



Hacer Tai Chi ayuda a combatir enfermedades

La respiración y la concentración son fundamentales

- Los pacientes con enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la esclerosis múltiple o la artritis reumatoidea, entre otras, pueden mejorar y hasta curarse a través de ejercicios como el que propone el Tai Chi Chuan, la milenaria arte marcial que, según los manuscritos más importantes, puede datar del año 1300, cuando la dinastía Yuan estaba a punto de llegar a su fin.

Según los expertos la antigua arte marcial conocida como Tai Chi puede ayudarlo a alcanzar la salud y la forma física más óptima. Quienes llevan algún tiempo practicándolo aseguran que el Tai Chi tiene la capacidad de calmar el cuerpo y el alma, y por ende los ha convertido en individuos más estables, más tranquilos, más felices.

Las investigaciones demuestran que hay robustas mejoras en la función física de las personas, el metabolismo aumenta o se acelera, y hay acondicionamiento físico con el tiempo.

Respirar, concentrarse y realizar movimientos circulares, en eso se resume este tipo de ejercicio. Lo puede llevar a cabo cualquier tipo de persona, incluso los fumadores, y para algunas patologías crónicas resulta tan eficaz como un tratamiento farmacológico, sólo que no hay efectos secundarios adversos. Lo pueden practicar hasta quienes han sido sometidos a un by-pass arteriocoronario y quienes han tenido un infarto. A veces se asocia únicamente a personas de la tercera edad, en quienes de hecho previene las fracturas de cadera o de cualquier tipo, pero lo puede hacer cualquiera, cualquier edad, incluyendo a niños. He tenido aprendices muy jóvenes con padecimientos como Déficit de Atención e Hiperactividad, que se han visto muy beneficiados con el ejercicio.

Por citar algunos de los resultados de los estudios más importantes que se han llevado a cabo últimamente en Estados Unidos, Inglaterra y Taiwán, el Tai Chi puede ayudar en específico a quienes padecen de diabetes tipo 2, a quienes sufren por la artritis reumatoidea, y da mejoría de movimiento y flexibilidad a pacientes de esclerosis múltiple. Además puede prevenir la osteoporosis en las mujeres durante la menopausia, pues el ejercicio retrasa la pérdida de masa ósea que se produce al llegar dicha etapa de la vida de una mujer. También se habla de mejoría en los estados de ánimo de quienes padecen depresión y de efectos calmantes para quienes se han visto afectados por un trastorno de ansiedad.

Lo ideal es practicar el Tai Chi entre 45 minutos y una hora muy temprano en la mañana, aunque en realidad puede hacerse en cualquier momento. Para que se noten sus beneficios bastan tres veces por semana, pero es mejor hacerlo todos los días. La forma Wu, que consta de 108 movimientos, y la forma Yang, que es la tradicional y solo tiene 24. Es muy bueno para las mujeres embarazadas, porque les da la condición física y la flexibilidad que van a necesitar durante el parto, se recomienda una dieta balanceada y no excederse en nada.

Fuente: periodicodigital.com