

KARATE, BENEFICIOS QUE APORTA A LA MUJER.

1. **Mejoran la autoestima y la autoconfianza**, mientras desarrollan la fortaleza mental y la *resiliencia* (la capacidad de recuperarse tras las adversidades).
2. **Brindan herramientas para enfrentar agresiones** (físicas o verbales) y poder superarlas sin paralizarse por el temor, eligiendo la mejor respuesta en cada momento, pudiendo defenderse mediante las habilidades que adquirimos con la práctica.
3. **Nos fortalecen internamente** y reducen los efectos negativos del miedo o la ira ante las situaciones estresantes de cada día.
4. **Favorecen la salud cardiovascular** y las habilidades motrices.
5. **Desarrollan la disciplina, la perseverancia y el compromiso** al transitar el camino marcial e ir avanzando poco a poco, lo que también se refleja en otras actividades y metas personales. Con un continuo sentimiento de auto superación que dura toda la vida.
6. **Formar parte de un grupo que está en la misma búsqueda estimula el compromiso con el entrenamiento**, mucho más que ir a un gimnasio sola, ya que nuestras compañeras de práctica nos animan a regresar y seguir mejorando en cada clase.
7. **Nos ayudan a liberarnos del estrés**, de las preocupaciones cotidianas, dándonos un espacio para estar en paz con nosotras mismas y con los demás. Al practicar artes marciales tranquilizamos nuestra mente en una forma de «meditación activa», que nos ayuda en todos los aspectos de nuestra vida.
8. **Proporcionan desafíos físicos en una forma positiva** de canalizar la energía y reducir la ansiedad.
9. **Además, fomentan desafíos mentales y emocionales** que nos conectan con nuestro interior y nos permiten una comunicación más sana, armoniosa y positiva con nosotras mismas.
10. La práctica continua de artes marciales enseña además de la **capacidad de respuesta en situaciones que requieren autodefensa**, la confianza para evitar peligros y poder manejarlos en caso de ser necesario.
11. Entrenando en grupo y practicando junto a otros hombres y mujeres quienes comparten la misma búsqueda, **creamos un ambiente que fomenta la ayuda, el apoyo mutuo y la amistad.**