

POR QUÉ PRACTICAR KARATE-DO

El Karate como Arte Marcial permite al que lo practica no sólo un correcto desarrollo físico, sino también, y sin tener en cuenta la edad o el sexo del practicante, un mejor conocimiento de sí mismo, profundizando en el interior, activando valores que hoy día están algo modificados en sus orígenes.

El compañerismo, la solidaridad y sobre todo sentir el sacrificio y el esfuerzo en nuestros entrenamientos diarios nos acercarán un poco más a conocernos interiormente.

Como ya he dicho anteriormente, este bello Arte Marcial puede ser practicado a cualquier edad y por personas de ambos sexos. Siendo la finalidad más importante conseguir un perfecto equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Todos somos iguales en un tatami, el afán de superación y la autoestima empieza por entender y aceptar nuestros propios errores y comenzar a superarlos en el día a día y sin reparar en esfuerzo.

«Si un hombre es estudioso en su juventud, su futuro será brillante como el Sol matinal, y si se aficiona al estudio en su edad media será como el Sol de mediodía, mientras que si comienza su estudio de viejo, éste será como la llama de una vela; aunque la vela no es muy brillante, por lo menos es mejor que andar a tientas en la oscuridad. Del Jardín de las Anécdotas.»

El Karate, dependiendo de la edad del practicante sobre todo, puede ser entendido como deporte, como defensa personal, como educación física, incluso como educador psíquico, pero sobre todo y en su total desarrollo se convierte en «DO» o camino de vida.



Muchos son los beneficios que médicos y psicólogos han atribuido a la práctica de las Artes Marciales, pero a veces una información errónea hace pensar a las personas que no conocen directamente la profundidad del Karate que es un deporte violento, en el que lo más importante es humillar al adversario vencéndolo; pues bien, al igual que cualquier otro deporte, lo más importante es la superación interior del individuo en su lucha interna contra sí mismo.

Desarrollar las voluntades, la constancia, el deseo de superación personal, la humildad para aceptar nuestras propias limitaciones y una gran

capacidad de superación física, así como una excelente flexibilidad articular, además de muscular, que nos permite estar más activos y despiertos.

La canalización de la agresividad por medio del esfuerzo nos permite liberar tensiones acumuladas y nos predispone por medio de la relajación al comienzo de una nueva aptitud ante lo que nos rodea.

Hay otra parte del Karate que solo se puede sentir y experimentar en el entrenamiento diario y que no puede ser explicada; esa otra parte es el individualismo, el conocimiento del propio «yo», que sólo se podrá saber con el tiempo.

*«Un árbol enorme crece de un tierno retoño.
Un viaje de mil días comienza con un solo paso.»*
LAO- TSE

Magin Novillo
(C.N. 6º DAN)