

El poder de las artes marciales - El Mundo Castellón al Día - 21/04/2019

¿PARA QUÉ SIRVEN? ¿DE QUÉ FORMA AYUDAN A MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA? SE ABRE UN MUNDO DE POSIBILIDADES EN LA CIUDAD DE CASTELLÓN

EL PODER DE LAS ARTES MARCIALES

POR EL GRUPO PIXEL DOJO CASTELLÓN

Las artes marciales cubren un gran abanico de actividades en las que se incluyen técnicas de lucha, ejercicios físicos y métodos de disciplina mental, entre otras habilidades. Su origen proviene de las antiguas culturas de Asia, aunque son usadas hoy en día alrededor de todo el mundo para la defensa personal, ejercicio, salud, competición atlética y crecimiento y excelencia personal.

De hecho, las artes marciales mantienen un nexo con la conexión personal, tanto a nivel físico como mental, entendiéndose como una disciplina capaz de hacer que una persona fuerte para afrontar cualquier problema en la vida.

Expertos en el ámbito de la psicología y la educación que trabajan con niños diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) recalcan la importancia del ejercicio físico y concretamente las artes marciales, puesto que proporcionan una mejora en el autocontrol, además de inculcar valores tan importantes como el respeto. Es por ello que ratifican que, de las actividades luctatorias, las artes marciales son de las más beneficiosas.

Las artes marciales, más allá de erigirse como disciplina física, ayuda considerablemente a alcanzar la excelencia personal, aunque la opinión pública frente a esta práctica esté influenciada, en ocasiones, por ser una actividad 'violeta'.

PEQUEÑA COMUNIDAD

En Castellón ciudad existen 24 espacios en los que se pueden practicar diferentes estilos de artes marciales. Unos deciden utilizar todo su área de tatami para las artes marciales, y en otras ocasiones, las clases de estas disciplinas se imparten dentro de gimnasios repartidos por toda la capital de La Plana. Existe una pequeña comunidad de practicantes de artes marciales en la zona, aunque dista mucho de tener la popularidad de otros deportes como el fútbol o el tenis.

Para la realización del proyecto se ha contado con la participación de varios 'dojos' de artes marciales como mugendo o lung Tao, además del director de la academia S.H.O.O.T. de Castellón, Gaizka Díaz de Argote y testimonios de personas relevantes en las distintas disciplinas.

Elena Villalonga es cinturón negro wushu y explica sus primeras experiencias y competiciones, además de cómo ha alcanzado formar parte de la Selección Nacional.

«Empecé con 8 años en judo, en una pequeña escuela, con la idea de aprender a defenderme y a tomar disciplina, y me encantó». Villalonga considera las artes marciales «como un camino de vida. Aporta valores, respeto, disciplina, trabajo duro, sacrificio y constancia, además de compañerismo y seguridad en uno mismo».

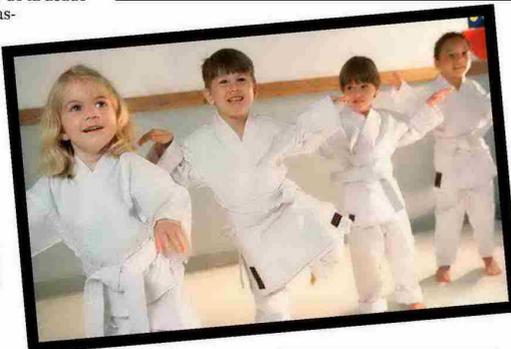
Javi Tormos es profesor de mugendo desde 2008 y comenta que «en mi opinión, somos instructores, porque ser maestros para mí, conlleva muchos años más». Con todo, indica que la llamada de las artes marciales le llegó ya como alumno, donde co-

menzó a entender «que es una forma de vida y una dedicación». Y, en Castellón, dice, «tenemos de todo tipo, desde las más tradicionales hasta las que se pueden considerar menos convencionales como el mugendo».

Las artes marciales más practicadas en la ciudad de Castellón serían karate, aikido, el judo, taekwondo, kung fu y el jiujitsu.



EQUIPO PIXEL DOJO

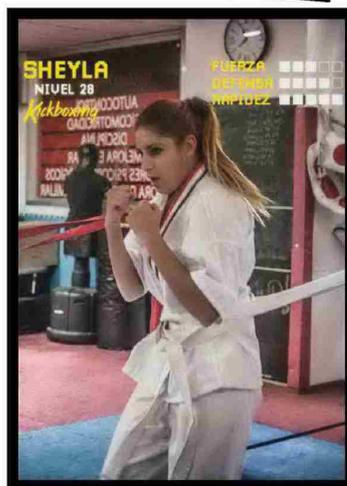


DESARROLLO DEL PROYECTO

Objetivo. Nuestro objetivo es hacer llegar a la gente la profundidad y el poder de las artes marciales para la excelencia personal a través de los canales más novedosos en conectividad y tecnología.

Profesor. Con la asignatura Hipermedia y el profesor Emilio Sáez hemos visto la importancia de lograr englobar diversos ámbitos audiovisuales en un solo proyecto.

Videojuego. El proyecto del videojuego se centra en un maestro de artes marciales que guía al usuario en varios niveles.



INFORMACIÓN ELABORADA POR:
LAURA SANCHIS / DAVID DÍAZ / JULIÁN DÍAZ / MARIO MUÑOZ / ANA MARTÍNEZ / SERGI JUAN / ANA BELLOD