



TRANS in LA

@transinla

Get in Touch with Your Body

“The easiest thing used to be for me to neglect my body, but since beginning my transition and beginning to take care of my mind, my body has finally started to exist as something worth giving growth to. since yoga is a practice, it helps me remember that I’m a work-in-progress, in the most positive sense of growing. And forever allowed to be.”

-Maryn McGaw

Getting to know our ever-changing bodies is an important part of every trans individual’s journey towards becoming the truest versions

of ourselves possible.

Whether we are undergoing HRT or not, it is important to ensure our minds and body stay in sync over the course of our transitions.

For years, the practice of yoga has helped provide this mind-body balance to many in the LGBTQIA community.

Free and low cost classes can be found at LGBT centers and trans-friendly gyms throughout Los Angeles.

-by Shea Gilleam

Self Defense: 5 Points of Attack

As a transgender woman, I live in fear of having someone randomly attack me just because. I always look over my shoulder and have become hyper-aware of my surroundings

I am a practitioner of Muay Thai. I have also studied Judo, Brazilian Jiu Jitsu and Sambo. These are all forms of martial arts. There are differences among them and many similarities., including focusing on self defense.

Self defense is not about hurting the attacker, it’s about making sure you do not get hurt.

Using caution is the best form of defense. Keep aware of your surroundings and walk with friends. But caution is not always enough. You should learn where the human body is weak. No matter how big

your attacker is, you’ll be able to induce enough pain in these spots that you will have time to get away.

The 5 Points of Attack:

#1: The Eyes - gouge them, poke them hard. The eyes area great target because they are sensitive and an attacker can’t attack what they can’t see.

#2: The Adam’s Apple/Throat - a punch here and you could cause your attacker to stop to catch their breath

#3: The Groin - drive your knee into it with as much force as you can.

#4: The Feet/Toes - Step on your attacker’s toes

#5: The Fingers -Interlock your fingers with your attacker’s or grab one and bend it back

-by Kase Pena

Happy to Finally Be Myself!



Alexis

Join our Community:

TRANS in LA is a social media network serving the diverse trans community of Los Angeles County in partnership with the Los Angeles County Department of Public Health.

To read full articles and find additional resources visit our blog at transinla.tumblr.com/



TRANS en LA

@transinla

Ponerse en Contacto con Su Cuerpo

“La cosa más fácil para mi solía ser descuidar mi cuerpo, pero al empezar mi transición y el cuidar de mi mente, mi cuerpo finalmente ha llegado a existir como el ser digno que esta en continuo cambio. Haciendo yoga una práctica, me ayuda a recordar que soy alguien que vive un cambio en progreso, en el sentido más positivo de crecimiento.

-Maryn McGaw

Conocer nuestro cuerpo cambiante es una parte importante del viaje de cada persona trans para convertirse en las versiones más verdaderas de nosotros mismos posible.

Si estamos sometidos a terapia de reemplazo hormonal o no, es importante que nuestra mente y cuerpo estén en continua sincronía a lo largo de nuestra transición sin importar que tan largo o corto sea el curso.

Durante años, la práctica del yoga ha ayudado a mucha gente a proporcionar el equilibrio de mente y cuerpo en la comunidad LGBTQIA.

Clases gratis y de bajos costo se pueden encontrar en los centros LGBT y gimnasios a lo largo de Los Ángeles

-por Shea Gilleam



Mi corazón dicta quién soy. No mis genitales.
—Andrea

Se Defiende: 5 Puntos de Ataque

Como mujer transgénero, vivo con miedo de que en cualquier momento alguien me ataque simplemente por ser quien soy. Siempre me mantengo alerta de lo que hay o pasa a mis alrededores cuando estoy en publico.

Soy practicante de Muay Thai, una de las varias artes marciales. También he practicado Judo, Jiu Jitsu Brasileño y Sambo. Estos son diferente tipo de artes marciales. Entre ellas existen varias diferencias, pero también comparten muchas similitudes.

La defensa personal no se trata de derrotar a su atacante. La autodefensa consiste en asegurarse de que nadie te lastime

La precaución es la mejor forma de defensa. Mantenerse consciente de sus alrededores y caminar en grupo. Pero tener cuidado no siempre es suficiente. Usted

debe saber dónde están los puntos debiles de cualquier atacante porque no importa cuán grande es su atacante, usted será capaz de inducir suficiente dolor y asi tener el tiempo necesario para escapar.

5 Puntos de Ataque:

#1: Los ojos - metan sus dedos en los ojos de su atacante. Los ojos son muy sensibles y un atacante no puede atacar lo que no ve.

#2: La garganta de Adam - si puedes conectarte allí, podrías hacer que tu atacante forcejee con su respiración.

#3: La ingle— Conducir su rodilla en ella con mucha fuerza para causar dolor.

#4: Los pies - Pise los dedos de los pies de su atacante.

#5: Los Manos- Doble los dedos de la mano hacia atrás.

-por Kase Pena

Únete a Nuestra Comunidad:

TRANS in LA es una red social sirviendo a la comunidad trans del Condado de Los Ángeles en colaboración con el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

Para leer el artículo completo visite nuestro blog en transinla.tumblr.com/