

8 razones por las que los niños deben aprender arte marcial.



Estética bajo presión



Ernest Hemingway dijo alguna vez que el valor y el coraje son la estética, la gracia bajo presión. Las artes marciales se enseñan con gracia, con estilo. La fórmula es simple: aplica un poco de presión al estudiante, ayúdale a hacerlo él mismo y luego aplícale un poco más de presión.

La primera lección de coraje del principiante consiste en estar frente al adversario. Los estudiantes están en parejas y uno de ellos practica compostura y relajación, mientras que el otro practica estilos de golpear y el espíritu tradicional, prefiriendo el “kiai” y lanzando su puño hacia la cara de su compañero, por supuesto a una distancia de seguridad.

La primera experiencia, probablemente, sea más fácil para el pegador que para el que va a ser golpeado.

La mayoría de los estudiantes asustados se mueven, se separan y cierran los ojos cuando el puño vuela hacia su rostro, y las semanas pasan mientras ellos aprenden a hacerlo mejor y mejor, a calmarse y jugar con este tipo de movimientos.

Esto es conocido como **“estar tranquilo en el medio de la tormenta”**.

Sus latidos deberán llegar a ser normales, su atención centrada en su oponente y sus manos dispuestas y relajadas, y su mirada, fija en su objetivo.

Esta mera destreza beneficia a los alumnos en aspectos que van más allá de lo que es el **“Dojo”** o lugar de entrenamiento. “Los padres notarán cambios sustanciales en los niños”, dice Luisa Fernández, madre de un niño cinturón café en artes marciales. “Mi hijo es más sensato ahora. Parece un adulto por su forma de comportarse y la seguridad que tiene, cosa

que antes no tenía”.

El entrenamiento de artes marciales contiene muchas lecciones prácticas sobre actitud y seguridad personal. Algunos psiquiatras han recomendado entrenamiento de artes marciales para que pacientes lábiles e inseguros, y que han perdido la confianza en sí mismos, la recuperen.

Enfrentarse a una agresión real, representada de forma artificial en el “Dojo”, puede hacer que encuentren parámetros para compararse con los demás y aporten solución a sus problemas.

Modelos a seguir



Los padres deben buscar promotores de las artes marciales y educadores que promulguen los valores adecuados y una buena orientación.

Una buena escuela de artes marciales es un cúmulo de modelos positivos a imitar. Los alumnos trabajan, entrenan y practican sus técnicas y ejercicios dando lo mejor de sí mismos.

Niños de 6 y 7 años que memorizan cientos de movimientos. O una abuelita que rompiendo clichés entrena con su hija y hasta con su nietecita. O el ejecutivo que abandona durante un par de horas su despacho para perder unos cuantos kilos. Y en algunos casos, un disminuido

físico que intenta superar todos o parte de su hándicap, gracias al entrenamiento. Los “Dojo´s” son lugares donde la gente especial y la gente normal desempeñan sus habilidades de un modo extraordinario. Esto supone que los niños pueden incorporar todas estas actividades positivas a su carácter.

Sentimiento y necesidad de continuidad y progreso



La ventaja que ofrecen las artes marciales, como deporte de equipo, sobre los demás es que cualquier niño/a puede participar tanto en entrenamiento como en competición. Por otro lado, cuando un joven no alcanza la media de rendimiento del equipo, probablemente terminará en el banquillo, lo cual no sucede en las artes marciales, puesto que permiten desarrollar el máximo nivel a cada ejecutante, sin importar edad, estilo o grado.

Como deporte individual es único. Podemos satisfacer las necesidades de progreso de cada niño porque este será proporcional al esfuerzo y dedicación empleados. De acuerdo con D. Kim, instructor de taekwondo: **“Un profesor en el colegio solo está con sus alumnos durante un curso, generalmente algunos en dos cursos, pero en artes marciales trabajamos con los niños durante muchos años, lo cual nos permite entablar y mantener una estrecha relación”**.

Los niños desarrollan además un sentido especial que se entrelaza con el sentido místico que rodea las artes marciales. Esto contribuye a hacerlo sentir como parte de algo especial, extraordinario en su vida.

