

# Los Beneficios del Karate

## 1. Mejora la confianza en ti mismo

El karate te hace vivir muchas situaciones en las que tendrás que tomar decisiones. Tanto en combate como en kihón, el esfuerzo diario irá reforzándote y mejorando la confianza en tí mismo. Estas enseñanzas las exportarás fuera del dojo. Cada cierto tiempo en karate tendrás que realizar un exámen y exponerte delante de un tribunal. Este hecho hará que tengas que controlar la materia que vas a exponer y tengas que dominar también tus nervios y pensamientos. Todo ello te forjará a fuego lento.

## 2. Te ayuda a conocerte mejor

El hecho de ponerte a prueba diariamente en todo lo que hagas en karate te ayudará a ir conociéndote mejor, saber sobre tus límites.

## 3. Mejora tus habilidades

En karate se trabaja mucho ambas partes del cerebro, la derecha y la izquierda. También se trabaja con manos abiertas y manos cerradas, con los codos, rodillas, pies, piernas, etc... Ello te ayudará a mejorar notablemente tus habilidades. Agarrar con la mano abierta, acertar un golpe, interactuar con ambas manos o ambos miembros simultáneamente.

Se trabaja también los movimientos y las emociones, en los katas hay muchos movimientos que se alimentan del "Hara" y tienen mucho que ver con la vivencia del momento.

## 4. Mejora tu percepción espacial

En karate se trabaja mucho las distancias, las vueltas, así como acciones combinadas como vueltas con técnicas, patadas, etc... Todo esto mejorará al cabo del tiempo tu percepción espacial y tu capacidad de manejar las distancias.

## 5. Contribuye a la homeostasis\*

Es importante que en este punto nos paremos un poco y definamos bien este concepto.

Homeostasis es un término que en medicina significa literalmente "Igual Estado". El término proviene del Griego "Homoios => Igual, Stasis => Estado". Se define como la propiedad de los organismos a mantener una condición interna estable. ¿qué significa estabilidad?

La **Homeostasis Psicológica** se define como el equilibrio que existe entre las necesidades y satisfacción de un individuo. Si el individuo no siente que sus necesidades están satisfechas, la homeostasis lo incita a alcanzar el equilibrio interno a través de conductas que le permitan satisfacer dichas necesidades.

La **Homeostasis Celular** se define como el equilibrio necesario entre los ingresos y los gastos. Los productos resultantes recién formados después del metabolismo celular (CO<sub>2</sub>, urea, amoniaco, ácido úrico, uratos, creatinina, etc.) deben ser desechados inmediatamente.

El karate contribuye a "regular funciones como la presión sanguínea, temperatura corporal, frecuencia respiratoria y niveles de glucosa sanguínea, entre otras, son

mantenidas en un intervalo restringido alrededor de un punto de referencia”. Hay dos tipos de Retroalimentación mediante los cuales se mantiene la Homeostasis.

**Retroalimentación Negativa:** los sistemas corporales controlados homeostáticamente son mantenidos por asas de retroalimentación negativa en un intervalo pequeño alrededor de un valor de referencia, y cualquier cambio o desviación de esos valores normales es contrarrestada. Las desviaciones inician respuestas que llevan la función del órgano de regreso a un valor dentro del intervalo normal.

**Retroalimentación Positiva:** un proceso por el que el cuerpo detecta un cambio y activa mecanismos que aceleran ese cambio. Esto también puede ayudar a la homeostasis, pero en muchos casos produce los efectos opuestos y pone en peligro la vida.

El karate practicado de forma regular contribuye a la Alostasis “*Allos => otros, Stasis => Mantener*” definida como las variaciones en la presión sanguínea y frecuencia cardíaca durante las experiencias diarias.

## 6. **Aumenta tu velocidad de reacción**

Diariamente en Karate se trabajan los conceptos de Velocidad de reacción definidos como el tiempo que tarda el cerebro en enviar señales ante un estímulo.

## 7. **Tiempla tus ánimos**

El trabajo diario en combate en Kihon y en Kata termina por pulir el carácter del Karateka. Este perfeccionamiento del carácter hace que la persona esté en un mejor equilibrio psicológico, sea capaz de mantenerse firme ante los envites de la vida.

## 8. **Mejora tu equilibrio**

En karate se trabaja diariamente las posiciones. Al trabajarse posiciones a una pierna o a dos indistintamente se trabaja el balanceo y equilibrio.

## 9. **Tu mejor Psicoanalista**

Es sabido por los karatekas con años de experiencia que el karate es el mejor psicoanalista. Bajo un punto de vista Psicológico realizar una actividad física de relevancia exige que todos los sentidos estén en ella. Si practicas karate deberás estar con los 5 sentidos puestos en la materia. Esto produce que la mente se libere de los estados de ánimo adversos y con ello sea capaz de regular la presión arterial y ciclos como el ATP (Adenosín Trifosfato) y/o secreción de sustancias como Melatonina y Serotonina. De este modo se regulan los tiempos biológicos y mejoramos el tiempo y rendimiento de nuestro sueño.

## 10. **Aumenta tu longevidad**

Por todos los conceptos que hemos definido sucintamente anteriormente decimos que los karatekas suelen ser personas muy longevas. En la longevidad intervienen variables negativas como Estrés, irritabilidad, depresión, etc... En cuanto a variables positivas están las costumbres saludables como el ejercicio diario, que concebido como concebimos el karate es perfecto ya que engloba muchas o todas las variables positivas de la longevidad.