



**Un Guión de Metodología y Principios  
de Práctica**

# **CROSMAD**

**Mejorando vidas a través de programas de seguridad y defensa específicamente diseñados para todas las agencias del orden público.**

© Michal Ondrejka

Todos los derechos reservados.

P.O.BOX 661923 Arcadia,  
CA 91066  
United States

“La autodefensa no es importante, solo cuando se hace mal”

# **CROSMAD**

## **Tabla de Contenidos**

-----  
**MENSAJE DEL FUNDADOR**

**NUESTRA MISIÓN**

**ACERCA DE CROSMAD**

-----  
**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

-----  
**METODOLOGÍA**

- Técnicas de Decepción
- Técnicas de Defensa y Ataque
- Puntos Kyusha – Estimulación Nerviosa / Invisible – Puntos de Pelea Libre de Marcas
- Síndrome del Elevador – Técnicas de Defensa y de Ataque en Espacios Cerrados
- Armas y Técnicas de Lucha Terrestre

-----  
**“EL BAILE DEL GALLO”**

-----  
**LOS PRINCIPIOS DE LA PRÁCTICA**

# MENSAJE DEL FUNDADOR

A través de mis muchos años de experiencia como ejecutivo en negocios nacionales e internacionales, y lo más importante como hipnotizador experimentado y miembro de una comunidad de artistas marciales bien entrenados, tomé la decisión de crear un programa único para enseñar a otros, especialmente a oficiales de la ley, a defenderse adecuadamente con herramientas novedosas que nadie había creado previamente.

En nuestros tiempos actuales y considerando la mentalidad social en general, debemos asegurarnos de que la ley se aplique a los individuos violentos que crearían un estado de anarquía a nuestro alrededor. Pero nos hemos olvidado de asegurarnos de que aquellos a quienes hemos elegido para ser nuestros protectores, los agentes del orden público, estén completamente protegidos y no se queden atrás, solos, en el "síndrome del ascensor", un escenario en el que no hay escapatoria si un movimiento se hace incorrectamente.

Me gustaría asegurarles a todos ustedes, que serán parte de la comunidad CROSMAD o que simplemente vienen a hacer preguntas, que están donde están por una razón. Y

mi misión es asegurarme de que usted permanecerá allí todo el tiempo que pueda, seguro e ileso.

Todos tenemos motivos para volver a casa después de terminar el trabajo...

Michal Ondrejka

- Fundador -

# NUESTRA MISIÓN

CROSMAD promueve y apoya el desarrollo equilibrado de programas de defensa que fortalecen la capacidad de las fuerzas del orden para favorecer entornos más seguros para los civiles.

La creación de CROSMAD fue una respuesta al aumento del conflicto entre individuos violentos y las fuerzas del orden, arraigado en el abuso de los derechos humanos individuales o colectivos por parte de los criminales.

Con herramientas novedosas, nuestro objetivo es brindar capacitación educativa a los miembros de todas las agencias de las fuerzas del orden, basados en los más altos estándares de integridad, responsabilidad y transparencia.

A través del entendimiento mutuo y la coordinación entre las fuerzas del orden y los civiles, trabajamos para mejorar la vida en todos los países de América Latina y el Caribe al garantizar el cumplimiento del derecho internacional humanitario, priorizando la protección y seguridad de los civiles y las fuerzas del orden durante períodos de conflicto violento.

# SOBRE CROSMAD

**C**ROSMAD es una composición única de: (1) el arte marcial japonés tradicional Ninjutsu; (2) principios de hipnosis para analizar el lenguaje corporal del oponente antes de desplegar técnicas de autodefensa o ataque; (3) conocimiento de anatomía y mecánica del cuerpo, incluidos los puntos tradicionales japoneses "Kyusho", puntos sensibles en el cuerpo que pueden usarse para marcas invisibles; y (4) soltar golpes para infligir un gran dolor, especialmente cuando se aplica más potencia a los puntos ubicados sobre los nervios.

La palabra CROSMAD está compuesta en partes de tres palabras: cruzar, estimulación y defensa. El término "estimulación cruzada" tiene su origen en psicología y significa "la tendencia de ideas de una persona a desencadenar ideas en otros". Traducido al mundo de las artes marciales, el efecto de estimulación cruzada podría caracterizarse como: "Tú me pegas, yo te devuelvo el golpe. Entonces me pegas otra vez, yo te pego otra vez" (y así seguiría). Para evitar el miedo a perder la pelea, poder vencer y dominar a un oponente, debes aprender de la manera adecuada, sin ansiedad innecesaria y ataques de pánico.

