

# El Arte Marcial Como Terapia

autor Administrator

miércoles, 07 de julio de 2004

Modificado el martes, 15 de enero de 2008

El deporte tiene una clara repercusión en los estados mentales, con un alto potencial antidepresivo; y su efecto, a veces es incluso mayor que la psicoterapia o los medicamentos. Los efectos positivos del karate se producen a largo plazo, pero son superiores a los de otras actividades deportivas en cuanto a estabilidad, diversidad y tipo de beneficio. La práctica del arte marcial reduce los rasgos negativos y aumenta los rasgos positivos de la personalidad. Reduce emociones negativas como la rabia y el sentirse vulnerable a una agresión o ataque. Estudios incluso hablan de que la persona se vuelve más relajada y emocionalmente positiva; estos efectos positivos no son una consecuencia de la actividad física implicada en el arte marcial, sino de los otros aspectos del entrenamiento. En una investigación donde se compararon las tendencias agresivas de los alumnos de diferentes escuelas de artes marciales, se encontró que en las escuelas en las que se practicaban estilos &ldquo;tradicionales&rdquo; (enseñanza de técnicas junto con meditación, respeto, etc.), la agresividad de los alumnos disminuía y su auto-aceptación aumentaba más que en las escuelas que tenían un enfoque más &ldquo;moderno&rdquo; (predominancia de técnicas de lucha y combate). El sistema de aprendizaje que se usa en el dojo, el entorno y la influencia del sensei es muy importante. El sensei juega un rol importantísimo en el aprendizaje; actúa como un modelo y guía mediante su ejemplo. ¡Un instructor agresivo producirá alumnos agresivos! Está claro que el arte marcial debe ser mucho más que patadas, puñetazos y proyecciones. Existen numerosos estudios que muestran el efecto beneficioso de diversas actividades deportivas para personas con necesidades especiales (discapacidades). Se ha investigado la práctica de las artes marciales para este grupo de personas (retraso de desarrollo, niños invidentes, niños hiperactivos, niños con problemas de psicomotricidad, etc.) y se han encontrado resultados interesantes. Ahora también se ha empezado a evaluar los efectos terapéuticos de las artes marciales para problemas psicológicos, y ya existen estudios que demuestran su efectividad para ayudar en casos de mujeres abusadas o maltratadas, pacientes con trastornos alimentarios y con problemas de drogas. En algunos estudios, como en el caso de adolescentes con problemas de conducta o problemas emocionales, la mejora conseguida mediante el programa de arte marcial era incluso superior al tratamiento psicológico tradicional (terapia conductual).