

Taekwondo

Creado por el general coreano Choi Hong Hi, el Taekwondo es un arte marcial puro de defensa personal, desarrollado científicamente en sus milenarias técnicas guerreras y en el óptimo manejo del componente mental y sensitivo del ser humano, para la ideal consecución de un buen carácter con base en sus principios.



Debidamente impartido, el Taekwondo crea conciencia en el practicante de la urgente necesidad de defenderse principalmente de sí mismo, respecto a sus propios conflictos emocionales, llámese pereza, timidez, abuso, trauma, irresponsabilidad, baja autoestima, indisciplina o complejos, ya sean adquiridos por causas fortuitas o muy propias de su evolución y desarrollo. Tradicionales enseñanzas de Confucio, Neurolingüística, sofrología y muy claras directrices del padre de la psicología moderna, Williams James, conforman la base filosófica de vanguardia y principal mecanismo de esta práctica, para desencadenar en el individuo su máximo de autoestima, poder, seguridad, honorabilidad, salud y felicidad de que sea capaz.

Con la práctica continua, el cuerpo gradualmente gana velocidad, fuerza muscular, flexibilidad, óptima facultad cardio respiratoria y capacidad de respuesta ante situaciones extremas. El buen estado de ánimo, la creatividad y receptividad se hacen más presentes, al activar la producción de dopamina, endorfinas, interferones e interleucinas producidas por el organismo mediante el ejercicio metódico y disciplinado.

La destreza en el combate contra uno o más oponentes se adquiere con las técnicas de defensa y ataque, conjuntamente con las estrategias, rompimientos, figuras y competencias en general propias del taekwondo.

Reconocido el gran valor de las auténticas artes marciales en la correcta formación, educación y desarrollo del ser, lo ideal es instaurarlo como parte del pensum estudiantil para niños y jóvenes. Con el mismo efecto en los adultos, es además de una excelente disciplina artística, deportiva y marcial, sinigual mecanismo contra la depresión, el estrés, la obesidad, el alzhéimer y el envejecimiento prematuro.

Tres veces por semana constituyen la práctica básica, preferiblemente día de por medio, debido al estímulo constante de actividad y reposo que deben tener los ligamentos, articulaciones, músculos y tendones para un desarrollo óptimo y un propósito específico.

Un cuerpo ejercitado, adiestrado y vigoroso se dimensiona para un esfuerzo extremo, provee una mente lúcida para una técnica devastadora y dispone al espíritu sublimizado, permeable y receptivo para la verdad y el bien, que es lo que constituye la palabra filosofía.

**Si no me preparo, hasta la más suave brisa
podrá arrastrarme indefinidamente.**

CHANG HUN

www.taekwondochanghun.com