GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La importancia de aprender defensa personal, con Mugendo

Actualidad Empresarial | 11/01/2022 | 00:00

Aprender defensa personal es útil no solamente porque siempre existe la posibilidad de tener que aplicar estos conocimientos en una situación puntual, sino también porque es algo que brinda mayor confianza, seguridad y control a una persona. Se trata de una actividad que permite a alguien darse cuenta de que es posible valerse de forma independiente y autónoma.

En esta línea, en las escuelas de artes marciales Mugendo se imparten cursos de defensa personal a adultos y niños. El objetivo de la institución es lograr el desarrollo físico y mental de sus alumnos a partir de la enseñanza de un arte marcial moderno, el Mugendo, cuyo sistema de entrenamiento se basa en la filosofía del karate e incluye técnicas del kick boxing, la defensa personal y el full contact.

Mugendo, defensa personal

Mugendo es una palabra de origen japonés que significa “camino ilimitado” y ha sido pulido como un arte marcial en el que se combinan la modernidad de occidente con las técnicas milenarias de oriente. El objetivo de los cursos de defensa personal es que quienes los toman aprendan a actuar, por reflejo, ante un ataque o una agresión. La formación se basa en la adquisición de habilidades tanto físicas como mentales, para lograr un aprendizaje óptimo en defensa física y verbal.

A todos los alumnos se les enseña, mediante simulaciones, a enfrentarse a atacantes más fuertes y grandes. Toda la superficie de la sala donde se dan los cursos está acolchada con tatamis y, además, se utilizan sacos, escudos y pads para mayor protección. Las técnicas de defensa contra atacantes con armas blancas se enseñan con material de seguridad para evitar cualquier tipo de lesión.

Es posible aplicar las técnicas de seguridad personal frente a situaciones de peligro, agresiones físicas o psicológicas, robos y secuestros. Al mismo tiempo, el alumno mejora su forma física, combate el estrés y aprende a desarrollar su instinto de defensa. Por medio de la enseñanza del método de defensa personal Mugendo, se aprenden técnicas de golpeo a zonas vulnerables, otras para utilizar la fuerza del agresor en su contra y, además, se adquieren habilidades para salir airoso de situaciones de cuerpo a cuerpo, tanto de pie como en el suelo.

La instrucción de defensa personal busca la creación de reflejos ante empujones, agarres y situaciones similares.

Cursos gratis de defensa personal

Mugendo también realiza formaciones gratuitas en sus escuelas, fundaciones, colegios y empresas, entre otros organismos sociales donde se imparten seminarios y Master Class de anti bullying y defensa verbal para niños. En días puntuales, además, se dan cursos gratis de defensa personal para mujeres, donde para asistir no hace falta tener ningún conocimiento previo. En ellos, las mujeres aprenden diferentes aspectos de los agresores, reciben instrucción para reaccionar ante ataques verbales o físicos, logran mejorar su seguridad personal y aumentan su confianza.

A través del método de defensa personal Mugendo, es posible adquirir reflejos para sortear situaciones de riesgo mientras se desarrolla una actividad física que mejora la seguridad y el autocontrol.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/164090-la-importancia-de-aprender-defensa-personal-con-mugendo.htm