

## Beneficios de la práctica del Karate



### Beneficios de la práctica del Karate

Cuando hablamos de karate mucha gente piensa que se trata de patadas y gritos, que es lo que ellos han visto desde siempre en la televisión y en las películas, pero lo que seguramente no sabes es que el karate es un ejercicio físico que trabaja de forma aeróbica y anaeróbica, que también te ayudará en el aspecto emocional y espiritual y que es una excelente actividad familiar que te permitirá estar más cerca de tus hijos.

A continuación te presentamos algunos beneficios que ofrece el karate:

**Mejora la salud física.** Este es uno de los aspectos más obvios del karate, pues el estudiante aprende a hacer ejercicios regularmente, varias veces a la semana, lo que se constituye en uno de los hábitos de vida más útiles. Como resultado de la actividad física constante la persona logra un balance en su presión arterial y circulación, baja sus niveles de colesterol y por lo tanto obtiene una mejor calidad de vida.

**Mejora la salud mental.** Al disminuir el estrés contribuye a la salud mental del individuo. Además, cada vez que el estudiante es empujado hasta el límite físico por el Maestro Sensei, utiliza el cien por ciento de su concentración mental, sólo para seguir adelante. Esta es una aplicación perfecta del concepto zen "Estar aquí, ahora"; el alumno aprende a manejar una sola tarea a la vez, eso hace que en cualquier actividad que realicemos, donde nuestra energía mental esté comprometida en un cien por ciento y estemos concentrados, se obtengan mejores resultados.

**Desarrolla la autoestima y fortalece la confianza.** El progreso en el karate se mide con el sistema de clasificación de cinturones. Cada cinturón es un premio para un objetivo a corto plazo que -al concluirse- libera la mente y abre el horizonte para la realización de la próxima meta. Ese es el momento en que el alumno se da cuenta de que se las arregló para salir adelante a pesar de las probabilidades difíciles, y a su vez es el alimento psicológico para el cultivo de la confianza y la autoestima.

El karate tradicional es la mejor arte marcial para la autodefensa, sin armas, ya que se centra en habilidades de defensa reales en lugar de técnicas orientadas al deporte, que son poco prácticas e ineficaces en situaciones de combate en la vida real.

Ref: Sitio Web de la Universidad de Houston, Texas, Estados Unidos, 2013.