**Dlaczego kobiety powinny ćwiczyć karate**

**W dzisiejszym świecie pełnym przemocy kobiety coraz częściej szukają czegoś, co zapewni im większe poczucie bezpieczeństwa.**

Nic w tym dziwnego, ponieważ to właśnie one są najbardziej narażone na napaści różnych z przyczyn. Ich wybór często pada na sztuki walki. Czy więc karate jest dla nich odpowiednią metodą samoobrony?   
      W społeczeństwie panuje fałszywe przekonanie o tym, że kobiety jako słabsze istoty nie osiągną tak dobrych rezultatów w karate jak mężczyźni. W trenowaniu tej sztuki walki nie najważniejsza jest siła czy masa ciała - a wręcz przeciwnie - zaangażowanie i systematyczne doskonalenie swoich umiejętności. Nie jest istotny tu podział na płeć, ważniejsze jest spojrzenie na konkretne jednostki, ich indywidualne motywacje oraz podejście do treningów.  Kobiety mogą więc zdobyć takie same (a nawet wyższe) umiejętności co mężczyźni.  
       Uprawianie karate przynosi kobietom wiele korzyści. Najważniejszą z nich jest umiejętność samoobrony, która jest im szczególnie potrzebna w niebezpiecznej codzienności. Systematyczne treningi wzmacniają siłę, koordynację i sprawność fizyczną. Uczą zachowania rozsądku, opanowania i racjonalnego myślenia w sytuacji kryzysowej. Jest to bardzo istotne, ponieważ nawet nasze wysokie umiejętności kopnięć, dźwigni i uderzeń w większości przypadków przegrają z przerażonym, zdezorientowanym umysłem oraz sparaliżowanym ze strachu ciałem. Praca nad własną psychiką jest bardzo trudnym i długotrwałym procesem, którego niestety nie ukształtują nam krótkotrwałe kursy samoobrony dla kobiet. Jedynie długotrwałe ćwiczenie konkretnej sztuki walki może w pełni nauczyć nas panowania nad własnym ciałem i emocjami. Ćwiczący karate nie tylko uczą się technik blokujących atak oraz pracy z partnerem, ale przezwyciężają swoje lęki i słabości. Karate uczy nie tylko pokory czy opanowania, ale uzmysławia ćwiczącemu, że w sytuacji krytycznej musi liczyć wyłącznie na siebie. Właśnie dlatego tak istotne jest poważne i odpowiedzialne podejście do treningów. Karate nie jest łatwą sztuką walki, jednak gdy oddamy mu serce otrzymamy wyniki, które przerosną nasze oczekiwania.   
         Dzięki karate kobiety mogą kształtować, a później utrzymywać zgrabną sylwetkę, ponieważ ćwiczenia stosowane na treningach karate w naturalny sposób pomagają spalać zbędne kalorie. A więc korzyścią ćwiczenia karate jest nie tylko zdrowe, ale i piękne, zadbane ciało. Treningi karate wpływają również bardzo korzystnie na nasze relacje z innymi ludźmi. Uczą nas otwartości i „kształtują” nasz charakter tak, aby nie był zbyt porywczy i impulsywny. Treningi uczą cierpliwości, wytrwałości oraz systematycznej pracy. Cechy te przydają się nieustannie w pracy oraz w życiu codziennym. Treningi mogą stać się dla nas odskocznią od codziennej rutyny, od obowiązków i oczekiwań. Mogą być naszą prywatną radością, czasem który poświęcimy dla siebie - dla naszego zdrowia, kondycji i ciała. Bardzo ważne jest, aby każdy z nas robił w życiu coś, co naprawdę pozwala mu zapomnieć choć na chwilę o problemach.