El sentirse progresando añade seguridad y autoconfianza al alumno, además de suponer una prevención frente a la posibilidad de que el niño pueda llegar a verse implicado en actividades negativas. De acuerdo con J. Méndez de Aracil, psicólogo y profesor de artes marciales: **“Los niños no comienzan a fumar por el agradable sabor del tabaco, sino que lo hacen porque se sienten maduros y se escudan en ello”**. Pero en las artes marciales no existe el problema porque los niños pueden llegar a ser líderes de sus propios grupos. Es una inversión segura en la escala de valores, y el alcohol, tabaco o drogas pueden ser un riesgo para esa inversión, con lo cual el alumno las rechaza.

Concentración en la escuela



Las lecciones de artes marciales ayudarán a tus hijos en los estudios.

“Mi hijo tuvo siempre problemas, y la dislexia es uno de ellos, pero creo que el Karate ha sido la pieza clave para ayudarlo a poner más atención en la escuela”.

La concentración es, en definitiva, un resultado del entrenamiento de artes marciales. Las “formas” tradicionales, kata, son mucho más que una serie de movimientos contra un atacante imaginario, son una lección de autocontrol. Según J. Méndez: “El control físico y

psicológico es también doloroso, porque demanda una gran intensidad de trabajo. Mantener una posición baja, recordar intrincados movimientos y ejecutarlos con potencia, requieren gran esfuerzo”.

“Solo el hecho de mantener a un pequeño de 6 años una hora en el dojo practicando, significa un premio a la concentración”.

Algunas academias de artes marciales refuerzan sus programas de estudios, con distintivos especiales para premiar los resultados académicos.

La escuela de Ernie Reyes, Sr. En San José, California, solo permite alcanzar ciertos grados a sus alumnos, si estos poseen certificado de estudios, tanto mas avanzado cuanto sea el grado que pretendan alcanzar.

En USA, en la escuela de John Rhee, un afamado profesor de taekwondo, los alumnos están condicionados a obtener un nivel mínimo en sus calificaciones o serán suspendidos del entrenamiento temporalmente.

Orientación hacia las metas



Las artes marciales ofrecen algunos objetivos de progreso que no están contemplados en las actividades modernas. El doctor Frank Irvine de la Universidad de California afirma que **“la iniciación en las artes marciales es la parte fundamental del crecimiento en ellas, pues obviamente las mediciones de los resultados serán un índice claro de que la enseñanza está en el nivel adecuado”.**

El sistema de grados en las artes marciales es un método por el cual se premia e incentiva a los niños, otorgándoles un cinturón de cada color, en reconocimiento de sus capacidades y progreso. Los niños siempre piensan en obtener nuevos cinturones, lo cual proporciona un

constante afán de superación.

De este modo, cada grado es el resultado de un esfuerzo, y no se ve ensombrecido o aumentado por el éxito de un equipo, sino que es individual. Los grados se obtienen tras pasar satisfactoriamente un examen oficial que se celebra en intervalos periódicos dentro de la escuela.

El resultado de estos exámenes es desarrollar capacidad de enfrentarse con cierta seguridad ante jueces, examinadores, tribunales y audiencias, o público.

Meditación en movimiento



Después de dos o tres años de entrenamiento, los niños son capaces de entrar en un estado meditativo cuando desarrollan Kata. Además, aunque ellos aprenden Kata conscientemente, cuando se llega a altos niveles, el desarrollo y ejecución del kata es inconsciente.

Esta experiencia nueva para algunos científicos, se ha dado en llamar “fenómeno de trasvase cerebral”, cuya explicación científica, por compleja, omitiremos aquí.

Esta conexión, insisto, es lo más cercano al concepto interrelativo entre meditación zen y artes marciales.

Los altos niveles de las artes marciales pueden ser análogos a la meditación dinámica (en movimiento).

Beneficios físicos



Las artes marciales son similares al ballet, en términos de demanda física y coordinación motora. Pero el artista marcial requiere muchos otros fundamentos que van más allá de lo puramente físico.

“Comencé con mi hijo un programa de cursos de artes marciales cuando este tenía 4 años de edad”, dice J. L. Marcos, médico dentista, “los cambios neurológicos del desarrollo comienzan a sucederse a escasa edad y considero que las artes marciales son una gran ayuda”.

