

Los ingredientes activos del Tai Chi Kung

Cuando Peter M. Wayne, editor médico de *Introduction to Tai Chi* de la Escuela de Medicina de Harvard, comenzó a realizar estudios científicos sobre los beneficios para la salud del tai chi, comenzó a notar que el tai chi funciona de varias maneras, no solo de una. Mientras que la mayoría de los medicamentos tienen un solo ingrediente activo, observó que el tai chi era más como una combinación de múltiples medicamentos que usa diferentes componentes para producir una variedad de efectos. Formuló la idea de los «ocho ingredientes activos» del tai chi, que él y sus colegas ahora usan como marco conceptual para ayudar a evaluar los beneficios clínicos del tai chi, explorar los mecanismos subyacentes que producen estos efectos y dar forma al modo en que el chi se enseña a los participantes en ensayos clínicos (y a los maestros). Mientras que los diferentes estilos de tai chi enfatizan diferentes ingredientes, estos factores terapéuticos están entrelazados y son sinérgicos. Aquí hay un resumen de uno de los ingredientes activos.

Integración estructural. El tai chi mira al cuerpo como un sistema interconectado, no como una colección de partes individuales. Como resultado, cuando practicas tai chi, no harás un ejercicio para tus bíceps y otro para tus glúteos. En cambio, el tai chi integra la parte superior del cuerpo con la parte inferior del cuerpo, el lado derecho con el lado izquierdo y las extremidades con el núcleo. La alineación y la postura son parte de esta integración estructural, y el tai chi te entrena para encontrar alineaciones que sean seguras y sin restricciones, lo que te permite realizar movimientos elegantes. Te mueves de manera más eficiente, no solo durante tu práctica de tai chi, sino durante todo el día. El resultado es menos tensión y carga en sus articulaciones y un mejor equilibrio. De manera similar, una postura mejorada tiene beneficios que se extienden mucho más allá de tu clase de tai chi. Cuando caminas o te sientas con los hombros redondeados y el torso encorvado, es difícil respirar profundamente. Pero cuando enderezas la espalda, mueves los hombros hacia atrás y hacia abajo y abres el pecho, respiras de manera más profunda y eficiente. Esta integración no solo mejora su capacidad para moverse sin dolor, sino que también afecta su salud mental. En dos estudios diferentes, las personas que se sentaron o caminaron más erguidas durante los experimentos tuvieron una perspectiva más positiva después que las que se encorvaron mientras estaban sentadas o caminando.