No importa cuán grande o fuerte sea tu oponente, él es capaz de hacer solo las cosas que tú también puedes hacer: levantar el brazo, mover la pierna, girar la cabeza. . . lo que sea que ayude. Para dominar con éxito cualquier atacante depende de cómo lo veas. Puedes estar atrapado en la misma habitación con él o él puede estar encerrado allí contigo, pero todo depende de la mentalidad que elegimos para enfrentar los obstáculos.

CROSMAD no tiene un plan de estudio escolar tradicional para aprender técnicas paso a paso y luego olvidar todo. En cambio, esta es una forma muy singular de aprender subconscientemente todas las habilidades de lucha a través de tus memorias musculares.

Lo único fundamentalmente importante en CROSMAD es el triángulo: mente, poder e intención. Esos tres lados pueden soportar tanto peso como sea necesario: mente para analizar el entorno, poder para causar dolor, e intención de hacerlo todo al mismo tiempo sin miedo.

# **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

A través de las primeras 50 horas de formación básica en CROSMAD, cada alumno/participante desarrollará habilidades en estas áreas:

## **HABILIDADES MENTALES**

- Reconocimiento de tres formas básicas de ataque que el estudiante/participante puede estar comprometido.
- Desarrollar la capacidad para reducir el miedo proveniente de las características corporales y mentales del oponente/ criminal.
- Desarrolle autoconfianza para dominar con éxito al oponente/criminal.
- Principios básicos de Hipnosis, Negociación y PNL
- Programación neurolingüística.
- Técnicas de Escalada y Desescalada.

## **HABILIDADES FÍSICAS – Técnicas de Defensa Personal**

- Técnicas de autodefensa/ataque en espacios cerrados, denominado al “Síndrome del Ascensor”.
- Principios de la técnica “Pásame el cuchillo”: el arte de comprender la diferencia entre el desarme y la descarga correctos e incorrectos para la protección propia o colectiva.
- Comprensión de la dinámica del cuerpo y la anatomía básica para el uso adecuado de las técnicas sin causar daños físicos o colaterales innecesarios al oponente/criminal.

## **HABILIDADES TÁCTICAS**

- Generar capacidad para monitorear y evaluar el medio ambiente y entornos relacionados con el encuentro del oponente/criminal.
- Psicología táctica: la aplicación de tácticas para hacer que el oponente/criminal se congele en lugar de pelear.

- Habilidad para elegir la Técnica de Defensa/Ataque correcta en escenarios como la violencia doméstica y la lucha callejera.

# METODOLOGÍA

Los componentes de los sistemas utilizados en los entrenamientos de CROSMAD se derivan de tres estudios independientes de la vida humana: hipnosis, mecánica corporal, y energía corporal.

Las técnicas de defensa personal desarrolladas en este programa de entrenamiento están dedicadas, pero no limitadas, a la comprensión del estudiante de:

- Técnicas de Decepción.
- Técnicas de Defensa y Ataque.
- Puntos Kyusha – Estimulación Nerviosa / Invisible – Puntos de Pelea Libre de Marcas.
- Síndrome del Elevador – Técnicas de Defensa y Ataque en Espacios Cerrados.
- Armas y Técnicas de Lucha Terrestre.

Cada uno de los campos de estudio anteriores tienen sus propias especificaciones y fue diseñado para cumplir con los requisitos para completar con éxito este curso.

El curso CROSMAD Básico consta de 50 horas de formación intensiva, durante la cual se impartirá cada campo: entrenamiento práctico y práctica durante 10 horas.

## **Técnicas de decepción**

### **(10 horas)**

En esta sección, el estudiante/ participante aprenderá a reconocer tres formas de ataque que él o ella puede estar involucrado:

- Ataque de emboscada: intención de matar inmediatamente.
- Ataque impulsado por el ego: intención de intimidar, pero no matar, más bien dañar.
- Ataque Emocional: intención de manipular psicológicamente y emocionalmente para dañar.

También cubriremos la situación de las tres formas de ataque que ocurren al mismo tiempo, cuando el oponente / criminal está intoxicado con alcohol, drogas ilegales, o drogas médicas.

El estudiante/participante aprenderá cómo evitar el miedo entrante de las características del físico del oponente como la altura, el peso o habilidades atléticas específicas, que podría causar daño al estudiante/participante.

En este programa de 10 horas, un cierto tiempo será dedicado al aprendizaje de:

- Habilidades valiosas de comunicación adecuada con el oponente/criminal.
- Práctica de lecturas del lenguaje corporal para evitar posibles ataques físicos.
- Técnicas de escalada y desescalada para prevenir peleas físicas.
- Principios del arte denominado Negociación y PNL – Programación Neurolingüística.

