

Taichí: una forma suave de combatir el estrés

Si estás buscando una manera de reducir el estrés, considera el tai chi. Originalmente desarrollado para la defensa personal, el tai chi ha evolucionado hasta convertirse en una forma elegante de ejercicio que ahora se utiliza para la reducción del estrés y una variedad de otras afecciones de salud. A menudo descrito como meditación en movimiento, el tai chi promueve la serenidad mediante movimientos suaves y fluidos.

¿Qué es el taichí?

El tai chi es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma elegante de ejercicio. Implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda.

El tai chi, también llamado tai chi chuan, es un sistema no competitivo de ejercicio físico suave y estiramiento que se practica al propio ritmo. Cada postura fluye hacia la siguiente sin pausa, asegurando que el cuerpo esté en constante movimiento.

El tai chi tiene muchos estilos diferentes. Cada estilo hace un énfasis sutil en diferentes principios y métodos de tai chi. Hay variaciones dentro de cada estilo. Algunos estilos pueden centrarse en el mantenimiento de la salud, mientras que otros se centran en el aspecto del tai chi como arte marcial.

El tai chi es diferente del yoga, otro tipo de movimiento meditativo. El yoga incluye varias posturas físicas y técnicas de respiración, junto con la meditación.

¿Quién puede hacer taichí?

El tai chi es de bajo impacto y ejerce un esfuerzo mínimo sobre los músculos y las articulaciones, lo que lo hace generalmente seguro para todas las edades y niveles de estado físico. De hecho, debido a que el tai chi es un ejercicio de bajo impacto, es especialmente adecuado si eres un adulto mayor que de otra manera no podría hacer ejercicio.

También podría gustarte el tai chi porque es barato y no requiere equipos especiales. Puedes practicar tai chi en cualquier lugar, incluso dentro o fuera de la casa, solo o en una clase grupal.

Aunque a rasgos generales el tai chi es seguro, las mujeres embarazadas o las personas con problemas articulares, dolor de espalda, fracturas, osteoporosis severa o una hernia deben consultar con su proveedor de atención médica antes de probar el tai chi. Podría recomendarte que adaptes o evites ciertas posturas.

¿Por qué debería probar el taichí?

Cuando se aprende correctamente y se realiza con regularidad, el tai chi puede ser una parte positiva de un enfoque general para mejorar la salud. Algunos de los beneficios del tai chi son:

- Menos estrés, ansiedad y depresión
- Mejor estado de ánimo
- Mayor capacidad aeróbica
- Aumento de la energía y la resistencia
- Mayor flexibilidad, equilibrio y agilidad
- Más fuerza y definición muscular

Es necesaria aún más investigación para determinar los beneficios del tai chi para la salud. Algunos estudios indican que el tai chi también puede ayudar a:

- Mejorar la calidad del sueño
- Mejorar el sistema inmunológico
- Reducir la presión arterial
- Mejorar el dolor articular
- Mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca congestiva
- Mejorar el bienestar general
- Reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores

Cómo comenzar con el taichí

Aunque puedes alquilar o comprar videos o libros sobre el taichí, considera buscar la guía de un instructor calificado para obtener todos los beneficios y aprender las técnicas adecuadas.

En la actualidad, puedes encontrar clases de taichí en muchas comunidades. Para encontrar una clase cerca de tu hogar, comunícate con los centros de acondicionamiento físico, los clubes deportivos y los centros para personas mayores locales. Los instructores de taichí no tienen que estar certificados ni asistir a un programa de capacitación estándar. Es una buena idea preguntar por la capacitación y experiencia de un instructor, y obtener recomendaciones, si es posible.

Un instructor de taichí puede enseñarte posiciones específicas y técnicas de respiración. También puede enseñarte cómo practicar taichí de manera segura, en especial, si tienes lesiones, afecciones crónicas, o problemas de equilibrio o coordinación. Aunque el taichí es lento y suave y, generalmente, no tiene efectos secundarios negativos, es posible que te lastimes si no empleas las técnicas adecuadas.

Después de aprender taichí, es posible que, con el tiempo, te sientas lo suficientemente seguro como para practicarlo solo. Sin embargo, si disfrutas de los aspectos sociales de una clase, considera continuar con las clases grupales de taichí.

Mantener los beneficios del taichí

Si bien puedes obtener ciertos beneficios de un curso de taichí de 12 semanas o menos, los beneficios serán mucho mayores si continúas practicando esta disciplina a largo plazo y adquieres más habilidades.

Podría resultarte útil practicar taichí en el mismo lugar y en el mismo momento todos los días para desarrollar una rutina. Sin embargo, si tu agenda varía mucho, hazlo en cualquier momento que tengan unos minutos libres. Incluso podrías poner en práctica los conceptos del taichí para calmar el cuerpo y la mente sin hacer los movimientos cuando te encuentres en una situación estresante, como un embotellamiento o una reunión de trabajo tensa.

Fuente: www.mayoclinic.org