

## Beneficios que me ha dado el **Karate Do**

Para comprender los beneficios que he recibido del **Karate Do** tendré que comenzar por la razón por la cual me inicie en este arte, del cual debo decir que es un arte que dentro de su aparente sencillez encierra una gran complejidad. Para comenzar con esto diré que antes de iniciarme en el **Karate Do** en el año de 1991 ya había entrenado durante 9 años el sistema chino del **Wu Shu o Kung Fu** en varios de sus estilos tales como el **Fu Hok Lung Pai**, el **Wing Chung** y el **Tai Chi Chuan** y habiendo pasado ya un buen tiempo dentro de estos sistemas chinos no había encontrado algo que desde el principio ha sido mi búsqueda, el control de mi carácter y esa paz interior que ofrecen muchas disciplinas, con esto no quiero hablar mal de los sistemas chinos sino que simplemente en ellos no encontré eso que el arte del **Karate Do** no ofrece sino que simplemente da, ya que en su técnica y filosofía sigue el precepto esencial de **Sensei Funakoshi** el que dice que “la finalidad suprema del **Karate Do** no reside en la victoria o la derrota sino en perfeccionar el carácter de quien lo practica” o en el **Dojo Kun** el cual en su aparente sencillez encierra toda una filosofía de vida, pero volvamos a la parte central del tema, los beneficios, cuales han sido estos bueno han abarcado un cambio radical en mi vida, un cambio lento pero radical, por ejemplo siempre desde niño debo decir que debido al medio en que mi niñez transcurrió, una niñez tranquila, sin preocupaciones y llena de sobreprotección y de todo lo que un niño pudiese desear lo cual ocasiono en mi un carácter bastante intolerante e irracional, pero para comprender mejor esto dividiré los beneficio que el **Karate Do** me ha dado en orden de importancia de menor a mayor y de la siguiente manera:

- Físicos - en cuanto a estos beneficios debo decir que aunque he sido una persona relativamente sana que ha padecido todas las enfermedades que cualquier persona ha de padecer en su niñez, adolescencia y edad adulta, siempre me considere una persona débil y con muy pocos atributos físicos tales como resistencia, velocidad y condición física por lo que a la edad de 11 años decidí iniciarme en el camino de las artes marciales como ya lo comente antes en los sistemas chinos en los cuales aunque mi condición física y mi agilidad aumentaron considerablemente, siempre se encontraron dentro de un límite bastante normal, así transcurrió el tiempo y después de nueve años sin encontrarme satisfecho al 100 % de los resultados obtenidos por azares del destino encontré una escuela de **Karate Do**, al observarlo y aun sin comprenderlo llamo mi atención por lo que decidí incursionar en el y es ahí donde comencé a descubrir los beneficios físicos que el **Karate Do** habría de darme, después de un tiempo relativamente corto mi fuerza muscular fue aumentando de una manera que no habría imaginado antes mis músculos comenzaron a tomar forma y a tonificarse y comencé a desarrollar una fuerza muscular muy superior a la que alguna vez tuve esto después entendí debido a la gran cantidad de repeticiones de una sola técnica o de unas pocas técnicas, parecía increíble que el echo de trabajar un numero reducido de técnicas

