

The background features a light green, textured illustration. On the left, a hand is shown in a traditional karate grip, holding a sword (katana) vertically. The rest of the background is filled with faint, artistic sketches of a karate gi (uniform) and a person in a dynamic, low-to-the-ground stance, possibly performing a kata or a specific technique. The overall aesthetic is traditional and martial arts-oriented.

*El aprendizaje del karate comporta efectos beneficios de cara a la adquisición de energía interior. En la revista del club de karate de la Universidad de Keio decía que el karate evidenciaba la energía interior y resaltaba la calidad de la experiencia al percibir esta energía proyectada desde el cinturón negro que enseñaba hacia los aprendices. Esta es la causa de que en muchas ocasiones se pueda ganar una contienda sin pelear.*

*En algunas ocasiones nos preguntamos qué parte de nuestro cuerpo es la que más se fatiga durante la práctica de karate. La respuesta sería que, cuando efectuamos un entrenamiento moderado, no fatigamos particularmente ninguna parte de nuestro cuerpo sino todo el conjunto. Pero ésta es una fatiga diferente a la que experimentamos cuando nadamos o después de tomar un baño caliente. En el karate al cansancio físico se le añade la fatiga causada por el trabajo con la energía interior.*

*La energía interior se puede extender a todos los aspectos de nuestra vida. Si tratamos de fomentarla durante la práctica del karate se beneficiará el resto de los aspectos de nuestra vida. El propósito del karate es el incremento de la energía interior de sus practicantes y, en ello, demuestra ser una práctica muy eficaz.*