Sería difícil hacer un recuento aproximado de los profesionales de equipos atléticos, de fútbol, baloncesto, etc.... que utilizan las artes marciales como complemento a sus deportes. Desarrollar la coordinación, equilibrio y fluidez de movimientos de los niños puede ser el gran logro de las artes marciales.

Las capacidades aeróbica y anaeróbica aumentan con el entrenamiento de artes marciales. Los intervalos dentro de los ejercicios y Kata, son tan rítmicos que podrían compararse al jogging.

La capacidad anaeróbica se desarrolla en el combate y entrenamiento de artes marciales de competición.

La flexibilidad es una parte esencial de las artes marciales. No hay técnicas que gusten más a un artista marcial, principiante o avanzado que el lanzar patadas altas o realizar buenas aberturas. Los jóvenes lo tienen más fácil, porque es condición natural de su edad.

Un deporte que fomenta la flexibilidad, elongación y estiramientos favorece a los participantes, puesto que no origina lesiones y ayuda a conservar la flexibilidad en el futuro.

Acabar con los complejos



Cualquiera que haya sufrido las consecuencias de estos pequeños traumas infantiles intentará prevenir el hecho de que su hijo se encuentre en esta situación desagradable. Un niño acomplejado, generalmente, tiene muy poca autoestima, y necesita motivación en cantidades elevadas para verse al nivel de los otros niños. Un niño acomplejado es separatista, camina con la cabeza baja y es incapaz de mirar a alguien a los ojos, porque se halla amedrentado.

Postura encorvada, respiración rápida, mirada inestable, temblores y voz quebradiza son síntomas de inseguridad en cualquier situación que resulte comprometida para ellos. Contrariamente a lo que muchos padres creen, las artes marciales no preparan a los niños para presionar a otros niños acomplejados, más bien lo hacen para ayudarles. Para que a través del entrenamiento puedan alentar a otros y guiarles.

Hay pruebas evidentes. En las artes marciales se mira al oponente directamente a los ojos. En el combate te enseñan a controlar la respiración. El entrenamiento de las posiciones es una parte importante para desarrollar equilibrio, potencia y movimientos rápidos. Los alumnos aprenden a responder con voz firme, a las preguntas que se les formulan. En la mayoría de los casos no se acaba con el complejo en el combate, es la paciencia, el temple y la calma del alumno, unidas a la confianza, lo que produce un resultado excelente. Algunos padres creen que el entrenamiento de artes marciales desata la violencia en los niños, cuando en estudios científicos sobre el tema, es justamente lo contrario lo que se destaca.

El profesor Richard Carrera, de la Universidad de Miami, hizo un estudio comparativo sobre el comportamiento de un grupo de estudiantes de colegios primarios y secundarios, frente al comportamiento de otros grupos sometidos a entrenamiento de artes marciales del mismo centro. Después de lo cual, quedó reflejado, que los “artistas marciales” eran pacientes, conscientes, responsables, trabajadores y con aptitudes para desterrar la violencia y la agresividad. Carrera cree que un artista marcial tiene una capacidad para controlar sus impulsos violentos, porque conoce su habilidad y puede defenderse con muchos métodos antes de recurrir a la violencia. Si fuese necesaria la emplearía. Alguna gente se vuelve incontrolable cuando se trata de cuestiones de honor, hombría, etc...., pero seguramente, si su identidad y personalidad fuesen fuertes, y bien formadas, se sentirían más seguros y esto no sucedería.

Muchos padres se han confundido por influencia de las películas y filmes de acción, llamados “**Made in Hong Kong**” y similares, que dramatizan al mito marcial y lo fundamentan en combates y violencia, pero no podemos ignorar la realidad.



TEXTO EXTRAIDO DEL BLOG “SOLO BUDO” 18/02/2017
FOTOS, “GOJU-RYU TAISHU KAI JIN PAKU SAHA MEXICO”.
CORTESIA DE “CYNTHIA G. FOTOGRAFIA”. Examen de Abril del 2016.
Alumnos del Dojo Goju-Ryu Taishu Kai Monterrey, México.