funcionara de esa forma pero después llegue a comprender las razones, el hecho de repetir tantas veces una técnica hacia que mi cuerpo desarrollara tanto fuerza como resistencia muscular además de que estaba educando a mi cuerpo a coordinar la contracción y la relajación lo cual era algo que favorecía de gran forma mi estructura músculo esquelética, algo que se debe a la biomecánica del **Karate Do** ya que esta diseñado de tal forma que desarrollara y educara al cuerpo a sentir músculos que usualmente no trabajaríamos, así mismo mediante estos ejercicios estaba educándome a respirar, un punto bastante importante ya que esto haría que aumentara mi capacidad pulmonar lo que me daría mayor resistencia aeróbica a la larga, en este aspecto físico debo decir que yo ya venia padeciendo de algunas lesiones de varios años atrás causadas por descuidos durante el entrenamiento tales como ligamentos cruzados de rodilla semi seccionados, rotula desgastada incluso desviación de una rodilla de 5°, aunados a estas lesiones una contractura de espalda media ocasionada por una mala caída en una ejecución gimnástica, una clavícula dislocada con ruptura de ligamento (accidente en moto), las cuales no me permitían entrenar al 100% pero cual seria mi sorpresa que después de un tiempo de entrenar **Karate Do** estas lesiones se irían haciendo menos dolorosa hasta el punto de dejar de molestar casi al 100%, esto debido a que el entrenamiento de **Karate Do** había fortalecido los músculos de mis piernas como son cuádriceps, bíceps femorales, gemelos dándole un mayor apoyo a mis rodillas (debo decir que a la fecha ya no uso la rodillera mecánica que debí usar durante algún tiempo) disminuyendo así el trabajo y la presión ejercidas sobre ellas, en cuanto a la lesión de mi espalda aunque aun en época de frió llega a dar molestias, estas no son de ninguna manera incapacitantes, ya que los músculo de mi espalda también se han visto favorecidos con la practica continua del **Karate Do**, lo mismo ha sucedido con mi hombro dañado en un accidente ya que el desarrollo muscular del mismo gracias al la practica del **Karate Do** ha sido favorable para su fortalecimiento lo cual le ha devuelto su completa utilidad, así mismo he notado que la frecuencia de las enfermedades sobretodo respiratorias ha disminuido y la duración de estas también, el trabajo de mi estomago es mucho mejor cuando entreno constantemente a diferencia de cuando tengo que dejar de hacerlo por alguna razón (aquí debo poner de ejemplo la ocasión en que fui operado de los ojos para corregir problemas de miopía lo que me obligo a descansar por 6 meses) esto se debe a que ha mejorado mi circulación sanguínea lo que ha traído como consecuencia una mejora notable en el funcionamiento de mis órganos tales como estomago, intestino, corazón, etc.

○ **Mentales.**- en este aspecto también ha habido cambios notables, los cuales puedo atribuir que están también relacionados directamente con la practica del **Karate Do**, tales como lo son el desarrollo de mi capacidad de atención y observación, debo decir que de niño solía ser muy distraído y tener problemas con algunas materias debido a esto incluso durante la adolescencia tuve problemas con este tipo de cosas, pero con la practica continua del **Karate Do** específicamente de la kata mi capacidad de atención se ha

desarrollado llevándome incluso a cumplir con metas escolares que alguna vez pensé que no podría concluir jamás y dándome la oportunidad en la actividad laboral de alcanzar metas o puestos que nunca imagine lograr, además de que me ha permitido incursionar mas a fondo en la enseñanza y el aprendizaje del **Karate Do** tanto personalmente como para con las personas a la que tengo la fortuna de enseñar este arte logrando así evitar que sufran de las lesiones que yo alguna vez sufrí, y es aquí donde entra el importante punto del carácter que ya mencionaba antes, como mencione mi carácter era bastante iracundo y sufría de una gran capacidad para sentirme frustrado si no lograba algo, aunado a esto una epilepsia parcial con sus debidos efectos, pero con la practica constante del **Karate Do** este carácter ha ido tomando una forma muy diferente que me ha permitido por un lado socializar mas y por otro lado llevar una relación familiar mas armoniosa y también me ha dado la capacidad de no darme por vencido ante las cosas que no se realizan como yo quisiera y a afrontar los retos con mayor entereza y así mismo me ha dado la difícil habilidad de esforzarme al máximo para lograr cumplir con las metas establecidas en mi vida y superar así como aceptar las derrotas y los triunfos con mas tranquilidad y responsabilidad, esto debido a la gran disciplina que el **Karate Do** me ha enseñado a tener en mi vida, además de alguna manera al parecer el mantenerme en entrenamiento constante también controla el padecimiento de mi epilepsia parcial, al menos en cuanto a las llamadas crisis (nulas hoy).

