

Karate Do

Para muchas personas, esta disciplina se trata de solamente tirar golpes o llegar a pelear, sin embargo, el impacto que tiene el mismo en la vida de las personas va mucho más allá que solamente la práctica de un “deporte”, llámese salud, condición física, estado de ánimo, nuevos retos y la práctica de los valores que se inculcan con su práctica.

El Karate Do, es un arte marcial de origen japonés, traducido textualmente: ‘Arte de la mano vacía’, dentro de este existen diferentes estilos, dependiendo de la región en la que estos hayan surgido, mencionando cuatro principales:

Shito Ryu	Wado Ryu
Shoto Kan	Goju Ryu

Además, se rige por ciertos preceptos y principios llamados “Dojo Kun.

¿El karate te hace una persona violenta?

A diferencia de la percepción que muchas personas tienen respecto a este deporte de contacto, la respuesta es no. Dentro de las clases se inculcan valores a los karatedokas (practicantes de karate), dichos valores son llamados “preceptos del Dojo Kun” (con raíces en el Bushido) dichos preceptos son normas que se siguen y respetan como una guía de pensamiento que debe respetar y seguir el practicante.

Estos preceptos son aplicados no solamente en el lugar de entrenamiento, llama Dojo (Lugar del camino) sino que llegan a ser aplicados a la vida misma, tomándose como un estilo y forma de vida.

‘El último objetivo del karate no reside en la victoria o en la derrota, sino en el perfeccionamiento del carácter de sus participantes’, expresó el maestro Gichin Funakoshi.

La práctica del Karate, como cualquier otro deporte trae consigo diversos beneficios, tanto físicos como mentales, mencionando algunos:

Salud física	Coordinación
Autocontrol	Disciplina
Defensa Personal	Concentración

A medida que se avanza dentro de esta disciplina se van adquiriendo grados, representados dentro del uniforme de Karate con el color del cinturón, la invitación es a que te animes a practicar éste o cualquier deporte de tu preferencia y pongas tu mayor esfuerzo en lo que decidas emprender.