## **Técnicas de Defensa y Ataque**

**(10 horas)**

Esta sección está dedicada a la enseñanza de técnicas adecuadas de defensa personal o ataque para ser utilizadas en encuentros físicos con el oponente/criminal.

El estudiante aprenderá estructuras de sujeción básicas y técnicas de defensa avanzadas enfocadas, pero no limitadas a los brazos, la cabeza y las piernas.

Este entrenamiento no incluye el aprendizaje o habilidad del arte marcial típico porque ahí fuera, en la calle, las técnicas de defensa personal son importantes sólo cuando se hacen mal. Incluso si somos practicantes entrenados de cualquier tipo de arte marcial, olvidaremos el 80% de cualquier técnica que aprendimos cuando estamos involucrados en un verdadero escenario de lucha. Por esta razón, es muy importante aprender, y el estudiante aprenderá, suficiente desempeño de autodefensa sin recordar previamente ninguna técnica de defensa personal aprendida o practicada.

Demostraremos la diferencia y practicaremos el uso de:

- Principios del arte de combate japonés Ninjutsu.
- Principios de Kyusho Jutsu - Puntos vitales.
- Principios de las técnicas de defensa personal Krav Maga y Systema.



## **Puntos Kyusha – Estimulación Nerviosa / Puntos de Pelea Libre de Marcas**

**(10 horas)**

Estas 10 horas se dedicarán a los principios de aprendizaje del antiguo y secreto arte de los puntos vitales para la autodefensa.

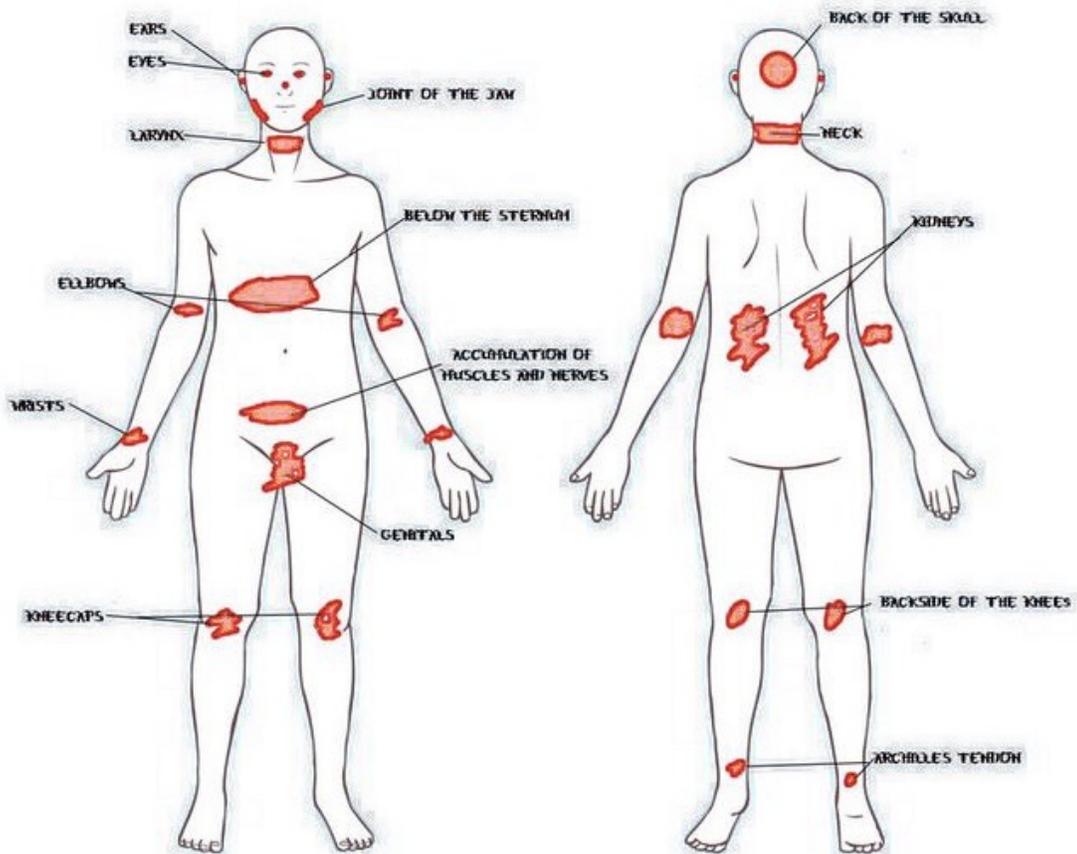
Traducido al español, Kyusho significa literalmente “Primero Segundo”, dentro del primer segundo del conflicto/encuentro, el estudiante/practicante tiene control total de golpear, agarrar o patear los puntos vitales en el cuerpo del oponente/criminal, que paralizará a él o a ella sin dejar marcas visibles en el cuerpo.

