



Tai Chi: El arte marcial que promete equilibrar cuerpo y alma

Descripción

Esta disciplina que es poco conocida en el país, podría ayudar a los huesos, tendones, músculos y también a la salud la piel, además, ayudaría especialmente a los problemas articulares. Conversamos con un experto que nos explicó este y otros beneficios que puede tener practicar este deporte.

El Tai chi es un arte es un arte marcial desarrollado en el Imperio chino y actualmente es practicado por muchas personas alrededor del mundo. Hoy, en la mayoría de los casos, esta disciplina no es realizada para aprender a luchar, sino para trabajar la elongación, fuerza y equilibrio físico y mental.



Sergio Huneus, experto en Tai chi.

Aunque hace pocos años el Tai chi ha tomado fuerza en Chile, a nuestro país, esta disciplina llegó en la segunda mitad de los setenta. Desde ahí, Sergio Huneus empezó a aprender Tai chi a manos de una escuela de Nueva York que fue la primera que llegó al país. Hoy, es uno de los maestros más experimentados en Tai Chi en el país, y actualmente es Instructor 6º Dan Tai Chi Ko y docente del Taller de Tai Chi de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

Para él, el Tai chi es “una disciplina de la Tradición Espiritual china Taoísta, cuya metodología es la meditación y el movimiento” y agrega que “su práctica se conoce y experimenta la energía vital Chi y se alcanza un estado de consciencia alerta y serena”.

Practicar Tai Chi

Rossana Pizarro tiene 52 años y desde hace 7 meses entró a un grupo de Tai Chi, ella siente que le cambió la vida. Eligió el Tai chi “porque es una disciplina que no es solamente ejercicio, tiene que ver con una forma de vida y tiene que ver con canalizar las energías y eso ayuda, principalmente, a un equilibrio”. También lo eligió pensando en hacer un ejercicio de aquí a toda la vida, por lo que no podía ser algo que requiera demasiado impacto físico.

Por su parte, Sergio nos explicó que practicar este deporte “tiene efectos terapéuticos en los cuatro planos: físico, emocional, mental y espiritual. Da salud al cuerpo, favoreciendo a los huesos, articulaciones, tendones, músculos, la piel, y los sistemas digestivo, sanguíneo y pulmonar”.



Tai chi.

Además, por su carácter de arte marcial “enseña técnicas superiores de autodefensa: “usar 4 gramos para mover 1000 kilos”. Superiores en el sentido que no depende del peso, edad o sexo” Nos explicó Sergio.

Tai Chi como tratamiento para problemas articulares

Rossana nos explica que otro de los factores que ayudó en su decisión de mantenerse en este deporte es que ella tiene problemas en sus articulaciones, “yo tengo artrosis y me ayuda mucho, es increíble lo que implica: un día de Tai chi y al otro día ya no tengo ningún dolor”.

Sergio nos contó que esto se debe a que “en la práctica de Tai Chi se toma consciencia de las 10 articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, manos y dedos, caderas, rodillas, tobillos, pies y dedo de los pies. La mejor circulación de la energía vital por el cuerpo favorece la recuperación de las molestias articulares”.

Es por esto que el Tai Chi es una disciplina recomendada para personas con artritis o artrosis, si presentas alguna dolencia articular, pregunta a tu médico si puedes probar con este arte marcial.

Tai Chi en el envejecimiento



Adultos mayores practicando Tai chi

Como ya dijimos, Rossana eligió el Tai Chi porque “me gustaría mantenerme haciendo ejercicio siempre, si yo hiciera cualquier otra disciplina, como tengo problemas de columna, probablemente en algún minuto tendría que dejar de hacer, pero el Tai chi lo puedo hacer hasta que yo quiera”, no se equivoca, el experto en Tai chi nos explicó que este deporte se puede practicar “desde los 12 años; menores de esa edad pueden tener dificultades de concentración y de dominio de la musculatura fina” y agregó que “no tiene límite en la edad avanzada, aun cuando es preferible comenzar a practicarlo antes. Tengo muchos alumnos mayores de setenta, incluso uno tiene 92, que con constancia están cultivando su longevidad con muy buenos resultados”.

Así es, el Tai chi puede ayudar a la longevidad y a llevar con armonía y la etapa de adulto mayor, aquí no se realizan clases especiales, los ancianos deben practicar en igualdad de condiciones este deporte, “no recomiendo clases especiales para la tercera edad, si es que quieren aprender con seriedad, ya que interactuar en igualdad de condiciones es muy provechoso para todas las edades y a los mayores los rejuvenece”.

En un estudio publicado en 2006, científicos de la Universidad de Stanford comprobaron que la fuerza muscular de hombres y mujeres de personas mayores de 50 años que tenían esta capacidad reducida, mejoraba en sólo 12 semanas practicando Tai chi 3 veces por semana. Además, que la práctica de esta disciplina, reduce el riesgo a personas con problemas cardiovasculares.

Como ves, esta disciplina que toma fuerza en Chile, llegó para quedarse. Al igual que a Rossana, practicar Tai chi podría mejorar tu vida y ayudarte a equilibrar cuerpo y alma.

Aquí, algunas fotos de la clase magistral de Tai chi que realizó Sergio Huneeus a sus alumnos de segundo año de psicología de la Universidad del Pacífico.







Fecha de creación
diciembre 2015