De acuerdo con la historia, en dC 527, un emperador llamado Wu Di invitó a un monje indio llamado Bodhidharma para viajar a China. El propósito del viaje era para Bodhidharma para venir a enseñar a sus compañeros monjes en ciertos ejercicios para ayudar a fortalecer sus cuerpos. Monjes en la provincia de Henan eran frecuentemente atacados por bandidos y tenía ningún entrenamiento en cómo defenderse.

Después de llegar a Henan Temple, Bodhidharma meditó durante nueve largos años. Después de que terminó la meditación, Bodhidharma escribió dos libros titulados, “Yi Jin Jing” y “Xi Sui Jing”. El primero fue acerca de ejercicios para desarrollar la fuerza externa mientras que el segundo fue sobre la meditación y la

respiración. Después de terminar los dos libros, escribió un tercer libro titulado “Shi Bao Luo Han Shou” (El Dieciocho Manos de Lohan), que tenía sobre sus experiencias como un miembro si el Kshatriya. (indios guerreros y gobernantes). Este libro incluye rutinas defensivas sincronizada. Los historiadores consideran este libro como el primer manual sobre los movimientos de combate ofensivas y defensivas. Así fue como comenzaron las artes marciales en China.

Estos hechos explican la estrecha similitud de las posturas en las artes marciales chinas y el yoga. Ambas tradiciones se centraron en la región abdominal inferior como el centro de toda la energía humana (chi, pneuma, ki). artes marciales y yoga fueron tanto desarrollados para promover

un cuerpo sano, aumentar la esperanza de vida, y alcanzar un estado de felicidad.
De acuerdo con las creencias orientales, el misterioso poder del chi es responsable de la auto-sanación, auto-recuperación y la auto-realización; y que la vida en el cosmos ll está inspirado en el chi. A medida que la "fuerza de vida" o energía vital que está presente en todo ser vivo, sino que también es la misma fuerza que controla el universo. Chi es la palabra china para la palabra vida … y se traduce como 'pneuma' en griego … y 'ki' en japonés.
Los estudios clínicos demuestran que los artistas marciales utilizan varios aspectos de la condición física como la fuerza muscular , resistencia aeróbica y anaeróbica acondicionado. Su formación también incluye la flexibilidad, la

composición corporal, las habilidades motoras y la coordinación. Estos modos de entrenamiento pueden dar practicantes beneficios para la salud tales como músculos más fuertes y una mejor resistencia. entrenamiento de artes marciales también incluye la meditación. Estos momentos de silencio pueden traer cortos períodos de relajación. Algunas personas realmente ven las artes marciales como “meditación en movimiento”. Las investigaciones también han demostrado que la práctica regular de las artes marciales ayudan a liberar el estrés y mejorar la propia autoestima.

La salud sexual

Sin embargo, más que un sistema de auto-defensa y la meditación, el consejo de guerra la práctica de artes también se

asocia con la mejora de la libido y el rendimiento sexual en general. Las personas que hacen ejercicio con frecuencia tienen más energía, menos ansiedad, mejor autoestima, y el aumento de los niveles de testosterona. Las artes marciales no sólo a las empresas de un solo cuerpo y mejorar su salud en general, las artes marciales también pueden mejorar la vida sexual. La práctica de las artes marciales implica un esfuerzo físico riguroso. Aún así, Bodhidharma fue cuidadoso para enseñar a sus monjes-estudiantes sobre la virtud de la moderación. Él les enseñó que incluso en las artes marciales, se debe tener cuidado para evitar el sobre-entrenamiento. Algunos estudios muestran que el entrenamiento físico intenso en exceso puede tener un

efecto en uno de esterilidad. Una investigación realizada por expertos de la salud reveló que hacer demasiado ejercicio provoca fatiga, que a su vez reduce temporalmente el conteo de espermatozoides y la calidad. Otras investigaciones señalan que los que ejerció hasta el punto de agotamiento produce menos espermatozoides durante la eyaculación. Los especialistas dicen que esto sucede porque el cuerpo literalmente "mata" a sí mismo durante el entrenamiento. Para fortalecer los músculos y mejorar el cuerpo, que necesita para recuperarse para alcanzar el desarrollo normal de las células. actividades físicas intensas pueden reducir el nivel de hormonas en el torrente sanguíneo que afecta la producción de

esperma. Los expertos médicos creen que los niveles de espermatozoides vuelven a casi normal después de unos tres días. Agregaron que el consumo de café después de unas horas de entrenamiento puede proteger la calidad del esperma debido a los antioxidantes que se encuentran en la cafeína.

De hecho, la comprensión de los beneficios de las artes marciales y el ejercicio pueden hacer una diferencia en la vida de uno. Si se realiza correctamente, estas artes pueden promover la buena salud, y obtener una mejor vida sexual.

Source by Malo Alvarez