Каратэ как воинское искусство для тех кому за 30!

Искусством каратэ можно заниматься так же долго, как и любым другим видом физической деятельности. Примером являются многие мастера восток. Находясь в очень преклонном возрасте 70лет и больше они творят чудеса и в этом нет ни каких секретов. Сильная воля, уважение и любовь к собственному организму. Постоянная работа в самопознании и труд, еще раз труд. Честно говоря, возраст не только не мешает занятиям каратэ, но и делает их более полноценными.

Да, возможно, вы уже не так быстры и гибки, как молодые спортсмены. Да, вы дольше восстанавливаете силы после тренировок и чаще обращаете внимание на преследующие вас боли, от которых отмахнулись бы, когда были моложе. Однако эти неудобства покажутся вам абсолютно незначительными препятствиями, если вы сравните их с теми преимуществами, которые дает вам возраст. С возрастом вы обретаете мудрость, позволяющую вести спокойный и размеренный образ жизни. Огромная важность занятий каратэ после тридцати лет- в познании своей сущности, в обнаружении безграничных возможностей тела и духа, действующих как единое целое, в обретении внутренней гармонии и мудрости.

Старение — процесс неизбежный. У разных людей он протекает с различной скоростью. Процесс этот невозможно остановить, но вам по силам его замедлить. И только лично от вас — ни от кого другого — зависит, какую жизнь вы для себя выберете-полноценную или не очень. Взросление-это приобретение жизненного опыта, накопление житейской мудрости. Именно сейчас вы находитесь в том возрасте, когда можете сознательно начать жить полной жизнью.

Тот факт, что вы занимаетесь каратэ или всерьез подумываете об этом, уже говорит о том, что вы намерены позаботиться о себе, предоставив телу и духу необходимую нагрузку. Занимаясь каратэ, в какой-то момент вы обнаружите, что ваше тело представляет собой уникальный инструмент. Оно обладает совокупностью только ему присущих индивидуальных качеств, отличных от качеств других спортсменов. Тогда вам придется научиться максимально использовать эти качества, чтобы как можно полнее выразить через них всю уникальность вашего тела. С возрастом привычки людей часто меняются. Все больше времени мы проводим на работе и все меньше внимания уделяем активному отдыху. Это приводит к тому, что начинаем вести все более и более пассивный образ жизни. Чем менее подвижным становится человек, тем меньшее количество энергии он в состоянии вырабатывать.

Недостаток энергии вызывает снижение эффективности биологических систем. Если не принять в этом случае радикальных мер, не изменить в корне образ жизни, сложившаяся ситуация будет развиваться в геометрической прогрессии, и со временем организм станет требовать к себе все большего внимания из-за общего ухудшения состояния здоровья. Также давно известно, что человек получает энергию из продуктов, которыми питается, воздухом которым дышит и положительных эмоций, которые получает после тренинга или активной физической деятельности. Более того, при регулярных физических нагрузках ускоренный обмен веществ, вызывающий сжигание калорий, продолжается даже во время сна. Кроме того, благодаря им снижается кровяное давление, поднимается настроение, восстанавливается сон, повышается гибкость и сила, а также улучшается снабжение кислородом всех органов. С точки зрения физического здоровья середина жизни представляет собой тот важный этап, когда у каждого человека появляется возможность оглянуться назад и посмотреть вперед. Этот момент осознания, что три десятилетия жизни позади, что вы находитесь на том рубеже, за которым начинается старение, и что моложе и здоровее, чем есть, вам уже не стать. Все более заметными и ощутимыми становятся признаки старения организма. Главным лекарством, препятствующим развитию этого процесса, являются движения. Это связь между телом и духом. Поскольку жизнь-это движение, а движение-это жизнь, то чем вы больше двигаетесь, тем сильнее ощущаете в себе желание жить. Движения продлевают жизнь, а их отсутствие или недостаток, соответственно, сокращают ее.

Чтобы быть здоровым, вам не обязательно становиться великим спортсменом. Всего лишь стремитесь получать удовольствие от занятий каратэ или другой любой физической деятельности. Регулярно выполняемые физические упражнения помогают сосредоточиться и существенно повышают настроение. Человеку свойственно одновременно думать о многих вещах, что мешает полностью сконцентрироваться на решении какой-то одной проблемы. Физические упражнения заставляют мозг отвлечься от множества занимающих его вопросов и направляют мыслительную деятельность на решение более конкретных задач, связанных с выполнением упражнения. Это позволяет вам на какое-то время перестать думать о тревожащих вас проблемах. Мозг, освободившись от необходимости решать несколько вопросов сразу, начинает функционировать более эффективно и изобретательно.

Человек здоровый физически и духовно чувствует себя хозяином жизни, он более уверен в себе как в личном, так и в профессиональном плане, тогда как человек, страдающий от хронической усталости и депрессии, не в состоянии самостоятельно распоряжаться своей жизнью и вынужден подчиняться обстоятельствам.