

**FACULTAD DE CULTURAFISICA
NANCY URANGA ROMAGOZA
PINAR DEL RÍO**

TITULO: Conjunto de ejercicios para mejorar la concentración en los practicantes de karate-do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu.

AUTORES- Lic. Ramón Martínez Vidal.

Lic. Diosky Martínez Rivera.

Yudit Morejon Rivera.

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y apellidos – Ramón Martínez Vidal

Fecha de Nacimiento: Pinar del Río 1964

Categoría: Profesor Instructor

Cinturón Negro Katarte –do Masubayashi ryu.

Profesor de la facultad de cultura física

Dirección particular – calle 70 # 5305 Consolación del sur.

Teléfono-813570.

RESUMEN

Mediante este trabajo pretendemos que los practicantes de karate do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu comprendan que cada paso que damos en nuestro andar por la vida requiere concentración, de la importancia de esta para dar respuestas más aceptadas a cada problemática, y sobre todo para ser mejores personas cada día.

Los antiguos guerreros veían en el zazen un método importante en su formación ellos lo estudiaban y ejercitaban a diario.

Como resultado de los cambios sociales que se han venido realizando en nuestro entorno, le restamos importancia al estudio y practica de la concentración, por lo que con nuestro trabajo brindamos un conjunto de ejercicios prácticos que

ayudaran a ejercitar la mente, siendo de gran utilidad para la practica de esta hermosa arte marcial, La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. La concentración mental se usa en casi todos los deportes individuales, donde ayuda al ejecutor a enfocarse en las acciones que están siendo desarrolladas en la toma de decisiones y como un método de salud mental , buscando la formación del hombre socialista mas preparado multifacéticamente , inteligente y con mayor poder de análisis .

INTRODUCCION

El hombre necesita de varios elementos para realizar una tarea de forma eficaz, desde aprender una lección a dominar disciplinas teóricas y físicas. Entre estos elementos el más importante, después de tener la voluntad necesaria, está la **concentración**, ya que sin ella no se utiliza al máximo nuestras capacidades mentales. Es por esto que es de gran importancia desarrollar el hábito de la concentración para lograr un mejor resultado en nuestras acciones en el menor tiempo posible.

La **concentración mental** es un proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención.

En este trabajo se habla de la importancia de la concentración, {zazen} en la práctica del arte marcial karate-do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu así como brindamos un conjunto de ejercicios para ejercitar y mejorar la concentración.

Para el logro de sus aspiraciones y el buen éxito en todo lo que persigue, el hombre necesita de algo vital en todo momento y lugar, la concentración de propósito, de pensamiento, de sentimiento y acción.

Mediante la concentración, la mente y el cuerpo aprenden a actuar juntos, sin malgastar energía física y mental. Este es el estado ideal que permite el vaticinio de un éxito seguro.

Debemos practicar una extrema temperancia en todas las cosas cultivando un estado ecuánime y sereno de la mente; los pensamientos deben ser puros, manteniendo el cuerpo en estricta sujeción al alma, y la mente adiestrada para ocuparse en nobles y elevados propósitos.

Con una práctica perseverante aprenderemos a dominar nuestra mente de modo que podamos mantenerla fija algún tiempo, en una misma línea de pensamiento.

La voluntad dirige el pensamiento y crea la disposición necesaria a un período de tiempo y a una empresa determinada.

De lo antes expuesto la necesidad que tiene el hombre de aprender a concentrarse y tomar del medio que le rodea lo importante, permitiéndole descubrir la esencia de los fenómenos y ser más profundo en su actual.

Para los practicantes de karate-do es de vital importancia la concentración {zazen} sin el estudio, análisis y comprensión de la misma jamás podrá conocer la esencia de esta hermosa arte marcial viéndose limitado en su práctica e incumpliendo con uno de los más importantes principios a desarrollar el entrenamiento de la mente.

“Cuerpo mente y espíritu tienen que ser herramientas bien templadas en el arte de vivir.”

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto es que arribamos al siguiente

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Cómo contribuir a mejorar mediante la ejecución de ejercicios prácticos la concentración {zazen} en los practicantes de karate-do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu?

Presentando como **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un conjunto de ejercicios prácticos como alternativa para mejorar la concentración en los practicantes de karate-do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu.

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR, LA CONCENTRACION {ZAZEN}

1er. Ejercicio

En el gimnasio, {dojo} donde nadie lo moleste, tome un reloj y colóquelo tan lejos de su oído, como le permita seguir oyendo el tic-a.C. de su máquina.

Cierre los ojos y concéntrese en este ruido todo el tiempo que pueda, 50 segundos, 1 minuto, 2 minutos, tal vez no le sea posible al principio pero gradualmente irá aumentando su poder de concentración. Piense en el reloj y no lo aparte un instante de su mente, piense en su configuración exterior, vaya luego a la constitución de su maquinaria, vea las piezas moverse, sin perderlo un momento en su mente.

