

7 grandes beneficios de practicar Artes Marciales

Las artes marciales son un conjunto de prácticas que funcionan en base a una organización lógica de sus técnicas y tácticas. Como las artes marciales [incluyen varias disciplinas](#), múltiples también son sus beneficios para la salud, tanto física como mental. Entre ellas podemos encontrar, reducción de peso, fortalecimiento muscular, control del equilibrio, coordinación y flexibilidad, entre otros.

Si ya te decidiste a [practicar estas milenarias técnicas](#), acá te dejamos 7 beneficios que harán sentir aún más motivado para practicarlas:

1. **Desarrolla y fortalece una vida disciplinada:** Si de disciplina se trata, podemos asegurar con gran certeza, que las artes marciales han sobrevivido a través del tiempo, gracias a rigurosa disciplina. Esta disciplina, va desde la intensidad de cada entrenamiento hasta que vestimenta usar para los entrenamientos. El cumplimiento de todos estos rituales, hace que la persona que las practicas se vuelva cada vez más disciplinado, no sólo en lo deportivo, sino que en todos los aspectos de su vida, ya que el entrenamiento abarca cuerpo y mente.
1. **Aumenta la seguridad en quienes las practican:** Muchas veces las personas se niegan a practicar este deporte por temor a no lograr el nivel de lo que tradicionalmente se conoce por artes marciales. No obstante, en la medida que eres constante con tu entrenamiento y vas viendo que cada vez puedes realizar mejor tus rutinas, va aumentando tu autoestima, porque te das cuenta de que puedes lograr metas, que nunca antes te habías planteado.
1. **Te ayuda a vivir de manera pacífica:** A diferencia de lo que muchos creen, practicar artes marciales, es tener una vida alejada de los conflictos y las peleas. Quien practica las artes marciales, se transforma en quien lleve la paz a todos lados, jamás el conflicto y las peleas.
1. **Es una herramienta de autodefensa:** Uno de los objetivos de las enseñanzas de las artes marciales, es enseñar técnicas de autodefensa. Y si bien, anteriormente mencionábamos que practicarlas te lleva a una vida alejada de los conflictos, eso no significa que si en algún momento llegamos a vivir una situación de riesgo y necesitemos defendernos, no debamos aplicar nuestros conocimientos de manera consciente.
1. **Genera un aumento en tu capacidad cardiovascular:** Las rutinas de ejercicios que conlleva practicar artes marciales, contribuyen nuestro corazón

adquiera cada vez más fuerza, logrando bombear cada vez mayor sangre en cada latido.

1. **Aumenta tu musculatura:** Como en la practica de todo deporte, su ejercicio continuo contribuye al [aumento de tu musculatura](#), ya que cuando las personas no estan acostumbradas a realizar una actividad fisica constante, los musculos tienden a alcanzar un estado de atrofia. La practica de artes marciales, contribuye a que los musculos no se atrofien.
1. **Mejora considerablemente nuestro sistema nervioso:** Con el paso de los años, nuestro cuerpo va envejeciendo, generando lentitud en nuestros movimientos y en nuestra capacidad de asimilar informacion y memoria. No obstante, la practica que cualquier deporte, reduce los niveles de perdida de musculatura que es muy agresiva con el paso de los años.

Estos son sólo algunos de los beneficios que podemos experimentar si nos atrevemos a practicar tan completo deporte. Esta disciplina favorece a las personas con un desarrollo integral tanto de cuerpo como de mente. No obstante, para alcanzar los niveles deseados y ver cambios reales en nosotros, debemos lograr la disciplina de ser constantes en sus practicas y entrenamientos, de lo contrario, lo único que conseguiremos es sentirnos más frustrados por no conseguir la meta planteada antes de comenzar a entrenar.