

Tai-chí: energía en equilibrio

El Tai-chí es un arte marcial con aplicaciones terapéuticas originario del imperio chino, y cuya práctica está relacionada con la consecución de un mayor equilibrio físico y psíquico. ¿Te animas a probarlo?

Escrito por Inma D. Alonso, Periodista experta en salud y bienestar.

El T'ai-Chi-Ch'uan, más conocido como **taichí**, es un **arte marcial con aplicaciones terapéuticas** originario del imperio chino, y cuya práctica está relacionada con la consecución de un mayor equilibrio físico y psíquico.

Respecto al nacimiento de esta disciplina, existen diferentes teorías sobre cómo se originó y evolucionó, ya que, tal y como sucede en otras técnicas milenarias, en la explicación de su origen se entremezclan mito, leyenda y realidad. Lo que sí se ha demostrado es la vinculación directa del Tai-chí con el Taoísmo, una religión oriental con más de 2.500 años de antigüedad y que tiene como objetivo principal la búsqueda del camino o *tao*.

Cuenta la leyenda más extendida sobre el Tai-chí que, hace varios cientos de años, un monje taoísta llamado Zhang Sang Feng vio cómo peleaban una grulla y una serpiente. La grulla, por más que intentó clavar su pico en la serpiente no lo consiguió, ya que ésta siempre la esquivaba. Así, de la observación de los movimientos de la serpiente nacería el T'ai-Chi-Ch'uan.

Los fundamentos del Tai-chí.

Este arte marcial forma parte de la *Filosofía de la Naturaleza china* y, como tal, está vinculado directamente con otros conceptos como el *Yin* y el *Yang*, el *Chi (Qi)* y, por sus aplicaciones terapéuticas, con otros aspectos de la Medicina Tradicional China.

El Yin y el Yang están relacionados con la observación del sol y la luna y con el paso de las estaciones. Son dos extremos opuestos que, al mismo tiempo, están interconectados y que forman parte de un todo. Por tanto, este concepto describe las cualidades opuestas de las cosas como, por ejemplo, el masculino y el femenino, el bien y el mal, el día y la noche o el amor y el odio. A la hora de identificarlos, el *Yin* sería la zona oscura y el *Yan* la parte más clara. La presencia de uno dentro del otro implica que interactúan y que son complementarios. Es decir, no tienen sentido ni se entenderían si ambos no existieran.

Por su parte, el **Chi (Qi)** hace referencia a la energía. Todos los elementos que conforman la naturaleza estarían estructurados en función de dicha energía y sus diferentes combinaciones. Como el campo de actuación de la energía (*Chi*) es tan amplio, la tradición china lo clasifica mediante tres categorías: Cielo, Tierra y Hombre. El *Chi Celeste* se asocia a los fenómenos atmosféricos y climatológicos, los cuales están directamente relacionados con el *Chi Terrestre* –por ejemplo, sin lluvia se secarían las plantas– y con el *Chi Humano* que, a su vez, estaría influenciado por los otros dos.

Toda persona, animal o planta posee su propia energía o *Chi*, la cual tiende a estar en equilibrio. Cuando esto no sucede así, es cuando se manifiestan los problemas de salud y las enfermedades.

Son bastante conocidas las numerosas formas de trabajar la energía y de conseguir dicha estabilidad entre nuestro cuerpo y nuestra mente, entre ellas se encuentran los masajes, la **Acupuntura** y la acupresión, el Reiki, el tratamiento con hierbas o la meditación y los ejercicios físicos. Precisamente, dentro de estos dos últimos grupos es donde ubicaríamos el Tai-chí.

La práctica del **Tai-chí** está recomendada prácticamente para cualquier edad y sexo por los beneficios que reporta tanto en el plano físico como en el mental. En líneas generales, podemos clasificar dichos beneficios en dos grandes grupos: el control de la energía y las mejoras físicas.

En el primero de los casos, y según la filosofía china, la energía vital o *Chi* es un elemento clave en nuestro bienestar. El hecho de que fluya de forma correcta a través de los meridianos de nuestro cuerpo es la razón de que nos sintamos bien o, por el contrario, de que enfermemos si es que fluye de forma incorrecta.

Por tanto, y en función de dicha creencia, la práctica continuada del Tai-chí sería fundamental para **localizar y canalizar de forma adecuada la energía vital de nuestro organismo**. Con ello, conseguiríamos la perfecta armonía entre nuestros plano físico y mental, así como con el resto del universo, ya que nuestra energía también se canaliza hacia el exterior e influye en él.

Dejando a un lado las creencias tradicionales chinas respecto a la energía, de lo que no cabe ninguna duda es del hecho de que, al tratarse de un arte marcial, el Tai-chí reporta evidentes **beneficios en el plano físico**, tanto a corto como a largo plazo. Algunos de ellos son:

- 1- Reduce considerablemente los **niveles de estrés y ansiedad**, debido al **control de la respiración** necesario para la realización de los ejercicios.
- 2- Mejora la flexibilidad y resulta bastante eficaz a la hora de combatir la **artritis** o problemas y dolores musculares.
- 3- Estimula el **sistema cardiovascular** aunque, al tratarse de movimientos suaves y de ejercicios en su mayoría **anaeróbicos**, también **controla la presión arterial**.

¿Dónde y cómo practicar Tai-Chí?

A la hora de practicar el **Tai-chí**, conviene tener en cuenta una serie de sencillas recomendaciones básicas. En cualquier caso, se trata de propuestas que nos facilitan el ejercicio, pero no es necesario cumplirlas a rajatabla o dejar de realizar los ejercicios por no poder cumplir alguna de ellas:

- 1- En primer lugar, el mejor momento para realizar estos ejercicios suele ser la primera hora de la mañana o el atardecer. Lo ideal, siempre que sea factible, es mantener el mismo horario y realizarlos en el mismo lugar.
- 2- Para practicar Tai-chí utilizaremos ropa y calzado holgados, que no aprieten y, a ser posible, de fibras naturales. Es recomendable practicarlo antes de comer o bien, después de haber hecho la digestión para evitar interrumpirla.

- 3- En prácticamente todas las ciudades podemos encontrar centros especializados de Tai-chí. Del mismo modo, también es frecuente que en gimnasios y centros deportivos se organicen clases guiadas de esta disciplina.
- 4- La duración aproximada es de una hora y cuarto, ya que suele hacerse **un calentamiento previo** y, posteriormente, se dedican unos minutos para la relajación. El coste dependerá del centro elegido

Fuente: Webconsultas: Revista de Salud y Bienestar.