16/04/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

La práctica de artes marciales aporta muchos beneficios

Quienes piensen que las **artes marciales** solo sirven para pelear mejor y saber defenderse están muy equivocados. Como cualquier otro deporte, **aportan muchos beneficios tanto a nivel psíquico como físico**.

Las artes marciales son una forma de hacer ejercicio **cada vez más popular entre personas de todas las edades y sexos**. Es cierto que para practicarlas se exige agilidad, resistencia y a veces fuerza, pero no lo es menos que **gran parte de las enseñanzas de las artes marciales buscan la estabilidad mental**, la concentración y el control a través de la meditación. En este sentido, estos son los beneficios de estas disciplinas desde el punto de vista psíquico:

Ayuda a eliminar el estrés

El estrés se ha convertido en **uno de los principales problemas de salud en muchos países**. El estado de nerviosismo, irritabilidad o cansancio no son los únicos problemas que provoca. Una situación de estrés prolongado **puede llevar a quien la padece a tener ataques al corazón, ansiedad y dolores de cabeza crónicos** ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |