

BENEFICIOS DEL TAI - CHI

Se trata de una serie de **ejercicios de concentración y respiración** que practican los taoístas para cultivar la energía vital, el chi, de acuerdo con la Medicina Tradicional China¹.

Se cree que con la práctica de este deporte logramos deshacer bloqueos físicos y emocionales, y una correcta circulación de la energía¹.

Yang

Se realizan movimientos largos y suaves. Recomendado para principiantes y personas de mayor edad..

Chen

Aquí se pasa de la relajación al ejercicio en un solo movimiento. Recomendado para personas más entrenadas en esta disciplina.



Reduce el estrés y la ansiedad²

Reduce el riesgo de caída en personas mayores³

Mejora la concentración,^{5,6,7}



Mejora el tono muscular^{5,6,7}

Previene la artritis⁴

Desarrolla el equilibrio físico y mental^{5,6,7}



Y es que a veces nos centramos tanto en lo nuevo que nos olvidamos de aquellos que siempre han estado ahí, y que **pueden proporcionarnos mucho más de lo que creemos, tanto física como mentalmente.**

Bibliografía:

- 1.- Formas taoístas de la curación por Chee Soo capítulo 11 de Yin Tao - La respiración taoísta.
- 2.- The Effects of Twelve Weeks of Tai Chi Practice on Anxiety in Stressed But Healthy People Compared to Exercise and Wait-List Groups-A Randomized Controlled Trial. Journal of Clinical Psychology. [Consultado el 15 de octubre de 2019]. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22482>
- 3.- The Effect of Tai Chi Exercise on the Risk and Fear of Falling in Older Adults: a Randomized Clinical Trial. Materia Socio Médica. [Consultado el 15 de octubre de 2019]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5857038/>
- 4.- Exploring Tai Chi in rheumatoid arthritis: a quantitative and qualitative study. [Consultado el 15 de octubre de 2019] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20205741>
- 5.- Adaptive Tai Chi. National Multiple Sclerosis Society (MS), 2014 [Consultado el 15 de octubre de 2019]. <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise/Adaptive-Tai-Chi>
- 6.- The Effect of Tai Chi on Health Outcomes in Patients With Chronic Conditions. A Systematic Review. Archives of Internal Medicine, 2004 [Consultado el 15 de octubre de 2019]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15006825>
- 7.- A to Z of MS. Tai Chi. Multiple Sclerosis Trust, 2014 [Consultado el 15 de octubre de 2019]. <http://www.mstrust.org.uk/atoz/taichi.jsp>