

## ¿Qué es Budo?

Contributed by admin\_271010

Wednesday, 27 October 2010

Last Updated Tuesday, 07 December 2010

Budo, las artes marciales japonesas, tienen su origen en el antiguo espíritu marcial de Japón. Con el paso de siglos de cambios históricos y sociales estas formas de cultura tradicional han evolucionado desde técnicas puramente combativas (jutsu) a caminos de desarrollo personal (do). Buscando la perfecta unidad entre cuerpo, mente y técnica, el budo nos enseña la manera más eficiente de usar la energía tanto física como mental. Objetivos del Budo

A través del entrenamiento físico y mental en las artes marciales japonesas, el practicante busca desarrollar el cuerpo, la personalidad, el sentido del juicio y convertirse en individuos con una autodisciplina que les hace capaces de contribuir a la sociedad en su conjunto. El Dojo El dojo es el lugar de entrenamiento. En él los practicantes deben mantener cierta disciplina y mostrar siempre cortesía y respeto. El dojo debería ser un sitio tranquilo, limpio y seguro donde sentirnos cómodos.