



Harvard desvela el ejercicio que tienes hacer durante toda tu vida para mejorar tu salud

## Descripción

La Universidad de Harvard destaca el tai chi como un ejercicio que, aunque se desarrolla de forma suave y pausada, incorpora los elementos fundamentales del ejercicio: resistencia, flexibilidad, equilibrio y, en menor medida, acondicionamiento aeróbico.

En primer lugar, es importante destacar que el Tai Chi es un ejercicio de bajo impacto;

## Tai Chi: un excelente ejercicio para una salud óptima

Consiste en movimientos fluidos que favorecen la movilidad articular a la vez que ayudan a quemar grasas, fortalecer el sistema cardiovascular y aumentar la resistencia y la capacidad aeróbica. Además, los expertos de esta universidad destacan otras importantes ventajas de este deporte.



**¿Qué pasa si haces una plancha de abdominales todos los días?: La respuesta te sorprenderá**

## **Los beneficios del Tai Chi**

### **fuerza muscular**

El Tai Chi fortalece tanto la parte superior como la inferior del cuerpo. Con el uso regular, los beneficios son comparables al entrenamiento de fuerza o caminar a paso ligero. Aunque no utiliza herramientas como pesas o bandas de resistencia, es extremadamente eficiente para fortalecer la estructura corporal y mejorar la postura.

### **flexibilidad**

Este ejercicio estira los músculos y los tendones y mejora la flexibilidad.

## **coordinación**

Los movimientos precisos promueven una excelente coordinación, mejoran el equilibrio y pueden ayudar a reducir el riesgo de caídas. La capacidad de percibir la posición del cuerpo en el espacio disminuye con la edad, y el tai chi ayuda a entrenar el cuerpo para contrarrestar este fenómeno y reducir el miedo a caer, lo que paradójicamente aumenta la probabilidad de caer.

Una mujer practicando yoga.

## **Acondicionamiento aeróbico**

Dependiendo de la velocidad de los movimientos, el tai chi puede ofrecer algunos beneficios aeróbicos. De esta forma, la respiración lenta, profunda y regular que acompaña a los movimientos de este deporte es ideal para mejorar la capacidad pulmonar.



**Esta postura de yoga se recomienda para una buena noche de sueño.**

## Tai Chi contra el estrés

Además, el Tai Chi es una disciplina extremadamente eficaz para reducir el estrés. Su práctica requiere un alto nivel de concentración, que junto con ejercicios de respiración es perfecto para crear una conexión entre mente y cuerpo, reducir el estrés y promover el equilibrio emocional.

Introducción al Tai Chi Introducción al Tai Chi

No hay otro secreto para mantener una buena salud que el ejercicio regular combinado con una dieta sana y equilibrada y un descanso adecuado. Cuando se trata de actividad física, hay muchas maneras de participar en deportes, desde ejercicios aeróbicos o anaeróbicos hasta ejercicios más tranquilos como el yoga.



## Las posturas de yoga más fáciles para que los principiantes practiquen en casa

# La práctica que puedes hacer toda la vida

Según la Universidad de Harvard, existe una disciplina deportiva particularmente beneficiosa que te permite mantenerte en forma con poco esfuerzo y que puedes practicar toda la vida. Esta disciplina es el Tai Chi, una actividad que se originó en China como arte marcial y que tiene numerosos beneficios para la salud.

## Fecha de creación

junio 2023