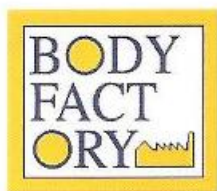


Raquel
Lleó



Body Factory
Tel: 922 209 740
tenerife@bodyfactory.es

Fitness



El Taekwondo: un modo de vida

El Taekwondo es una versión de combate sin armas establecida y con un propósito de autodefensa. El cuerpo adquiere el máximo de su rendimiento a través de un entrenamiento, tanto físico como

mental. Se trata de un arte marcial que no tiene igual en potencia y técnica. Se rige por cinco principios:

- 1. Cortesía:** Los estudiantes de Taekwondo deben poner en práctica los diferentes elementos de la cortesía para construir un carácter noble y conseguir entrenarse de manera ordenada.
- 2. Integridad:** Uno tiene que distinguir lo correcto de lo incorrecto y tener conciencia. Si algo es incorrecto, debe sentirse culpable.
- 3. Perseverancia:** Un dicho oriental dice que la paciencia lleva a la virtud y al mérito. Uno puede construir un hogar más pacífico y feliz siendo cien veces más pacientes.

- 4. Autocontrol:** Este principio es extremadamente importante, tanto fuera como dentro del Taekwondo. Es más fuerte quien se gana a sí mismo, no a cualquier otro.
- 5. Espíritu indomable:** Un estudiante de Taekwondo debe ser modesto y honesto. Ante una injusticia, debe actuarse contra el beligerante sin temor, con un espíritu indomable, sin tener en cuenta el número de personas a las que debe enfrentarse. Los que persiguen sus sueños de forma honrada y vigorosa, con un espíritu indomable, jamás fallarán en el logro de sus objetivos.

Por tanto, el Taekwondo es un arte de autodefensa que tiende al rearme moral, el cumplimiento intelectual, la técnica elegante y la belleza de la forma física. Se puede considerar por ello parte de la vida cotidiana, como la respiración y el pensamiento.

Como actividad física, durante el entrenamiento se usan todos los músculos del cuerpo, consiguiendo una preparación excelente. Por tanto, aunque no se practique como forma de autodefensa, sus beneficios a nivel físico son innumerables.