Hvem, hva og hvorfor spørsmål ifht meg som person, og hvordan dette kurset iløpet av en helg kunne lære meg å mestre både fysiske og emosjonelle utfordringer, gjennom fysisk trening.

Opplevde instruktørene som svært profesjonelle og min opplevelse var at de møtte meg på det nivået jeg var, både fysisk og mentalt. Noe som gjorde dette til en suksess for meg. Jeg har i tillegg valgt å følge treninger i etterkant.

Det jeg lærte disse dagene har satt i gang en prosess, hvor jeg har lært at det KUN er meg det kommer an på, og at det er meg selv med mine tanker, som skaper min egen situasjon.

Jeg har lært å bruke energien min på det som gjør meg godt
Jeg får , for hver dag som går, mer kontakt med det som faktisk er meg
Jeg har lært at det jeg sender ut, faktisk er det jeg får tilbake
Jeg kan med svært enkle grep ta kontroll i enhver situasjon, selv om den er skremmende
Jeg har funnet ro og er tilfreds med livet. Dette oppleves også positivt av menneskene rundt meg

En stor bonus har vært at jeg ALDRI turde gå i skogen alene, nå NYTER jeg det hver dag. Redselen jeg hadde, har jeg tatt kontroll over - Jeg fjerner den!

Jeg kan ved helt enkle grep velge hvordan jeg vil at mange av livets situasjoner skal påvirke meg. Jeg trener plutselig daglig, noen enkle øvelser noen få minutter hver morgen, samt yoga og en tur i skogen iløpet av dagen. Ikke fordi noen sier at jeg burde, men fordi jeg har et utrolig overskudd, og opplever at det gjør meg godt. Både for kropp og sjel.

Anbefaler alle som ønsker mer kontakt med seg selv, ro, tilfredshet om å ta dette kurset.

Det er faktisk så enkelt som at det jeg bare tenkte på før, det gjør jeg nå, fordi jeg er i stand til å være tilstede i øyeblikket
Jeg har gått fra å tenke til å handle.



INFORMASJON - PÅMELDING

Kurs 1. Introduksjonskurs 5 timer - **Pris kr 2400.-**

Kurs 2. Går over 10 timer, fordelt på to dager (lør-søn) - **Pris kr 4800.-**

Kurs 3. Går over 2 og 1/2 dag – (fre-søn) - **Pris kr 18000.-**

Kurs 3 er et komplett "Nærkamp" kurs, tilrettelagt for kvinner og det er visse fysiske forutsetninger for å kunne delta

Meld deg på kurs nå, gå til www.personlig-trener.net klikk på Kontakt og fyll ut formen, skriv hvilket kurs du ønsker å delta på.

Metode

Innlæringen foregår ut fra hvert enkelt individs verdigrunnlag, samt at temaet i kurset er i overensstemmelse med samfunnets lover og regler.

Kurset er lagt opp som et praktisk "stress mestrings program". Målet er å bevisstgjøre og utvikle deltakernes evne til bedre å ta de riktige avgjørelser i kritiske situasjoner med høyt stressnivå.

Dette trenes, integreres og synliggjøres for deltagerne via praktisk trening.

Det pro-aktive tanke og handlings-settet tar sikte på å eliminere handlingslammelse og er med på å sette i gang en prosess hvor man blir mål- og løsnings-orientert.

Ved innlæring av prinsippene vil deltakerne selv tilpasse seg hva som passer for dem.

Effekter

Deltakerne oppnår redusert stressnivå i truende og stressende situasjoner. Dette gir rom for mer fokusert handling, mindre nøling/handlingslammelse, og bruk av mindre fysisk makt.

Kunnskapen deltakerne tilegner seg på våre kurs tilpasses automatisk varierende situasjoner som oppleves, og kan oppleves, i det virkelige liv.

Kursdeltakerne oppnår økt selvsikkerhet som står i forhold til den kunnskap man tilegner seg på kurset. Dette fører videre til at deltakerne bedre blir i stand til å håndtere konflikter.



Who Says women can't fight?

www.personlig-trener.net