

# Karateka de civil

## Influencia del Karate-Do en la vida diaria



**Tesis de grado: 1° dan**

**Escuela: yobokukan dojo**

**Asociación: Shito-Ryu Shukokai unión Argentina**

**Autor: Gauna Néstor Leonardo**

**Fecha de entrega: 25/07/2015**

## Objetivos

Mediante este trabajo se propone exponer la influencia de este arte marcial fuera del lugar de práctica, creando diferentes modificaciones físicas y mentales dependiendo de cada persona, nivel de práctica y la gente que lo rodea.

## Introducción

El karate-do (camino de la palma vacía) es un arte marcial de origen japonés nacido en base a la defensa personal, con gran influencia de las tradiciones y preceptos de la cultura japonesa aun en estos tiempos, pero adaptado al presente por ejemplo, con su faceta deportiva.

El entrenamiento duro en este arte, al igual que en los deportes, nos ayuda al crecimiento físico y mental pero no es lo único. A lo largo de este informe trataré de exponer algunas de las miles de maneras en que la vida de un karateka va cambiando mientras se mantiene e intensifica la practica desde los cambios en niños hasta la influencia en la tercera edad, pasando por la interacción con las demás personas como el entendimiento sobre uno mismo.

Cabe destacar además, que a pesar de ser un arte de contacto y combate, es muy segura y rara vez provoca las lesiones propias de deportes y otras artes marciales haciéndola óptima para todas las edades, logro obtenido mediante el refinamiento con los años y de la mano de cada sensei.



## Karate y los niños

Está comprobado que en la niñez de una persona es cuando se marca la principal parte de la personalidad; basándose en esto se puede entender que la practica modifica en gran parte las actitudes y lo físico de los infantes. Los principales beneficios son:

- Aumenta el desarrollo de la coordinación psicomotriz.
- Desarrolla reflejos, destrezas y reacciones.
- Enseña educación, respeto y disciplina tanto en el dojo como en cualquier otro lugar.
- Mejora la concentración.
- Genera autoconocimiento y control de la ira.
- Provee conocimientos sobre valores.
- Mejora la autoestima.
- Aumentando la fuerza, equilibrio, velocidad y flexibilidad.
- Fortalece el crecimiento óseo.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejora la circulación de la sangre.





## La adolescencia y el karate

La adolescencia es una etapa en la que una persona puede tomar muchas malas decisiones como dejar la escuela, unirse a grupos sociales indebidos o cometer actos delictivos; las enseñanzas acerca de la moral y la práctica constante, sumada a incentivos como becas a mejores promedios escolares entre otros, incentivan las buenas costumbres y alejan de malos grupos.

En cuanto a lo físico, es un momento de maduración corporal donde los huesos se afirman, el cuerpo crece a un ritmo mayor junto a la fuerza provocando lastimaduras en uno mismo como en la gente que lo rodea. El entrenamiento fuerte permite ajustar el cuerpo al cambio fortaleciendo huesos y músculos a la vez que mejora la postura mientras que la repetición de golpes ayudan a medir mejor el cuerpo

Psicológicamente hablando los adolescentes son muy frágiles, la baja autoestima es un problema muy grande, sumado a que en esta etapa se comienzan a separar de los padres y la necesidad de establecerse como individuo único proyectado a futuro.

El trabajo duro y ver el resultado en competencias sumado a estímulos positivos de compañeros y el sensei a cargo mejoran ampliamente la autoestima y lo ayudan a definirse dentro de un grupo y como individuo fuera del karate; además, el sensei a cargo se vuelve un ejemplo a seguir y una imagen de autoridad, haciendo que el adolescente lo intente imitar



## La adultez y el karate

La etapa adulta del ser humano viene cargada bajo circunstancias normales de muchas responsabilidades, las cuales, sumadas a la falta de tiempo dificultan mantener en forma el cuerpo y aumenta el estrés que sufren; trayendo problemas serios a la vida diaria si lo dejamos acumularse.

La práctica del karate toma poco tiempo semanal y dado al gran número de músculos que ejercitan mantiene el cuerpo de buena manera y aunque suene al revés, en lugar de estar cansado por el ejercicio, se tiene más energía para las tareas cotidianas.

La familia, el trabajo, estudios y mantener las amistades pueden generar mucho estrés en un adulto. Ejercicios como golpear la bolsa, el combate o los demás ejercicios estimulan la producción de endorfinas y adrenalina lo cual reduce el estrés de manera directa; pero los ejercicios de meditación, los katas y otros ejercicios aumentan la relajación y evita que el estrés se produzca con tanta facilidad.

la realización personal es mucho más difícil que en jóvenes dado a los cortos tiempos, el tema económico y cuidar de la familia atentan contra la búsqueda de ese bienestar propio, pero la realización de torneos, exhibiciones e incluso competencias menores durante las practicas ayudan fuertemente en la autoestima y mantienen a uno queriendo progresar como deportista y practicante.



