



Cuaderno del Estudiante n°7

Ámbito de trabajo	Arte holístico terapéutico.
Nombre	Tai Chi.
Antecedentes	<p>El Arte de Tai Chi es una disciplina de origen chino y es considerado una de las técnicas terapéuticas que proporciona la Medicina Tradicional China (MTC)¹.</p> <p>Consiste en el aprendizaje y la práctica de una secuencia de movimientos que se ejecutan lenta, suave y relajadamente.</p> <p>Para acceder a sus beneficios se debe practicar de forma constante, es decir a diario, y entre ellos se pueden mencionar la concientización de la respiración, el aumento del equilibrio, flexibilidad y fuerza, sumado a beneficios en las áreas mental y espiritual declarados en libros de MTC².</p> <p>Por lo tanto, el Arte de Tai Chi significa una técnica propicia para liberar el estrés de la vida cotidiana y mejorar el estado funcional.</p>
Objetivo	Presentar la disciplina como un campo laboral de Kinesiología en el ámbito Artístico Terapéutico

■ ¿Cuál es la historia de Tai Chi?

El Tai Chi es una disciplina de Movimiento que se originó en China y que ha sido transmitida generacionalmente desde familias que se dedicaban a su desarrollo. Es así como surgen los Estilos de Tai Chi de los linajes Yang, Chen, Wu, Sun entre otros².

Es por esto, que es importante que quienes transmiten el Tai Chi lo hayan recibido desde raíces fidedignas, directamente de un Linaje familiar chino o de un Maestro/a que lo recibió directamente y fue reconocido por su buena técnica y capacidad de transmitirlo fielmente al original. Es cierto que pueden existir variaciones, pero éstas deben ser mínimas y se debe mantener la esencia de los métodos propios o característicos de cada Estilo en el proceso de enseñanza.

■ ¿En qué consiste el Tai Chi?

Es una disciplina integral que tiene el propósito de desarrollar la triada cuerpo-mente-espíritu, a través de la práctica de movimientos lentos, suaves y relajados, los cuales se pueden aprender a modo de ejercicios básicos como también aglomerados en una rutina de movimientos (por ejemplo una rutina de 98 movimientos, del Estilo Sun, con duración cercana a los 7 minutos).



La práctica de sus movimientos busca reconectar a los estudiantes con la fluidez natural del Ser Humano, lo cual fomentará la unión armónica con el ambiente natural, es decir insta al regreso hacia el origen del Ser Humano. En la cultura china se cree que esta conexión con la fluidez se manifiesta a nivel de microcosmos y de macrocosmos, lo que produce el movimiento libre y balanceado de la energía llamada Chi¹.

Sus beneficios dependen del objetivo de la práctica de cada estudiante, entre ellos se pueden encontrar el acercamiento a la comprensión de la complementariedad que existe en la naturaleza, la obtención de destrezas físicas enfocadas a la defensa personal, mejoramiento de la respiración, estado mental de calma y serenidad³, mejoramiento de la salud y del estado funcional.

■ Fundamentos de la técnica

La práctica de Tai Chi se concentra en 4 pilares básicos que lo respaldan dentro de la cultura oriental².

1. Filosofía Tradicional China - El núcleo filosófico de Tai Chi es la complementariedad entre los polos Yin y Yang de la naturaleza, conceptos propuestos y definidos en el I-Ching (El Libro de los cambios), el cual también se basa la armonía entre la naturaleza y la humanidad⁴.

2. Arte Marcial - Los movimientos realizados en Tai Chi cumplen con los principios de defensa y ataque, por lo tanto si son realizados o analizados de forma aislada se aprecia que tienen aplicación marcial o lo que es más conocido en occidente como defensa personal.

En cuanto a marcialidad, se puede destacar el Libro del Arte de la Guerra, también originado en la cultura china, en el que se describen aspectos medulares acerca del significado de artes de combate^{5,6}.

3. Meditación taoísta y métodos de respiración - En China se estudian diversas Filosofías, entre ellas la Filosofía del Tao, dado que guardan relación con la sabiduría ancestral. Dentro de la Literatura Universal se encuentra el Tao Teh Ching, el libro del camino y la justicia⁷.

Algunos de los movimientos de Tai Chi provienen de ejercicios taoístas que estimulan el flujo de la energía (ChiKung), que tienen por propósito conectarnos con un estado natural de equilibrio y tranquilidad interior⁸.

Concentrarse y sentir el espíritu libre, conllevan a una práctica correcta de Tai Chi.

4. Teorías de la Medicina Tradicional China - La Medicina Tradicional China (MTC) proporciona una visión global e integrativa de la salud, podemos conocerla en mayor profundidad de diversos textos^{1,3,9}.

El Arte de Tai Chi es considerado parte de la MTC² y sus movimientos están en sintonía con el respeto de la fisiología del cuerpo humano, es decir son movimientos que el cuerpo humano está diseñado para poder lograrlos en un contexto de salud y resguardo de la integridad física.

La atención a la buena ejecución de las técnicas permite mejorar la postura corporal, disminuir o prevenir tensiones musculares excesivas causantes de dolor, mejorar la respiración y la circulación sanguínea².

■ ¿Quiénes pueden aprender Tai Chi?