○ **Espirituales.**- en este aspecto debo mencionar que el **Karate Do** me ha enseñado a pacificar mi espíritu, el cual siempre a sido un espíritu inquieto y lleno de preguntas, pero gracias al **Karate Do** mi espíritu se ha apaciguado ya empezado a aprender que la única manera de obtener la paz que tanto he buscado y que se había visto ensombrecida tantos años por desajustes familiares y algunas otras cosas que la vida pone en nuestro camino tal vez como manera de probarnos que tan fuertes somos o simplemente porque estas cosas así deben suceder, ¿esto porque? Bueno porque cuando no tenemos la confianza en nosotros mismos o cuando nos dejamos arrastrar por la pesadumbre y las frustraciones nuestro espíritu se va haciendo débil y nuestra paz espiritual puede ir desapareciendo al grado de llegar a un estado de descontrol total que puede llegar a arruinar nuestras vidas, pero con la practica del **Karate Do** nuestro espíritu se va a ir fortaleciendo y haciendo tan apacible que ni la mas feroz de las batallas, ni el problema mas complicado o la tristeza mas grande podrán hacer mella en el, ¿pero esto como se consigue? Bueno al igual que el cuerpo se va fortaleciendo con la gran cantidad de repeticiones de técnicas y de katas nuestro espíritu también se va fortaleciendo, ¿cómo puede un ejercicio físico fortalecer el espíritu? Pues el echo de enfrascarnos en la batalla con nosotros mismos por perfeccionar una kata o una técnica nos ayudara a mejorarla y esto también va a hacer que nuestro espíritu deje de vagar sin control y que vaya vaciándose poco a poco de los pensamientos insanos o negativos que lo van debilitando poco a poco, por eso el significado de vació en la palabra **Karate Do**, no solo se trata de tener las manos vacías o sin armas, no, lo que se deberá ir vaciando es el

espíritu de las cargas negativas que encontramos día a día en la vida, lo que nos permitirá enfrentar el mundo de una manera diferente, dicen: “Si estas muerto antes de la batalla que te preocupa” esto es si tienes que enfrentar una batalla y tu única preocupación es lo que podría o debería de pasar antes de obtener un resultado, estarás tan ocupado con esto que no podrás concentrarte en tu defensa o en tu ataque, lo mismo sucede con el espíritu si nuestro espíritu esta preocupado por la derrota o la victoria antes de empezar la batalla de la vida, estará tan ocupado con esto que sin darse cuenta perderá esta batalla una y otra vez, es de esta manera como mi espíritu se ha visto fortalecido con la practica del **Karate Do**, lo que me ha permitido afrontar los errores y los aciertos, las victorias y las derrotas, las altas y las bajas de la vida con mayor tranquilidad y entereza, no con esto quiero decir que mi espíritu sea perfecto y lleno de virtudes, de ninguna manera, mi espíritu sigue creciendo día a día con la practica continua del **Karate Do** y ahora ya no solo con el propósito de ayudarme a superarme a mi sino que este propósito se ha extendido hacia quienes desean encontrar la tranquilidad en el arte del **Karate Do**.

Estos son solo algunos de los innumerables beneficios que me ha dado la practica del **Karate Do**, beneficios a los que estoy seguro se irán sumando día a día mas y los cuales estoy seguro me harán crecer como persona en el ámbito familiar, social y profesional. Es por esto por lo que puedo decir que me encuentro profundamente agradecido con el arte del **Karate Do** y por supuesto con los Sensei que me han ayudado durante todos estos años a seguir el sendero del arte del **Karate Do** y que con su exigencia y total apoyo me han permitido gozar de los beneficios que el **Karate Do** me ha proporcionado, de los cuales ya mencione algunos tal vez los que considero más importantes, pero esto no quiere decir que sean todos los beneficios que el **Karate Do** me ha dado o puede dar a quien lo practica, claro que no, los beneficios son innumerables y por supuesto invaluable.

Sensei Jaime Ortega Sosa