

# *Tai Chi, fuente de salud y energía*

---



Por Yasel Toledo Garnache

El Tai Chi-Chuan, arte marcial creado en China, poco a poco se ha convertido en una especie de medicamento prodigioso y bastante singular, pues muchas personas lo practican y aseguran sentirse más saludables.

Es habitual ver a hombres y mujeres de cualquier edad realizar ejercicios lentos y suaves de forma armónica, como si se tratara de una coreografía de danza. Ellos parecen bastante concentrados y, luego, suelen regresar a sus casas sonrientes.

Especialistas aseguran que esa práctica es favorable para disminuir los problemas de estrés y los dolores circulatorios, cardiovasculares, óseos, musculares y en las articulaciones, y contribuye a la flexibilidad y al equilibrio.

Varios manifiestan que retrasa el envejecimiento, alegra el alma y prolonga la vida, pues fortalece el cuerpo y combate padecimientos como los cardíacos y el asma.

Según páginas digitales, Zhang San Feng, el monje que lo creó en el siglo XIII o el XIV, se inspiró en la pelea entre una grulla y una serpiente, ganada por la segunda, la cual lo impresionó por sus movimientos veloces y relajados.

Fue creado para la lucha cuerpo a cuerpo, que podía incluir el empleo de armas, pero se ha transformado en una práctica físico-espiritual para aumentar la calidad de vida física y mental.

Un estudio en la Universidad de Stanford, realizado en 2006, reflejó que hombres y mujeres, mayores de 50 años de edad y con al menos un factor de riesgo cardiovascular, mejoraron bastante en 36 clases de Tai Chi.

Algunos dicen que estará siempre en la preferencia de la gente, pues ha demostrado su utilidad durante cientos de años.

Refieren que uno de los aspectos más favorables es que puede ser practicado por personas de casi cualquier edad, pues los movimientos son suaves y moderados y las clases suelen ser tres veces cada semana.

En 1995, el maestro Roberto Vargas Lee creó la Asociación Cubana de Wushu, deporte derivado de las artes marciales chinas, y favoreció la práctica del Tai Chi, que tiene más de nueve mil adeptos en el país.

Según el joven granmense Yelandi Milanés Guardia, quien sufre un padecimiento siquiátrico, desde que realiza esos ejercicios se siente mucho mejor y no ha tenido ninguna crisis en su enfermedad, por lo cual los considera muy beneficiosos para complementar su tratamiento médico.

Rosa Martínez Soto, de 79 años de edad, confiesa, por su parte, que le encanta asistir a las clases porque comparte con otras personas y casi han desaparecido sus dolores musculares y en la cabeza.

El Tai Chi debe perdurar durante bastante tiempo en la preferencia de muchos, pues la cantidad de seguidores aumenta en todo el mundo. Tal vez sea una fuente de salud y energía, que se fortalezca con el paso de los años, para suerte de millones.

(Tomado de la ACN)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/112502-tai-chi-fuente-de-salud-y-energia>



**Radio Habana Cuba**