

均衡防护 可保无恙

李元春

你听说过“均衡术”吗?或许没有,因为这是个新生事物,它诞生才不过一两年,甚至在网上连搜索词条都找不到。上周末位于松江的玩客行体育中心,举办了一次“撒顿均衡术”体验活动,不少大人小孩体验到了它的独特魅力。

什么是“均衡术”?用创始人吴斐的话说,它不完全属于武术项目,而是一项新兴的综合性项目或技能,“它融合各武术项目的防卫招数又自成体系,通过学习预判、躲避、行动等防卫技巧,达到最大限度自我保护、躲避人身危机的目的”。



新民晚报

17

2021年
5月19日
星期三

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

意无涯

女性、小孩,可能在大多数人眼中,都容易成为“弱势群体”,特别是在面临危险时。而均衡术的诞生,则让他们多了一项保护自己的选择。

面对不法侵害,最容易受伤的,往往是小孩和女性,所以他们更需要增强自我保护的意识,掌握自我防卫的技能。从小孩的角度讲,学习均衡术可以提升自信和自制力,也能够起到减压作用,提高抗挫折能力;从大人的角度讲,学习均衡术可以提升情绪管理能力,减少攻击性态度,避免激化事态造成危险,万一有危险也可以自我防卫,从容应对突发情况。

归根结底,均衡术是一种遇到危险时第一时间以最小代价脱离险境为唯一目的的安全活动,应当归结为一种体育安全项目。可以预判危险,可以躲避危险,可以应对危险……从这几点上说,益处多多的均衡术值得人人拥有。

行有迹

■ 撒顿均衡术体验地点
玩客行体育中心
地址:上海市松江区文翔路388号1幢101室

新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波

一项新技能

就在两年多以前,吴斐还是一位外企总经理。但是当时发生的一起小学校门口意外持刀伤人事件,间接改变了他人的人生轨迹。“我也有孩子,孩子在另外一家世外小学读书,那次伤人事件对我触动蛮大的:这个世界上真有坏人,我们该如何保护孩子和家人?”吴斐说,那之后他和另外几位家长专门请了几名退役的以色列特种兵,来给孩子和家长们上了一堂安全培训课,“教大家如何正确预判和躲避危险,避无可避时怎样去面对危险,如何在最短时间摆脱危险,如何以最小代价保护自己等等”。

做完培训之后吴斐突然意识到,这是一个很有必要也很有潜力的项目,应该把这个具备社会正能量的项目发展壮大,深思熟

就像买保险

在吴斐看来,学习均衡术就像和买保险差不多,只是增加一份保障,目的并不是为了用它,“我反而是希望每一个学员在学习、生活中永远都不会用到它,因为用到它就意味着你已经遇到了危险”。

吴斐解释说,均衡术这个概念,具体包含三部分内容:预判、避免、行动。“首先是预判,就是说先要从意识上知道危险在哪里。比如说我们走路去一个目的地有3条路线,第一条需要2分钟,但是要穿过一条漆黑的小巷;第二条要5分钟,但是人烟稀少略有灯光;第三条要走20分钟,但是一条车水马龙的大马路,那应该选哪一条路呢?如果是在一个陌生环境中,那么你就懂得预判,应该是选择外面那条大马路,虽然多走了路,但是比较安全。”

其次就是避免:“比如说我们在路上不小心碰到了某人,但是对方很暴躁开始推搡和挑衅你,这种情况下我们应该把双手放在

练门道

练习均衡术注意事项

- 练习的目标只有一个:以最小代价确保自身安全。
- 懂得如何防卫,但始终保持非侵略性态度。
- 控制自己的情绪,情绪激烈容易导致冲突升级。
- 快速做决定,趋利避害。
- 克服坏习惯,它会让你容易成为受害目标。
- 学会“检查”自我,抛弃骄傲情绪。
- 保持冷静,越冷静越容易寻找合适的脱身机会。

虑之后,他在2019年毅然放弃了在外企的优厚待遇,和几位热心学生家长一起创办了上海撒顿文化科技有限公司,全身心投入到“撒顿均衡术”的推广中去。撒顿,是英文“SUDDEN”的中文翻译,而“SUDDEN”则是“Safety Under Duress, Everyone Needed”的缩写,翻译过来就是“在危机下的安全保护,人人都需要”,而吴斐更愿意这样意译:“保障每个遇袭者至少有一次选择生存的机会。”

均衡术和一般的防身术有何区别?在吴斐看来,均衡术不拘泥于任何武术招式,而是把各种武术中关于防卫和逃脱的技能提取出来,然后融合形成的一套系统技能。“和其他武术比,均衡术基本上没有什么攻击动作的,完全是挣脱、防卫和保护自己的动作,争取在不伤害对方的情况下,最大限度地保护自己,各方面比较均衡。”

胸前,首先做出避让防御的姿势,但是不能握拳,不要做出进攻的动作,争取尽快摆脱纠缠安全离开。”最后才是行动:“比如说你的手已经被抓住,或者脖子已经被卡住,或者已经被推倒在地,这个时候才会用到均衡术技术层面的东西,采取合适的防卫动作保护自己。”

吴斐说,考虑到不同人群的不同需要,撒顿均衡术课程也比较有针对性,细分为学生课程、女性课程、专业人士课程等,他和团队也一直在研究优化课程,“一般来说,理论部分占全部课程的15%左右,然后35%-40%是技能培训,剩下将近50%是实战模拟训练”。为何要在实战模拟方面下功夫?就是为了能够在真正遇到危险时学以致用,“理论学得再好,技能练得再好,也不意味着遇到危险时就能把有效动作做出来,所以我们每次课程都会用大量时间进行场景模拟和实战演练”。



人人都需要

在吴斐看来,规避危险意识和技能,人人都需要掌握,这也是他推广均衡术的最大动力。“我一直说,这个项目只要能够做到哪怕救了一个人,那它就是成功的。所以说我们是希望能够在更多的学校中推广,希望在上海每个区都找到一个试点学校,让从老师到小朋友都来学习均衡术。”

经过吴斐和团队的不懈努力,如今均衡术已经慢慢在上海生根发芽,从嘉定世界外国语小学到民办光华中学,从协和科教学校到复旦大学“复二代”“聚贤荟”俱乐部,从上海市信用中心到大宁街道……这些学校和单位都有了“撒顿均衡术”送教上门的足迹。送教上门,是吴斐一开始就确定的均衡术推广途径,因为在他看来,如果授课地点固定在某个场馆,那只能覆盖周围三公里左右的人,而送教上门会把推广范围扩得很大,“我们也推出了针对不同职业属性的专业课程,可以应对各种不同场景的突发情况,比如ATM取款机边的模拟场景等。”

作为一个新生事物,均衡术还没有广为人知,吴斐甚至经常被学生家长问这些问题:“你们这个到底是什么?是武术项目还是体育运动?能考级吗?有证书吗?我只能这样回答他们:均衡术没有考级制度,我们只想让学员学会它,并且变成自己的本能,以后一旦遇到危险能够用来保护自己。”

吴斐的两个孩子也学习了均衡术,他们让他更多了一份推广这门新技能的动力,“我的两个孩子,儿子上五年级,女儿上一年级,他俩现在掌握了很多自我防卫的技巧,两人合作经常能把我放倒”。现在吴斐的心愿,是让更多的人了解和学习均衡术,“让零基础的学员能保护自己,让自己和自己爱的人都得到保护,这是学习均衡术的唯一目的”。