

La Influencia del Tai Chi en los Sistemas del Cuerpo

Para la medicina tradicional china, la enfermedad se produce cuando existen bloqueos en su libre circulación por los meridianos.

Al igual que la Acupuntura, el Tai Chi, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético.

Junto a la dieta, los masajes y la acupuntura, el Tai Chi Chuan integra el conjunto de técnicas ofrecidas hoy por la medicina china.

En la actualidad, Oriente busca mejorar los resultados y pronósticos obtenidos combinando esta medicina con la clásica Occidental. En tanto, en Occidente, los centros de salud holísticos, incorporaron no sólo el Tai Chi, sino todas las propuestas de la medicina tradicional china, como una forma de ofrecer a las personas todos los métodos existentes para su curación.

En resumen el Tai Chi Chuan se constituye en una gimnasia sana y terapéutica que conserva la salud y ayuda a la curación de distintas enfermedades.

Para obtener estos beneficios, es de destacar lo que enseñan los maestros: en la práctica del Tai Chi debemos tener disciplina, perseverancia y paciencia. Los efectos benéficos del Tai Chi sobre los diversos sistemas del cuerpo se pueden resumir de la siguiente manera:

En el sistema nervioso central

Es bien sabido que el sistema nervioso, en especial el cerebro, rige y controla todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Por medio de reacciones condicionadas y espontáneas, el hombre se adapta a cualquier circunstancia, aun al cambio de ambiente.

Al iniciarse la práctica del Tai Chi es necesario agudizar la concentración y no utilizar la fuerza para lograr un buen entrenamiento de las células cerebrales y los movimientos.

El trabajo relajado y alerta del cerebro hace que el sistema nerviosos tenga una buena influencia sobre el resto del organismo. Por eso, con la práctica de Tai Chi se tendrá una sensación de plenitud y bienestar en todo el cuerpo que producirá un mejoramiento de la circulación de la sangre y una mayor facilidad en la inspiración del aire.

En el sistema cardiovascular

La práctica de Tai Chi demuestra que al introducir y al exhalar mayor cantidad de aire en cada ciclo respiratorio se incrementa el cambio de presiones dentro del tórax. De esta manera la circulación coronaria es más libre y eficaz; aumenta la capacidad de los capilares y se refuerza el proceso de oxigenación y de reducción del anhídrido carbónico en el cuerpo. Así se mejora la nutrición del músculo cardíaco y se previene la

arteriosclerosis y las distintas enfermedades cardíacas.

En el sistema respiratorio

La respiración es nuestra fuente de vitalidad, a través de ella la naturaleza nos brinda la energía más rica.

El dominio de una buena técnica respiratoria, no tiene como única meta el control y dominio del ritmo y frecuencia respiratoria, sino muy especialmente conseguir una carga energética del organismo.

El Tai Chi Chuan exige una suave y profunda respiración, con la atención concentrada en que el aire llegue al hipogastrio.

Las contracciones y relajaciones del diafragma y de los músculos abdominales, además de realizar un verdadero masaje de los órganos contenidos en el abdomen, también asegura una buena circulación favoreciendo los procesos digestivos y una correcta evacuación intestinal.

Volviendo a la parte respiratoria, cabe agregar que la utilización de los pulmones en forma completa es la mejor manera de mantenerlos sanos y fuertes sin permitir su prematura degeneración por un defecto.

El aumento en la capacidad respiratoria, o sea de la cantidad de aire que se moviliza en cada ciclo respiratorio, mejora la función pulmonar de oxigenación de la sangre y en consecuencia la de todos los tejidos y órganos, lo que trae aparejado un aumento de la resistencia corporal, la disminución de la fatiga y mejoras en la fisiología orgánica.

Cuando se realizan los movimientos físicos se ejerce un drenaje importante de las vías respiratorias que mejora el estado de insuficiencia respiratoria crónica obstructiva o restrictiva como el asma bronquial, las bronquitis crónica, sinusitis, catarros y alergias nasales.

En el metabolismo

Muchas enfermedades de la vejez están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo la arteriosclerosis es causada por una dificultad en el proceso de oxidación celular y en el aumento de los lípidos y en colesterol.

La relación entre el Tai Chi Chuan y la salud

La energía que fluye por nuestro cuerpo y nos mantiene vivos parte de lo que los orientales denominan Tan Tien [situado tres centímetros debajo del ombligo.

En este lugar es donde se encuentra el centro vital que permite realizar cualquier movimiento sin el empleo de la fuerza, sin provocar tensión de ningún tipo, lo que contribuye a que con el tiempo los gestos cotidianos se realicen de forma natural, sin posibilidad de dolor por una mala postura o el giro brusco de alguna articulación.

En el Tai Chi se aprenden unos movimientos muy suaves, muy lentos que, combinados con la respiración adecuada, generan más energía consiguiendo un equilibrio total del cuerpo.

Es un arma ideal para recuperar la salud, un método de acupuntura natural y un arte marcial de defensa no competitivo. En definitiva, un sentimiento de totalidad.

Para aprender a utilizar la energía no es necesario utilizar la fuerza, sino repetir cada movimiento del Tai Chi hasta hacerlo propio.

Se trata de educar al cuerpo en el aprovechamiento de su propia energía, algo que a los occidentales nos cuesta bastante, ya que nuestra filosofía de vida es totalmente diferente a la de un oriental.

Uno de los postulados que manejan es que cuanto más tiempo se puede retener el aliento, mayor será el volumen de aire inspirado. Este incremento representa un aumento del poder del chi (energía). El método para concentrar el chi es una característica que identifica al Tai Chi y es lo que la diferencia de otros tipos de ejercicios.

El Tai Chi Chuan es una gimnasia terapéutica que conserva la salud.

El Tai Chi Chuan es de gran importancia en la prevención y cura de enfermedades. Al eliminar el estrés, permite controlar todas las patologías que él provoca. Esto demuestra la importancia del Tai Chi que a diferencia de otras gimnasias o deportes clásicos sirve para:

Reunifica toda la energía que habitualmente está dispersa y se malgasta. El primer efecto será una sensación de bienestar en todo el cuerpo, los músculos trabajarán sin rigideces produciendo una verdadera descontracción muscular que hará desaparecer poco a poco las tensiones nerviosas, favoreciendo el buen funcionamiento de las glándulas internas.

Aumenta y procura una respiración profunda y abdominal, que produce un efecto benéfico sobre los órganos internos. La rotación continua de las caderas y la cintura, aporta gran elasticidad a los músculos abdominales que, al contraerse, efectúan un verdadero masaje sobre el hígado, bazo, intestinos, etc, lo que trae aparejado un mejoramiento de los procesos nutritivos y digestivos, previniendo la aparición de úlceras.

Tonifica el corazón y regulariza su ritmo, mejorando la circulación de la sangre, como así también la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, tuberculosis pulmonar, reumatismo articular, anemia, obesidad y otras dolencias en especial crónicas.

Está indicado para prevenir y hacer desaparecer tanto dolores lumbares como cualquier otra patología de columna vertebral, elemento primordial del cuerpo que se refuerza y flexibiliza con la práctica constante del Tai Chi.

Otorga un carácter estable y apacible, dando una serena energía para enfrentar los problemas cotidianos.

Moviliza las articulaciones y grupos musculares sin dañarlos.

Concentra al máximo la atención con el consiguiente beneficio del sistema central.

Mejora otros órganos y sistemas.