GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Mugendo: ¿Cómo ayuda la práctica de artes marciales?

Actualidad Empresarial | 10/06/2021 | 00:00

Las artes marciales constituyen disciplinas que fortalecen la autoconfianza y proporcionan un excelente estado físico. Se trata de prácticas milenarias...

Las artes marciales constituyen disciplinas que fortalecen la autoconfianza y proporcionan un excelente estado físico. Se trata de prácticas milenarias que han sido transmitidas de generación en generación aportando a la humanidad valores y principios que van más allá de lo deportivo o lo defensivo.

La evolución de estas prácticas ha dado lugar a la creación de Mugendo, que, inspirado en el karate, es una escuela que ha logrado desarrollar un sistema técnico propio al combinar diversas acciones profesionales de combate como el kickboxing, el full contact y la defensa personal. La práctica de artes marciales en la escuela Mugendo comporta una gran cantidad de beneficios a todas aquellas personas que realizan sus clases, ya sean niños, adolescentes o adultos, ya que se trata de una actividad apta y recomendada para todas las edades y condiciones físicas.

Los beneficios de practicar Mugendo

Mugendo significa en japonés “camino ilimitado”. Por ello, la filosofía de las artes marciales modernas se basan en la búsqueda constante de objetivos físicos y mentales. La práctica de artes marciales en Mugendo comporta múltiples beneficios para los alumnos, tanto a nivel mental como a nivel físico, beneficios que son mencionados por la misma escuela en uno de los apartados de su página web oficial.

Entre las ventajas que aporta la práctica de artes marciales en Mugendo se encuentra la ejercitación de todos los músculos del cuerpo, aumento de la velocidad, fuerza y mejora de los reflejos y las respuestas defensivas ante un posible ataque. Tras realizar las primeras clases de Mugendo, el alumno empezará a notar una mejora en la coordinación y agilidad, mejora que se obtiene gracias a la combinación de ejercicios que se realizan mediante movimientos de brazos y piernas. La práctica de Mugendo también supone una mejora de la flexibilidad y potencia corporal, y una mayor sensación de energía y vitalidad.

En cuanto al ámbito mental, los beneficios del Mugendo también son considerables. El alumno consigue mejorar la confianza y la autoestima, la capacidad de auto-control y un incremento de la concentración y la focalización. Asistir a clases de Mugendo también es una manera de reducir el estrés, consiguiendo una calma interior que mejora la conexión cuerpo-mente.

Adaptación de la escuela Mugendo durante la pandemia

En la actualidad, la escuela se ha adaptado a las exigencias de la nueva normalidad provocada por el COVID-19 y por ello, ofrece clases virtuales a través de la plataforma digital Zoom. El centro imparte de manera online tanto clases infantiles como clases para adultos, ambas en diferentes días y horas de la semana. Las clases están divididas en varias actividades: siempre se inician con calentamientos y estiramientos, para luego pasar al trabajo de la técnica individual explorando movimientos de puños, patadas, bloqueos, etc.

Actualmente, Mugendo cuenta con 27 centros en toda Cataluña y con un equipo altamente cualificado de instructores reconocidos nacional e internacionalmente. Los anteriores elementos hacen que Mugendo se postule hoy en día como uno de los grades centros de referencia para practicar artes marciales; una forma de mejorar y crecer tanto a nivel físico como a nivel mental.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/150627-mugendo-como-ayuda-la-practica-de-artes-marciales.htm