Las lecciones se focalizarán en tres componentes principales que hacen que el Kyusho funcione:

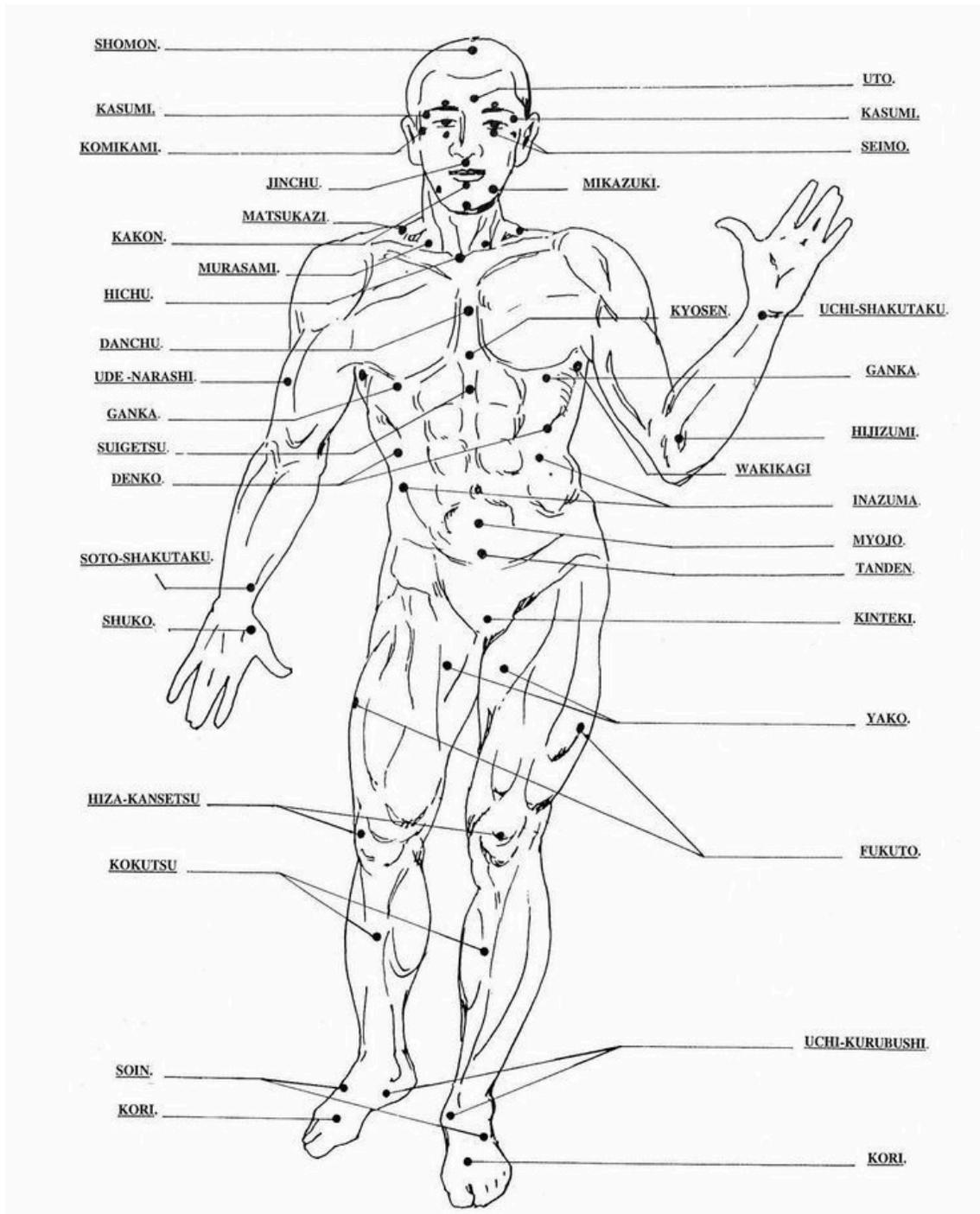
- Relajación: la cantidad de fuerza utilizada para realizar este arte correctamente es la fuerza de un niño de ocho años de edad.
- Direcciones y ángulos.
- Intención: “No analice demasiado el resultado, porque no funcionará.”

