

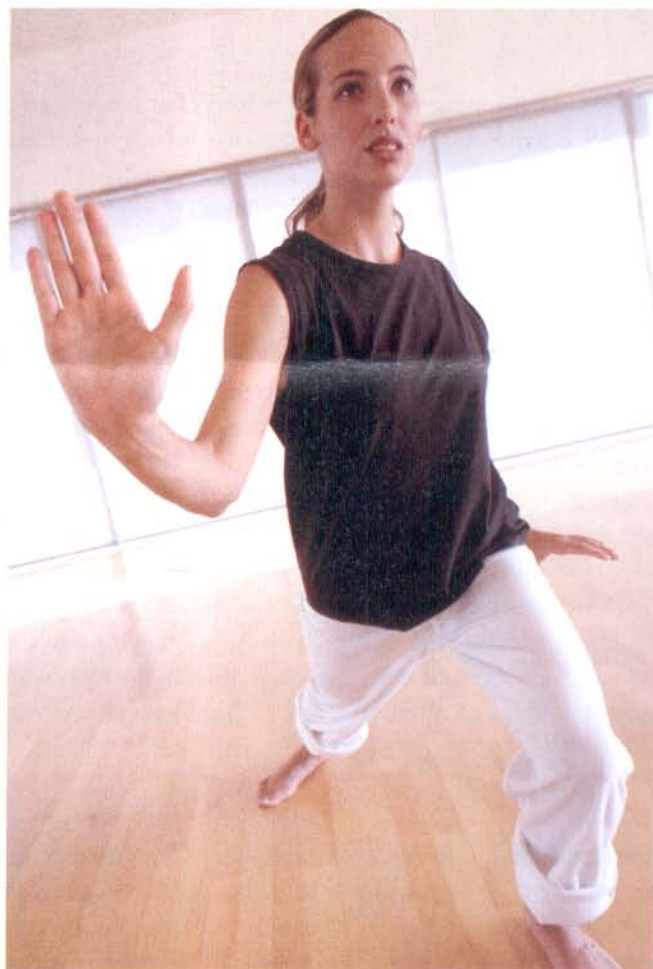
TAI-CHI, MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

Esta suave y milenaria 'danza' equilibra las energías de nuestro organismo y conecta el cuerpo y la mente para proporcionarnos paz y armonía

Se dice que la práctica habitual del Tai Chi proporciona la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la paz mental de un sabio. De eso saben mucho los chinos, que lo inventaron hace miles de años. Surgió como un arte marcial que ha perdurado durante siglos y ha sido acogido en Occidente como una terapia para el bienestar físico y mental.

UN ARTE CURATIVO QUE TE HACE LONJEVO

El Tai Chi ayuda a mantener la salud, previene enfermedades y tiene fama de proporcionar longevidad. Miles de personas lo practican de forma habitual para librarse de los males de nuestros días: el estrés, la ansiedad, los dolores de espalda... Pero el Tai Chi va mucho más allá: "Es capaz de detener enfermedades degenerativas y puede ayudar a recuperarse de lesiones y accidentes", explica José Ignacio Díaz, profesor de Tai Chi en el centro ITIEE, de Madrid.



BENEFICIOS PARA EL CUERPO

■ **Fortalece los músculos de las piernas, pelvis y espalda.**

Resultado: mejora la postura y se reducen los dolores.

■ **Tonifica el corazón** y previene la arteriosclerosis y las

enfermedades cardíacas.

■ **Activa la circulación** de la sangre y aumenta la capacidad respiratoria.

■ **Relaja y alarga los músculos**, aportando flexibilidad.

■ **Previene la artritis y la artrosis**, porque ejercita las ar-

Dónde

- * **ITIEE**
T 91549 61 26
- * **Asociación de Tai Chi Taoísta de Andalucía**
T 95 232 11 50
- * **Asociación Española de Tai Chi Xin Yi**
T 91 576 93 27

GIMNASIOS

- * **Centro Deportivo Costa Blanca**
T 96 362 47 58
- * **Open Fitness**
T 944 22 96 42
- * **Palestra**
T 91 448 98 22
- * **Centros culturales de tu ciudad** (infórmate en el ayuntamiento)

ticulaciones. También la osteoporosis (los médicos lo recomiendan en la menopausia para evitar caídas).