En China las prácticas de Tai Chi comienzan desde muy temprana edad (3 años aproximadamente) y lo practican hasta cuando más puedan (edades avanzadas, superiores a 80 o 90 años)².

Actualmente, el Tai Chi es una disciplina holística reconocida a nivel mundial³, dada también la expansión que ha tenido sobre todo en los últimos años la Medicina Tradicional China, la cual ha ingresado a occidente como un aporte y complemento a los avances en salud.

Por tanto, el Tai Chi puede ser practicado por todas las personas que tengan motivación en conocerlo. Es más, el Tai Chi ha sido catalogado como una actividad física de bajo impacto, dado que provoca una baja carga de peso en las articulaciones del cuerpo humano, lo que lo vuelve altamente recomendable para personas que quieren comenzar a realizar actividades físicas y que tienen sobrepeso corporal, deficiencias óseas, dolores físicos en general o las propias consecuencias del avance del ciclo vital.

■ ¿Cómo se consigue disfrutar de los beneficios de Tai Chi?

Bueno, dado que el Tai Chi es suave y relajado, a primera impresión pareciera que el esfuerzo no fuese significativo, pero en realidad sí produce un trabajo físico importante y da resultados positivos para sus practicantes, con la condición de realizar la técnica pulcra manteniendo las líneas posturales correctas, realizando las proyecciones de fuerzas idóneas (saber expresar las fuerzas de empuje, tracción, contracción, expansión, conducción y más), sincronizando cada movimiento con la respiración consciente y natural; y que además la práctica sea realizada a diario.

Excelente técnica y constancia, acercarán al practicante a los beneficios de Tai Chi².

■ Relato de experiencia personal de Kinesióloga en la impartición de clases de Tai Chi

En mi Experiencia de Tai Chi tuve la dicha de ser Kinesióloga, porque el conocimiento profesional me permitió lograr comprender mejor los movimientos cuando aprendí de mi Maestro chino Deng Fuming (4ta Generación Linaje Sun) y de nuevos Maestros reconocidos por el Linaje en China.

En mi experiencia de transmitir el conocimiento, considero que los mejores beneficios de ser Kinesióloga son:

- Puedo darle la importancia que corresponde a los objetivos propios de cada persona.
- Puedo explicar los movimientos con un lenguaje apropiado y didáctico.
- Puedo apreciar el patrón de movimiento respiratorio de los estudiantes para aportarles con técnicas idóneas.
- Puedo asegurar la realización de las técnicas en un contexto de seguridad física.
- Puedo tener conciencia del respeto por el dolor físico y apreciación del esfuerzo por parte de los estudiantes.

- Puedo dosificar satisfactoriamente la progresión de las posturas para un buen logro técnico del Arte.
- Puedo generar un espacio de desarrollo inclusivo donde pueden participar personas que presentan dolores o disfunciones físicas asociadas a diversas alteraciones sistémicas.

Este acompañamiento profesional genera un ambiente de confianza por parte de las personas que quieren aprender y practicar el Tai Chi y en consecuencia mejorar su salud y estado funcional.

Mi recomendación dirigida a Estudiantes que leen este cuaderno es que aprovechen la oportunidad de saber Kinesiología para aprender técnicas complementarias como es el Arte, dado que desde un principio lo más probable es que lo miren con ojos de Kinesiólogos/as y logren darle un aporte a la disciplina y a nuestro campo laboral profesional.

Referencias

1. *El Gran Libro de la Medicina China, un enfoque holista de la salud física, emocional, mental y espiritual*. Autor Wong Kiew Kit. Editorial Urano, 2003.
2. *Tai Chi para todos, Meditación en Movimiento*. Ediciones Mirbet, 1era Edición, 2012.
3. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud, Punto de vista. Autor Osvaldo Álvarez Miranda. *Revista Scielo*, tipo correo científico médico, versión On-line ISSN 1560-4381, ccm vol.20 no.2 Holguín abr.-jun. 2016.
4. *I-Ching, El libro de las mutaciones*. Traducción del inglés al español del texto principal y los comentarios de la Edición de Richard Wilhelm – Cary F. Baynes, sumado a la traducción del inglés al español del texto principal de la Ediciones de Nigel Richmond y Gregory C. Richter, sumado a Traducción del inglés al español de Rodolfo Soriano Núñez.
5. *El Arte de la Guerra*. Autor Sun Tzu. Editorial Paidotribo, interpretación definitiva del libro clásico de Sun Tzu, Autor Stephen F. Kaufman, 2001.
6. *El Arte de la Guerra*. Autor Sun Tzu. Ediciones Brontes, línea de Literatura Universal, interpretación y comentarios de Francesc Ll Cardona, 2015.
7. *Tao Teh Ching, El libro del Camino y la Justicia*. Autor Lao Tse, Versión del chino clásico de Charles Johnston. Ediciones Biblok, 2017.
8. *Chi Kung, El camino de la Energía, el Arte chino de la fuerza interna*. Autor Lam Kam Chuen, Editorial RBA Integral, 4ta Edición, 2002.
9. *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida, un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría*. Autor Daniel Reid, 41ava Edición, Ediciones Urano, 2014.

www.nemugunkine.cl