Cada estudiante/participante aprenderá la diferencia entre puntos débiles del cuerpo y puntos vitales del cuerpo “Kyusho”, y aprenderá a aplicar la diferencia entre estos dos grupos de puntos en defensa propia.

## Puntos débiles del cuerpo



# Puntos vitales del cuerpo "Kyusho"



## **“Síndrome del Elevador” - Técnicas de Defensa y Ataque - En espacios cerrados**

**(10 horas)**

Se utilizará un viaje simulado en un ascensor para demostrar todo lo necesario para entrar voluntariamente en el modo de ansiedad y ataque de pánico cuando el estudiante /participante se encuentra en una situación en la que visiblemente no hay suficiente espacio para usar las habilidades aprendidas.

Esta es una forma muy singular de enseñar, aprender y comprender la importancia de la autoconciencia antes, durante y después de un ataque en un lugar sin espacio suficiente para escapar.

Demostraremos escenarios donde el estudiante/participante tendrá que usar el pensamiento racional y técnicas previamente aprendidas para predecir posibles escenarios de emboscada antes de que el oponente/criminal pueda realizar uno de ellos.

La lección más importante de este curso será enseñada aquí, el “Principio del Triángulo”.

El principio del triángulo, como se demostrará, es un simple entendimiento de las intenciones del oponente/ criminal en el lugar del encuentro físico, donde el oponente/ criminal permanecerá constantemente en la parte superior de la pirámide.

La práctica de defensa/ataque en espacios cerrados es una base para el aprendizaje de la protección personal, técnicas que necesitan los guardaespaldas.

## **Técnicas de armas y lucha terrestre.**

**(10 horas)**

Es muy importante que el estudiante/ participante aprenda cómo evitar exitosamente todas las peleas de suelo y realizar defensa personal estando de pie.

Nos centraremos en el aprendizaje de habilidades de aterrizaje seguro en el suelo cuando el estudiante/ participante es empujado hacia abajo, y las habilidades para volver a ponerse de pie rápidamente, con seguridad, y más eficientemente.

En estas lecciones, todos aprenderán los principios de "pásame el cuchillo". Cada estudiante/participante aprenderá el arte de entender la diferencia entre el desarmado y la descarga correctos e incorrectos para protección propia o colectiva.

Demostraremos y analizaremos el arte del cuchillo italiano tradicional, "Scherma di Coltello Italiana", para una mejor comprensión de las técnicas de lucha con espadas.

# “El Baile Del Gallo”



Esta lectura fue diseñada para ayudar a los estudiantes/ participantes a sobreponerse a sus miedos originados en presencia del oponente/ criminal.

Es solo el miedo lo que impide que un luchador aprenda la lección más simple y significativa de todas: “No es sobre ti, se trata del fracaso del éxito”.

A través de la observación y la demostración, vamos a analizar todos y cada uno de los movimientos del gallo para comprender los principios del éxito y fracaso en la lucha.

Tal como se desarrolló hace miles de años en la época militar romana, un ejército con la mayor proporción de victorias y derrotas en la historia, a través de la comprensión de un conocimiento complejo en la formación CROSMAD, cada estudiante/participante tendrá la oportunidad de convertirse en un “Luchador Ideal”, un luchador con la habilidad de vencer cualquier obstáculo dado en la calle, en un espacio cerrado, o en su propia mente.

En esta capacitación, practicaremos y demostraremos movimientos que se utilizarán de forma independiente en múltiples Técnicas de defensa personal.

# LOS PRINCIPIOS DE LA PRACTICA

Todos los estudiantes/participantes serán empoderados para aprender y lograr prácticas docentes de alta calidad. Serán capacitados con las mejores condiciones para el aprendizaje, que los dotará de los conocimientos, habilidades y disposiciones adecuadas para la comprensión de la enseñanza entregada a formar un mundo mejor a su alrededor.

Un instructor:

- Transmitirá altas expectativas de aprendizaje, esfuerzo y compromiso a todos los estudiantes/participantes.
- Construirá y mantendrá un energizado y enfocado ambiente de aprendizaje.
- Desarrollará la capacidad del estudiante/participante para colaborar.
- Co-diseñará oportunidades para que los estudiantes/participantes ejerciten su propio aprendizaje en una auténtica agencia.

- Construirá relaciones de calidad que mejoren a los estudiantes/participantes, el compromiso, la autoconfianza y el crecimiento como aprendices.
- Estructurará y diferenciará el aprendizaje para permitir a los estudiantes/participantes lograr sus objetivos.
- Desarrollará la capacidad de los estudiantes/participantes para monitorear y evaluar su propio progreso y logro.