## Karate y la mujer

Socialmente se tiene la creencia de que el género femenino es el sexo débil, deben verse tiernas y prácticamente vulnerables. Aún existen personas que piensan que las mujeres deben vivir para la casa y no realizarse como persona, pero incluso la sociedad cambia con el tiempo y el karate no es la excepción; un arte marcial en el cual no se permitía entrenar a las mujeres pero que fue mutando hasta el día de hoy donde se compite por igual pero separado en combate y en la categoría de katas se hace de forma mixta.

Dejando de lado el tema de las competiciones las mujeres suelen ser excelentes senseis con gran tolerancia a la hora de enseñar y mayor velocidad a la hora de aprender.

Desde un punto de vista psicológico la mujer suele sentirse muy frágil a la hora de salir de la casa dado a la gran cantidad de noticias de robo, violencia y violaciones de mujeres que se dan a diario; y lo peor es que no solo lo viven fuera sino que sufren la violencia de género, tan común hoy en día. El karate no les quita el miedo, pero le brinda herramientas para tener las posibilidades de salir bien librada o incluso devolverle el miedo al agresor. Cosas tales como estar atenta a los posibles atacantes y en caso de no poder escapar antes de que comience la agresión puede tener la mente más relajada para evaluar las posibilidades a tomar, ya sean agresiones gritar por ayuda o entregar la cartera para evitar daños mayores.

Desde otro punto también aumenta la seguridad, evitando así que sean oprimidas en empleos o estudios, y que alcancen un mayor nivel de realización como persona, deportista, en el trabajo y los estudios.

La práctica de este arte marcial también otorga los siguientes beneficios:

- ✓ Reducción del riesgo del cáncer de mama entre un 30 y 40 %.
- ✓ Mejora la postura y reduce el dolor de espalda durante el embarazo.
- ✓ Mejora la capacidad de soportar el dolor durante el parto.
- ✓ Reduce las posibilidades de necesitar cesárea.
- ✓ Mejora los síntomas de la menopausia.
- ✓ Reduce enfermedades.



### Capacidades diferentes, mismos espíritus

Muchas veces cuando se invita gente a practicar se suelen oír frases como “no puedo porque no soy muy fuerte” “tengo miedo de que me peguen” “no tengo mucha flexibilidad” mi cuerpo no es para eso”; pero pocos se ponen a pensar en las verdaderas cualidades necesarias para practicar pero ¿Cuáles serían? ¿Piernas fuertes? ¿Buena coordinación? ¿Buena vista? La coordinación psicomotriz en niveles normales y bajos pueden entrenarse y corregirse con el tiempo, el cuerpo se va ejercitando y hay muchísimos casos de practicantes con anteojos, pero ¿Qué pasa con aquellos casos especiales? La ceguera, gente en silla de ruedas, personas con síndrome de down y otras diferencias físicas o mentales pueden hacer imposible la práctica ¿o no?

Con capacidades diferentes las prácticas también deben ser diferentes, el lugar de practica debe ser adaptado para evitar accidentes y/o complicaciones para los mismos. Se ha comprobados que en lugares bien adaptados con senseis que realmente se preocupan se puede generar excelentes karatekas aun con las diferencias.

Durante las prácticas los estímulos son visuales, táctiles y auditivos, pero ¿Qué sucede cuando los alumnos no pueden recibir alguno de estos estímulos? La ceguera es una complicación muy grande

dado a que los estímulos visuales son la principal forma de enseñanza, además cualquier cambio en la distribución del dojo puede generar accidentes, también está el riesgo inicial de chocar una pared o con un compañero en exámenes o prácticas en dojos diferentes; todas estas cosas hacen que el interés se reduzca considerablemente pero para casi todos los que se animan a hacerlo el esfuerzo es gratamente recompensado.

La práctica se realiza de manera muy diferente, por ejemplo, para enseñar las diferentes posiciones y katas lo primero que se hace es indicar la forma correcta forzando las posiciones en el cuerpo, ya sea con las manos o los pies, la clase es más reducida en la cantidad de practicantes por la forma de enseñanza y el tiempo que lleva cada posición, además inicialmente la orientación del kata en cuanto a las direcciones exactas a seguir se vuelve complicada (sobre todo en las personas que perdieron la vista recientemente). En cuanto al combate y ejercicios de contacto es aún más complicado, como expresó Francisco José Lozano Ortega (cinturón marrón de karate) “Siempre se está expuesto a accidentes pero en exámenes por la adrenalina o los nervios complican aún más la situación.

¿Cuáles son realmente los beneficios? La práctica de este arte marcial proporciona el ya mencionado fortalecimiento físico en general y ayuda en cuanto a la psiquis y la autoestima del practicante pero en el caso de ciegos, además, ayuda a controlar mejor el cuerpo, aumenta la percepción de estímulos auditivos, aumenta la velocidad de respuesta a los mismos, estrecha lazos, concede una mayor sensación de autosuficiencia.