■ **Practicado con constancia**, elimina dolores crónicos, contracturas musculares, trastornos del sueño o hipertensión.

¡COLECCIONALAS!

FICHAS DE TERAPIAS NATURALES

Esta es la primera de una serie de 15 fichas sobre terapias naturales. Aquí tienes el índice de la colección:

- 01/ Tai chi
- 02/ Acupuntura
- 03/ Ayurveda
- 04/ Homeopatía
- 05/ Kinesiólogía
- 06/ Musicoterapia
- 07/ PNL
- 08/ Risoterapia
- 09/ Osteopatía
- 10/ Masajes orientales (shiatsu)
- 11/ Reflexología podal
- 12/ Relajación y meditación
- 13/ Tantra
- 14/ Flores de Bach
- 15/ Yoga

BENEFICIOS PARA LA MENTE

- **Trabaja la coordinación,** porque los movimientos deben ser armónicos.
- **Aumenta el equilibrio.**
- **Reduce el estrés,** pues re-



quiere máxima concentración (y mientras, te olvidas de tus problemas).

■ **Produce sensación** de relajación y renovación.

“CHI”, EL PRINCIPIO VITAL

Según la medicina china, la energía (Chi) circula por nuestro cuerpo a través de unos canales llamados meridianos. Este proceso se interrumpe cuando estamos enfermos, porque los canales quedan obstruidos. Los movimientos que enseña el Tai Chi activan la energía y la hacen circular

de nuevo. “Por eso se considera medicina preventiva. Es el arte de cuidar el cuerpo”, afirma el profesor. Eso sí, advierte que para beneficiarse a fondo son necesarias dos cosas (aparte de la constancia): mantener la espalda muy recta y realizar las posturas con precisión.

YING Y YANG

El famoso símbolo del Tai Chi representa al Yin y el Yang. Esta bella teoría taoísta sostiene que todo cuanto hay en el universo contiene dos fuerzas opuestas y complementarias: el Yin

y el Yang. El Yin representa la calma, el frío, el invierno, lo femenino, etc. El Yang es la acción, el calor, la masculinidad, la dureza... Cuando se produce un desequilibrio entre yin y yang dentro de nuestro cuerpo, se traduce en enfermedad y conflictos.

MÁS INFORMACIÓN

- **Tai Chi Chuan, un camino de curación.** Tew Bunnag. Editorial Los Libros de la Liebre de Marzo
- **Tai Chi para principiantes.** Tri Thong Dang. Ediciones Obelisco
- **Internet:** www.taijiquan.info

Así es una sesión

* **No requiere condiciones físicas especiales.** Sólo llevar ropa cómoda y elástica y aparcar los problemas en el vestuario.

* **Una clase dura entre una y dos horas.** ¿Cuántas son recomendables a la semana? Para José Ignacio, “una es suficiente

si también practicas en casa. Más valen cinco minutos diarios que nada”.

* **Los movimientos** (denominados formas) son lentos y armoniosos, encadenados en una danza suave. El cuerpo fluye y la mirada se dirige hacia las manos.

Es fundamental que el gesto sea pausado, “porque la lentitud nos hace conscientes del movimiento. Al principio puede costar, porque nos pasamos el día corriendo”, dice el experto.

* **Lo habitual es que se practique con las manos vacías,** pe-

ro el Tai Chi puede ejecutarse con armas (espada, abanico, sable). También hay ejercicios que se realizan por parejas. En grupo, lo ideal es practicarlo en un parque y de buena mañana, como en China.

* **Existen varios estilos:** Chen, Yang, Sun,

Wu, Woo y Hao.

* **La sesión puede incluir meditación,** ejercicios de relajación, etc. La respiración es importante, pero al principio se trabaja de forma intuitiva para no complicarse demasiado. Que nadie se asuste: hay niveles para todos los alumnos.