

Tai-Chi-Chuan para sentirte en plenitud después de los 50

El Tai-Chi es un arte marcial chino de inspiración taoísta que permite moderar nuestras emociones y canalizar nuestros impulsos.

Existen varios tipos de Tai-Chi, el que presentamos aquí: Tai-Chi-Chuan, está pensado para reforzar el sistema muscular y el sentido del equilibrio, ayudando a obtener la máxima serenidad al reconciliar cuerpo y espíritu.



Un poco de historia

El Tai Chi forma parte del Qi Gong, una de las 5 ramas de la medicina china, concretamente la que se ocupa de los ejercicios que proporcionan energía.

Mientras el Qi Gong contempla movimientos muy cortos que pueden ser ejecutados con la persona estirada en el suelo, el Tai Chi se realiza siempre estando de pie.

Muy antiguamente y estando la sociedad china amenazada por guerras fronterizas y también dentro de su vasto territorio, se desarrolló una técnica marcial como arte de combate y así nació el Tai Chi. La técnica era transmitida de forma oral entre las familias campesinas de maestro a alumno.

Se atribuye a un monje del siglo XII la creación de las 13 posiciones básicas que conforman esta técnica. Se dice que el monje se inspiró en la lucha entre una serpiente y un pájaro, con el triunfo de la serpiente gracias a su lentitud y sus movimientos circulares y envolventes.

Con el paso del tiempo la técnica se fue adaptando, haciéndose mucho más relajada a pesar de que los maestros seguían enseñando a sus alumnos los puntos vitales que podrían causar la muerte a sus adversarios.

Fue en 1976 cuando el Tai Chi en China se convirtió en una disciplina

asequible a todo el mundo y enseñada en las escuelas, mientras el Qi Gong se integraba en la facultad de medicina. Son millones de ciudadanos chinos los que practican hoy en día Tai Chi en plazas y jardines a cualquier hora del día.

Los maravillosos beneficios del Tai-Chi-Chuan

Reduce el riesgo de caídas

Al mejorar el equilibrio, ayuda a que nuestras articulaciones sigan estando flexibles. Hay que practicarlo con regularidad ya que esta técnica, como todas, necesita perseverancia.

Mejora la artritis reumatoide

Mejorando nuestras articulaciones y la función muscular, está claro que la práctica de Tai- Chi-Chuan contribuye no solo a una disminución del dolor, también a una mejora progresiva de la enfermedad.

Reduce los síntomas de la fibromialgia

Esta enfermedad invalidante contra la que muchas mujeres luchan a diario, puede mejorar y reducir sus síntomas gracias a la práctica de esta técnica milenaria. El dolor se reduce y la movilidad mejora ostensiblemente.

Controla la hipertensión

Normalmente, practicar Tai Chi incide en una bajada de la tensión arterial en personas hipertensas, no presentando incidencia en aquellas que no lo son.

Ayuda en el control de la diabetes

Otro de los beneficios que se consiguen practicando Tai Chi es reducir la tasa de azúcar en sangre en personas que padecen diabetes. Esto no supone dejar de medicarse, pero en algunos casos y unido a unos hábitos de vida saludables, sí es posible reducir la dosis de medicamentos.

Ayuda a perder peso tras la menopausia

Se ha comprobado que la práctica regular de esta disciplina junto con una dieta adaptada, ayuda a perder peso sin efecto rebote gracias a la mejora del metabolismo, proporcionando además relajación y reforzando la musculatura.

Es indudable que el Tai-Chi-Chuan puede servirnos para mejorar físicamente, ayudándonos a combatir dolores crónicos de todo tipo, pero también contribuye a nuestro bienestar mental, eliminando el estrés excesivo y canalizando nuestra energía de forma más positiva.