2do. Ejercicio

Antes de iniciar la práctica de este ejercicio, debe elegir cuidadosamente cuál será el objeto de su concentración y por cuánto tiempo se propone sostenerla. Hecho esto dígase: "Voy a fijar la mente sobre tal o cual cosa dentro del dojo durante diez minutos y en todo ese tiempo no tendré nada que ver con ninguna otra cosa no permitiendo que nada obstruya su mente".

3er. Ejercicio

Siéntese en la posición de zazen en su sala de entrenamiento {dojo} y observe cuidadosamente. En riguroso orden mire lo que tiene al frente {kamiza del dojo}, el Shomen. De izquierda a derecha, observe atentamente los objetos adheridos a la pared y los objetos que se encuentran entre ellos. Mírelos con atención uno por uno sacando el máximo de detalles en cuanto a: formas, colores, contornos, ubicación, etc. Ahora cierre los ojos y describa con la mayor cantidad de detalles cada una de los objetos vistos.

Posteriormente al regresar a su Casa. Concéntrese nuevamente y en el mismo orden en que vio los objetos repácelo mentalmente.

Practique a menudo este ejercicio por ser de especial utilidad.

4to. Ejercicio

Esta vez ejercitará con cosas abstractas, Tome por ejemplo el entrenamiento anterior recuérdelo imaginativamente en toda su totalidad. Siga paso a paso todos

los ejercicios, tratando de recordarlos otra vez con todos sus detalles de la manera más perfecta que le sea posible.

Concéntrese totalmente, y si su mente se desviara en algún momento por efectos de una distracción, comience de nuevo desde el principio.

Permanezca sereno, no dé muestras de impaciencia o descontento y resista todo derivativo externo del pensamiento.

5to. Ejercicio.

Reconstruya de memoria y ordene de que forma esta expuestas, las secuencias de un kata {combate imaginario} que haya aprendido recientemente. Cuando haya terminado repáselo de forma practica y luego comience de nuevo a recordarlo, llenando esta vez las lagunas y rectificando simultáneamente las inexactitudes, pudiéndolo rememorar por partes Por fin, después de haber dividido en secciones, ensaya recordarlo lo más preciso que pueda.

Ejercicios físicos corporales, que ayudan a mejorar la concentración

Flexiones: En la posición de pie naturalmente coloque a los costados de su cuerpo las manos con las palmas hacia adentro. Levante nuevamente los brazos sin doblarlos hasta que las manos se toquen por el dorso encima de la cabeza.

Vuelva a la posición inicial. Ahora inclínese lentamente a un lado hasta que la mano pase más abajo de la rodilla mientras la otra se doble hasta entrar debajo de la axila. Vuelva a la posición inicial y haga el ejercicio hacia el otro lado cuidando siempre de estirar el cuerpo lo más posible. Repita varias veces esta combinación de ejercicios.

Siempre de pie, con los talones juntos levante las manos sobre la cabeza e inclínese hacia adelante hasta tocar los pies sin doblar las rodillas. Repita el ejercicio.

Finalmente levante un pie flexionando la rodilla hasta hacer un ángulo de 90 grados con su pierna. Baje este pie y alce el otro. Aumente el ritmo hasta correr sin moverse del mismo lugar.

Respiración: Estos ejercicios tienen por finalidad dar energía y vigor al cuerpo. Siéntese en la posición acostumbrada. El cuerpo derecho y la cabeza erguida. Inspira en forma igual y lenta por ambas fosas nasales, mientras mentalmente cuenta hasta ocho segundos. Retenga el aire en los pulmones por ocho segundos. Luego comience a expulsarlo lentamente contando también los ocho segundos. Repita varias veces este ejercicio.

Durante el ejercicio y alternativamente debe llenar de aire la parte superior de los Pulmones encogiendo el abdomen, en el siguiente llenará la parte inferior de éstos Extendiendo los músculos del pecho hacia abajo del diafragma.

Sentado: Sin duda nos resulta muy fácil sentarnos, sobre todo porque se trata de una posición de descanso. Pero a los efectos del estudio y de la concentración debemos adoptar la postura correcta que nos permita unos mayores rendimientos en nuestro trabajo.

El asiento elegido no deberá ser demasiado cómodo que invite a dormir, ni Demasiado duro que nos haga sentir incómodos.

Haga ahora el siguiente ejercicio que repetirá todos los días por espacio de cinco a diez minutos.

Siéntese en el asiento por usted elegido. Las piernas bien flexionadas haciendo un ángulo de 90 grados, las palmas de las manos hacías abajo puestas sobre los muslos. El cuerpo derecho y la cabeza erguida mirando al frente.

Ahora concéntrese con el pensamiento fijo en una cosa sacando todos los detalles de ella. Si desea cerrar los ojos, ciérrelos, pero su cuerpo deberá continuar rígido, Completamente quieto como quizá nunca lo estuvo.

Notará que su cuerpo no es tan obediente como le parecía.

