

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: *Marién Estrada*

E-mail: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

Tai chi

FOTOS: ESPECIALES



El gran camino

Arte marcial, ejercicio terapéutico o meditación en movimiento, esta disciplina da para todos

Igual que el yoga, el tai chi es una de las disciplinas orientales que más se practican en la actualidad en Occidente. La suavidad de sus 108 movimientos la hace accesible incluso a personas de la tercera edad que buscan alivio a diversas enfermedades y lesiones a través de desplazamientos relajados y armoniosos en combinación con la respiración y la concentración mental.

Sus orígenes se pierden en los confines del tiempo, sin embargo, hay quienes afirman que hacia el año 2700 aC, Huang Ti, el legendario Emperador Amarillo, practicaba ejercicios especiales para la longevidad y para mantener la salud de donde se dice derivó esta práctica; cuenta la leyenda que el emperador reinó 100 años y tuvo más de 100 esposas.

Otras versiones hablan de que en el siglo XII, el monje Zhang Sang Feng, que cultivaba el arte del tao y la inmortalidad en la mítica montaña Wu Dang Shan, presencié una pelea entre una grulla y una serpiente. La habilidad de ambos le impresionó, observando en ellos la máxima expresión de las fuerzas del Yang, representadas por la grulla, y del Yin, representadas por la serpiente: "La grulla atacaba a la serpiente, subía y bajaba volando, mientras que la serpiente permanecía con el cuerpo encorvado estirando y encogiendo el cuello. A través de meditar y estudiar esta escena comprendió la forma de compaginar la suavidad y la flexibilidad con la firmeza y la fuerza, creando el tai ji quan (tai chi chuan)".

El gobierno de China, por su parte, reconoce oficialmente al temido Chen Wang Ting, general de finales de la Dinastía Ming, como el creador de



este arte. Así, hay dos estilos principales de tai chi: el tradicional, que derivó de la familia Chen, y el monástico, derivado de los monasterios de las montañas Wu Dang y He Mei.

Venga de donde venga, el también llamado "Gran Camino hacia el Tao" se basa en sistemas como el de la circulación del chi o energía, los Meridianos de Acupuntura, la Teoría del Yin y el Yang, la ley de los cinco elementos, la alquimia Interna y el *Libro de los Cambios (I Ching)*; por esto se le considera un arte marcial interno.

El término *taiji* o *tai chi* alude al concepto taoísta de la dualidad representado por el conocido símbolo del círculo con las mitades ensambladas, una negra y otra blanca. Aquí se integran los polos opuestos, yin (femenino) y yang (masculino) siempre en constante interacción, alternancia y equilibrio, y donde cada uno engendra a su opuesto. Este concepto dual es aplicable para el universo entero, incluyendo desde luego al ser humano, salvo cuando se ha logrado el estado de Tao, donde se

ha trascendido la dualidad.

Y aunque actualmente se conocen cinco escuelas diferentes de Tai Chi Chuan, todas poseen ciertos fundamentos en común: "El cuerpo se extiende y relaja de manera natural, dando prioridad a la flexibilidad. Cuando se ejercita, el ejecutante mantiene el tronco recto, moviéndolo con naturalidad y agilidad en una posición firme y segura. Durante todo el periodo de ejercicios, los movimientos del cuerpo son perfectos y coordinados.

"En el tai chi se exige que las manos, los ojos, el cuerpo y los miembros se muevan como un todo, usando las piernas como base y la cintura como eje. Sin embargo, el hecho de que las posturas sean relajadas no significa que la ejecución de los movimientos sea débil y carente de esfuerzo, por eso el tai chi requiere también de entrenamiento físico mental y respiratorio".

En los ejercicios, dicen los maestros, del tai chi, debe integrarse la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza y el sentimiento de la armonía que es la finalidad del tao. **LA**

DÓNDE PRACTICARLO

Yang Cheng Fu Tai Chi Chuan Center

☎ **Teléfono:** 5673.5682
🌐 **Página web:** www.taichimexico.com

Asociación de Tai Chi Taoista

☎ **Teléfonos:** 5264.8106
✉ **Correo Electrónico:** taichimexico@hotmail.com

Taichi Long Feng

☎ **Teléfonos:** 044.55.2128.5289
✉ **Correo Electrónico:** taichi@longfeng.mx



TRES PRINCIPIOS FILOSÓFICOS DEL TAI CHI

Vencer el movimiento con la quietud (Yi Jing Zhi Dong)

Vencer a la dureza con la suavidad (Yi Rou Ke Gang)

Vencer lo rápido con lo lento (Yi Man Sheng Kuai)

El camino de la salud

Un estudio en adultos sanos comprobó que los beneficios psicológicos del tai chi son mayores respecto a otros ejercicios considerados saludables, como caminar y actividades de relajación. Luego de 16 semanas, el estudio encontró disminución en la tensión, depresión, enojos, confusión y mejora general del humor. El tai chi es una práctica extraordinaria para control y reducción de estrés. En Medicina China, se le considera, junto con el chi kung, una de las mejores alternativas para nutrir los meridianos de agua (riñón y vejiga), que están directamente asociados con problemas cognitivos y neuropatías. El tai chi es entonces una estrategia para lidiar con fobias, depresión, episodios sicóticos y desórdenes cognitivos. De acuerdo con el estudio realizado por la *Revista Internacional de Medicina Deportiva*, la actividad de los linfocitos T aumenta inmediatamente después de practicar tai chi, lo que implica una mejora general en la salud al fortalecer el sistema inmunológico. Además, se ha demostrado que ayuda a prevenir y combatir enfermedades que van desde artritis hasta cáncer y derrames cerebrales.

