

El Taekwondo es salud física, mental y emocional

Este arte marcial no es solo una actividad física, sino una filosofía de vida, eso es lo que hace la diferencia. El Taekwondo aborda de manera integral el desarrollo de las personas, entrando en su vida para marcar un antes y un después, llevando adelante un proceso de aprendizaje y autoconocimiento.

El taekwondo genera aún con todo lo que se está viviendo y con las nuevas rutinas sedentarias encerrados en casa o con el estrés de la situación, se convierta en una de las mejores opciones para preservar nuestra salud en varios niveles:

A nivel físico

El mantenerse activo en estas situaciones es primordial y no importa la edad que tengas mientras realices los ejercicios de acuerdo a tus posibilidades.

Al estar encerrados en casa se pierde bastante musculatura y masa ósea, ya que tu cuerpo estaba acostumbrado a cierto ritmo, caminar, subir escaleras, etc. Sin hablar sobre tu ritmo cardíaco, empiezas a perder resistencia y capacidad aeróbica. El quedarse en casa solo comiendo y viendo series puede además ser un detonador para subir de peso rápidamente, lo cual hace que se desencadenen innumerables enfermedades por causa del sedentarismo.

Tu Cuerpo

El Taekwondo ayudará de gran manera a que tu cuerpo y tu metabolismo no se vean tan afectados, ya que **con un buen profesor que sepa llevar adelante una planificación y correcto entrenamiento, aunque sea de modo virtual, lograrás mantener en buen estado todas sus capacidades físicas.** Los especialistas en medicina y psicología recomiendan dedicar un mínimo de 40 minutos al día de actividad física. El aprendizaje desde el movimiento es básico para un adecuado desarrollo en niños y adolescentes. Esto porque gracias a nuestros cuerpos podemos realizar diversos movimientos, pero para esto se necesita desenvolver habilidades de psicomotricidad, coordinación, equilibrio, etc. Sin olvidar que ayuda bastante a la hora de fortalecer el sistema inmunológico en cualquier edad.

A nivel mental

El solo hecho de ponerte el dobok en casa, hace que te transportes a otro estado mental, ya que asocias toda esa energía que sentías cuando entrenabas en tu club.

La salud mental y psicológica es algo que no debemos dejar de lado jamás y menos en tiempos como estos donde nos vemos bombardeados de noticias no muy agradables. La mente se ve beneficiada con la práctica deportiva ya que ayuda a minimizar los efectos negativos manteniéndote activo y enfocado en otras situaciones.

El Taekwondo produce químicos “de la felicidad”

Cualquier actividad física y mucho más el Taekwondo que es el arte marcial de tu agrado, favorece a la liberación de ciertas sustancias químicas en el cuerpo, entre ellas las endorfinas que son las que producen sensación de euforia y felicidad logrando un estado de ánimo positivo.

Además, ayuda a evitar o disminuir el estrés, la ansiedad, la depresión, entre otros trastornos que ya se manifestaban antes en las personas o que comenzaron a manifestarse debido a la pandemia, mejorando su calidad de vida.

Mejora la autoestima, resulta motivador realizar ejercicios y ver el progreso implica que quieras seguir haciéndolo, esto sumado a ver cambios físicos en tu cuerpo, o avanzar de grado, por ejemplo.

Al hacer ejercicio el cerebro produce más neuronas y más conexiones entre ellas. Por lo tanto, tu cerebro también entrena junto a tu cuerpo y este también ganará forma y aumentará su capacidad de aprendizaje.

A nivel emocional

El Taekwondo por su misma filosofía, es un arte que **regula las emociones, canaliza la agresividad y ayuda a lidiar de mejor manera con la frustración**, la ira, la rabia, el miedo.

Las investigaciones confirman que el ejercicio tiene un efecto ansiolítico, tranquilizante en los practicantes ya que son capaces de autorregular sus

emociones. Por esta razón conocer la relación entre deporte y bienestar emocional, es imprescindible.

El Taekwondo exige en muchos aspectos, reacciones rápidas y resolución de problemas de manera casi inmediata. **Esto hace que sin duda se desarrolle una mente creativa para resolverlos en el menor tiempo posible, logrando autocontrol emocional**, por ejemplo, en un combate. Sin embargo, por otro lado, también están los POOMSAE TAEGUK sostienen que aquel que se conoce a sí mismo hallará el camino de la armonía, por medio de la realización de movimientos pre establecidos, donde el autoconocimiento y el control de las emociones favorecen una correcta ejecución.

Conclusión

Un arte marcial completo no solo un deporte, es lo que el Taekwondo junto un maestro preparado más allá de la técnica y de lo teórico puede aportar al mundo. Un maestro más humano que sepa lidiar con las necesidades y habilidades de cada uno de sus alumnos, entendiendo que todos son un universo completamente diferente. Logrando inspirar en ellos ser mejores cada día en todo aspecto.

Son tiempos de ser mejores cada día, superación personal, más allá de cualquier competencia, ser mejor por uno mismo.

Ahora que nuestras escuelas, gimnasios y clubs están abiertos, ven a compartir tus clases. Tu Maestro te guiará como siempre ha hecho, "se valiente".

“LA VIDA ES COMO LA POSICIÓN DE GUARDIA, SINO ESTÁ EQUILIBRADA, NO SOPORTARÁS NADA”.