Las personas con problemas altos en las piernas, como los parálíticos o con pérdida de una/ambas piernas también tienen una dura tarea por enfrentar, los dojos muchas veces no están hechos para



sillas de rueda, muchos se realizan en primer piso o superior, las sillas de ruedas para practicar deportes salen muy caras y desde un principio se sabe que no se pueden hacer las mismas cosas. En las practicas también se usan armas tradicionales a menudo por el gran valor que da agregar habilidades y conocimientos extras.

El Garyu-ryu es una versión modificada del karate adaptable para la gente con silla de ruedas, nacida en 1990 y creada por Pablo Pereda, estilo el cual fue principalmente difundido en los juegos paraolímpicos de Barcelona 1992, mantiene el sistema de graduaciones por cinturones como cualquier estilo de karate, con katas y técnicas para cada cinto. Su dojo-kun es:

- 1- Contribuir con el Arte para que todos nuestros semejantes sean felices.
- 2- Ayudar a las más débiles y a los que sufren porque todos venimos del mismo Padre.
- 3- Mediante la práctica perseverante, mejorar nuestra conducta social siendo ejemplares en todo momento.
- 4- El comportamiento, como ciudadano, fuera del Dojo ha de ser modélico, no deshonrando el Arte con actuaciones inadecuadas.
- 5- El respeto, la disciplina y el honor son los tres pilares fundamentales del Arte.
- 6- No divulgar jamás fuera del Dojo las prácticas, que por su esencia, no deben salir del mismo.
- 7- Ser diligentes en el entrenamiento mediante el estudio y el trabajo diario.
- 8- No combatir, jamás fuera del Dojo, salvo supuestos extraordinarios, rechazando siempre la violencia en cualquiera de sus formas.
- 9- No pretender avanzar desaprovechando la energía en desacreditar a otros, a nada conduce y denigra el nombre del Karate; por el contrario utilizarla para seguir avanzando en el conocimiento.
- 10- Esforzarnos en comprender que la fuerza radica en la debilidad.

Los beneficios de la práctica son:

- ✓ Reducción de la obesidad y sedentarismo.
- ✓ Aumento de la potencia muscular de la cadera y tronco, facilitando el traslado entre la silla de ruedas y los diferentes lugares.
- ✓ Reducción importante de úlceras por decúbito, contracturas articulares, sepsis urinarias, entre otros.
- ✓ Integración a nuevos grupos.
- ✓ Conocimiento y dominio del cuerpo.
- ✓ Fortalecimiento de la parte superior del cuerpo.
- ✓ Se producen conductas psicológicas tales como: afirmación del yo, auto evaluación, reconocimiento, necesidad de triunfo y participación entre otros.



Para una persona con síndrome de Down adaptarse a la sociedad suele ser muy difícil, desde su nacimiento requieren grandes cuidados y atención psicoeducativa, ya que el síndrome genera alteraciones en el desarrollo y funcionamiento de los órganos, debido a una afección del cerebro, por eso la reducción intelectual. Dado a los cambios en la sociedad moderna y los avances en la ciencia se logró subir su esperanza de vida a 60 años y se pueden apreciar mayor desarrollo de sus personalidades llegando a desarrollarse mucho más en áreas como trabajo, estudio y familia entre otras.

Es sabido que la gente que sufre esto suele ser más creativa o sorprenden con su memoria pero ¿sabías que los médicos recomiendan que practiquen karate? Esto se debe a varios factores dado a que el mismo lleva a la mejora física y mental, en la parte del combate se usa el “toque” a la hora de golpear lo cual reduce los riesgos de hacerse daño, en cuanto a las katas, ayudan a balancear correctamente el cuerpo y mejoran su nivel de concentración y participación con el grupo. Los beneficios generales de la práctica son:

- ✓ Buen desarrollo muscular.
- ✓ Aumento de integración a grupos.
- ✓ Aumento de la elasticidad y velocidad.
- ✓ Genera armonía corporal.
- ✓ Mejora de los sistemas respiratorio y circulatorio.
- ✓ Aumento de autoestima.
- ✓ Aumenta las habilidades de trabajo individual y la toma de decisiones

Dado a todos estos factores podemos entender que el karate como arte marcial inclusiva los ayuda a realizarse individualmente y como parte de un grupo mientras que mejora sus facultades físicas y mentales.



### Conclusión

No importa la edad, tu sexo, problemas físicos u otros impedimentos, el karate es una de las artes marciales más inclusiva en cuanto a cualquier factor y sus beneficios a la salud y la mente están más que comprobados y el nivel de influencia dependerá de cuanto se practique. Los motivos de practica pueden ser diferentes (entrenar el cuerpo, estar preparado para salir al mundo tranquilo, compartir tiempo con gente nueva, etc.) pero lo que todos comparten es ese bienestar luego de haber entrenado y la sensación de armonía.

