

# Tai chi chuan: un arte marcial para la mejorar la salud

“Arte milenario que aporta beneficios evidentes en la salud”, es una de las formas en las que se puede definir el **Tai Chi Chuan**, un arte marcial que se originó en China, dónde es una actividad muy popular, por eso no es extraño ver las **plazas repletas de personas**, sobre todo ancianos, ejecutando los movimientos lentos y pausados de esta disciplina.

El cómo se originó esta práctica tiene muchas teorías. Una de ellas afirma, que se creó debido a un monje originario de la India quien viajó a China cuando reinaba el emperador Wu del Liang. Dicho monje, pasó mucho tiempo meditando en las montañas, entonces cuando se cansaba, hacía ejercicio imitando a los animales. Cuando regresaba al templo donde vivía, comenzaba a transmitir sus conocimientos a los residentes de ahí.

Otro mito plantea que un día un monje taoísta observó como una grulla y una serpiente peleaban. Quedó sorprendido por la forma en la que la serpiente se defendía del otro animal y decidió copiar los movimientos de la lucha. De esta forma, nace el Tai Chi Chuan, mezclando la flexibilidad con la firmeza y la fuerza. Aunque registros históricos, exponen que este arte marcial comenzó hace unos 300 años.

## ¿Por qué comenzar a practicar Tai Chi Chuan?

En china, se tiene la creencia de que el Tai Chi Chuan puede retrasar el envejecimiento. Aunque esta idea se tiene muy arraigada, lleva parte de razón. Este arte está recomendado para cualquier tipo de persona ya que ayuda a **controlar la energía y mejorar la condición física**. A pesar de la suavidad con la que se realiza cada movimiento, se trabaja la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio.



Practicar un arte marcial para mejorar la salud

En un estudio que se realizó en Japón, se encontró que las personas que realizaban Tai Chi habitualmente, tenían un incremento en la fuerza corporal de hasta un 30% con respecto a las personas que realizaban otro tipo de ejercicios.

Además de mejorar la fuerza, también ayuda a **fortalecer la flexibilidad y el equilibrio**, llegando incluso a reducir el riesgo de sufrir algún tipo de golpe. Esto, sobre todo, ayuda a las personas de edad avanzada, ya que a medida que envejecen, van perdiendo la noción de su cuerpo con respecto al espacio y sufren caídas habitualmente.

Por otro lado, **no se trata de una moda pasajera**, y no se verá en redes sociales como la nueva tendencia, debido al tiempo que se lleva practicando a

lo largo de todo el mundo. Y como se describió anteriormente, se puede practicar por cualquier persona de cualquier edad. Así que los abuelos pueden llevar a sus nietos a la plaza para establecer costumbres sanas.

También ayuda a mejorar la capacidad aeróbica y reduce el estrés. Todo esto gracias a la forma en la que se debe de respirar cuando se practica. Además, la concentración para realizar algún movimiento fomenta la relajación. Conectándose de esta forma en el cuerpo y la mente.

Por último, es bueno para las articulaciones, sobre todo porque no compromete las rodillas o los hombros a una tensión excesiva, lo que luego se derivará en un problema. Las modalidades clásicas, protegen al cuerpo promoviendo posturas que, ejecutadas correctamente, ayudan a corregir los problemas que presenten.

## Principios del Tai Chi Chuan

El Tai Chi Chuan tiene muchos estilos, pero todos se caracterizan en algunos aspectos generales. En primer lugar, se busca la calma y la relajación. Del mismo modo, también juega un papel importante la suavidad con la que se ejecute los movimientos. Es importante recordar que “lo suave vence a lo duro” haciendo referencia a la leyenda de la serpiente que vence a la grulla.

Por otro lado, la gravedad es el principio que busca **mantener el centro de gravedad equilibrado**, reposando todo el peso del cuerpo en los pies, fusionándose con el piso como las raíces de un árbol, lo que ayuda a conseguir una mejor estabilidad, evitando que el cuerpo se desplace cuando no se debe. Eso sí, esta concentración de energía debe ser de forma natural, ya que así se inspirará en mejorar los movimientos.



Encontrar el equilibrio para realizar los movimientos

La **circularidad** es un principio que ayuda a ejecutar mejor los movimientos, evitando los ángulos y las líneas rectas. Además, estos movimientos deben estar acompañados de **lentitud** para ejecutarlos correctamente. Por otra parte, deben ser continuos, enlazando cada paso con el siguiente, sin llegar a interrumpirlos, ya que así se garantiza que la energía siga circulando por todo el cuerpo.

El cuerpo debe estar en **armonía** y unido a cada acto que se realice para que acompañe el movimiento. Ya que “si algo se mueve, todo se mueve” al ritmo de una marioneta. Por último, también participa el principio del vacío. Este se vuelve lo más importante para practicar **Tai Chi Chuan**. Los pensamientos, las emociones y los juicios deben balancearse fuera de la mente, dejando solo el presente y la conciencia de lo que pasa en ese instante. Cuando esto se logra, la energía fluye naturalmente en todo el cuerpo.

[Te puede interesar: Bikram Yoga: el calor puede ser terapéutico para la salud](#)

**Imágenes:**

<https://pixabay.com/es/enlogar-tai-chi-taiji-qi-gong-3033957/>

<https://pixabay.com/es/qi-tai-qi-gong-actividad-cuerpo-1583805/>

The post Tai chi chuan: un arte marcial para la mejorar la salud appeared first on Linio Blog PE.