

Página en Construcción

Usted está en : [Portada](#) : [A Fondo](#)

Miércoles 9 de abril de 2008

Peques hiperventilados se calman con la práctica

Sensei explica que, además de la autodefensa, el karate también permite desarrollar la personalidad y liberarse del estrés diario

FRANCISCO NÚÑEZ

Conversar de karate es, para el sensei Fernando Soto Lamas, hablar casi de su vida, ya que es su pasión desde los 8 años y ha dirigido diversas academias de alto prestigio, entre ellas "Dojo Genbu Kai Chile", en Viña del Mar.



-¿Hay un mayor interés de la gente por aprender estas técnicas para poder enfrentar situaciones peligrosas?

-Sí, ha habido un claro aumento en personas interesadas en practicar este arte marcial. De manera especial papás que buscan que sus hijos aprendan a defenderse y a la vez obtengan una disciplina importante a través del karate. También jóvenes y adultos expresan su deseo de "liberarse" psicológicamente del estrés diario, ya sea en el estudio o trabajo.

-¿Cuál es la filosofía y la forma de enfrentar la vida que hay detrás del karate?

-Es difícil de explicar en pocas palabras... Cada escuela, según su sensei (profesor) le da su carisma distinto a la formación que entrega. Algunos se dedican sólo a la parte deportiva, otros a que el alumno aprenda a pelear en la calle y defenderse, y otros buscan que el alumno pueda desarrollarse integralmente. En nuestro caso, es esto último.

LOS NIÑOS

-¿Por qué es bueno que lo niños practiquen este deporte?

-A los niños esta actividad le entrega disciplina, control y les enseña a ser respetuosos y corteses. Les ayuda a aprender a cuidar a su compañero de práctica y toman conciencia de sus capacidades. Ayuda a formar la personalidad del niño, a los niños más introvertidos les ayuda a ser más seguros y obtener más personalidad, y a los niños un poco más inquietos o que los papás los llevan a una escuela de karate para controlarlos, les ayuda a canalizar su energía y aprender a respetar normas conductuales cuando está participando en un grupo. En forma adicional, de todos los beneficios físicos directos que entrega la actividad deportiva y marcial.

-¿Y la gente de la tercera edad?

-La formación que entrega nuestra escuela es muy particular. Al enfocar nosotros el karate como forma de vida, lo hacemos apto para cualquier edad. No existe la violencia y todo se basa en el control y concentración. Tengo personas que han comenzado a los 45 años a entrenar y una señora que comenzó a los 60.

[Arriba](#) [Volver](#)

Esmeralda 1002 - **Valparaíso** - Chile
Teléfono (56 32) 2264230 - 2264231

Esta página está optimizada para ser vista con Explorer 5.0 y Netscape 6.0 o superior

ARTICULOS DESTACADOS

[Mamis de cárcel porteña saltan en una patita por nueva sala cuna](#)

[Gendarmes súper héroes asistieron parto de interna](#)

[Dramáticos relatos de madres recluidas](#)

[Revolución femenina: Ellas también los prefieren harto más jovencitos](#)

["Doctor amor" revela las claves de romances de edades dispares](#)

[Paraguay Leoz aplica la fórmula para rejuvenecer](#)

[+ Ver más](#)