De pie: Quieto, derecho y atento, permanecerá durante cinco minutos delante de un espejo. No permita que su cuerpo se ladee, que sus músculos se muevan ni sus dedos se crispen.

Su mente puede ocuparse mientras tanto en pensar por turno en todas las diferentes partes de su cuerpo y sus funciones.

Le dolerán los hombros, los dedos o cualquier otra parte del cuerpo. No les preste Atención y rechace toda acción perturbadora aumentando su concentración.

Todos estos ejercicios antes descritos son de fácil ejecución y aplicado a todas las personas que tengan dentro de sus metas el dominio de si mismo.

Para los practicantes de karate do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu la ejercitación de la concentración{ zazen} es de vital importancia por lo que se realizara al inicio de cada clase variando el tiempo de ejercitación según la edad y grado que posea el alumno ,a la vos del sensei orienta zazen, la formación en dos grupos de alumnos de frente unos a otros organizadamente y el sensei al frente , se saluda al OSABU {cojín utilizado para sentarse durante la realización del ZEN} el mismo se coloca encima de una alfombra que se conoce por el nombre de SABUTON permitiendo mas comodidad en la postura , el sensei ordena prepararse YOI y posteriormente comenzar HADSIME para la realización de este ejercicio el cuerpo del karateka debe adoptar la postura que a continuación le explicamos mostramos en la foto que a continuación presentamos al creador del estilo de karate-do Masubayashi ryu Shorin ryu **SHOSHIN NAGAMINE.**

Postura de meditación para practicantes de karate do estilo Masubayashi ryu Shorin ryu.

Cuando practiquemos la meditación tenemos que adoptar una postura correcta sobre un asiento cómodo.

Lo más importante es mantener la espalda recta. Para ello, si vamos a sentarnos sobre un cojín, este debería ser un poco más elevado por detrás que por delante y hemos de sentarnos sacando la pelvis un poco hacia afuera.

Al principio no es necesario que nos sentemos con las piernas cruzadas, pero es conveniente que poco a poco nos vayamos acostumbrando a la postura de Buda Vairochana. Si no podemos sentarnos de esta manera, podemos escoger otra forma parecida siempre que nos resulte cómoda.

Las siete características de la postura de Vairochana son:

1. Las piernas cruzadas en la posición vajra, lo que nos ayuda a reducir los pensamientos y sentimientos de apego.
2. La mano derecha colocada encima de la izquierda, con las palmas hacia arriba, las puntas de los dedos pulgares un poco elevadas y tocándose ligeramente. Colocamos las manos de esta forma unos cuatro dedos por debajo del ombligo, lo que nos ayuda a desarrollar una buena concentración. La mano derecha simboliza el método, y la izquierda, la sabiduría; las dos juntas simbolizan la unión del método y la sabiduría. Los dos dedos pulgares al nivel del ombligo representan el arder del fuego interno.
3. La espalda ha de mantenerse derecha pero relajada. Esto nos ayuda a desarrollar y mantener una mente clara, y permite que los aires internos sutiles de energía fluyan con libertad.
4. Los labios y los dientes han de permanecer de forma natural, tocando con la lengua la parte posterior de los dientes frontales superiores. Esto impide que segreguemos saliva en exceso y también que la boca se reseque.
5. La cabeza inclinada ligeramente hacia adelante metiendo la barbilla un poco hacia adentro de manera que miremos hacia abajo. Esto ayuda a evitar la excitación mental.
6. Los ojos han de estar entreabiertos, ni muy abiertos ni muy cerrados, y hemos de mirar hacia abajo en dirección a la nariz. Si abrimos demasiado los ojos tendremos excitación mental, y si los cerramos por completo, hundimiento mental.

7. Los hombros han de estar nivelados y los codos un poco separados del cuerpo para permitir que circule el aire.

BIBLIOGRAFIA.

1. García Manso, Juan. Otros (1996). Entrenamiento deportivo. Metodología. Principio y Aplicación. Editorial Gymnos, España. 470 p.
2. Kohagura, Masaaki (1994). Recuerdos de los días de inauguración del karate-do cubano.
3. Nakayama, m. (1988).- El mejor karate. Editorial Diana. México 12, D.F. 142 p.
4. Reglamento de competición de karate (kata y kumite). 2005
5. Valdés Casal, Hiram y Margarita Arroyo Mendoza. La investigación de la Actividad física. Santa Fé de Bogotá DC. Formas educativas contemporáneas (FECON). P-127.
6. Verjoshanski Luirig V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
7. www.karateworld.org sitio Web de la Federación Mundial de karate. Reglamento, historia, resultados. Días 4,5 y 6 de noviembre de 2007.
8. Philip, Nelson (2005). Física Biológica, energía, información y vida. Reverté S.A... *ISBN 84-291-1837-3*.
9. Beck, William S. (1977). Fisiología: molecular celular y sistemática / William S. Beck: [traducida por: Ramón Rodríguez Mata]. México, D.F. Publicaciones Cultural.