

¿Qué es el Tai Chi?

El tai chi es una práctica físico-espiritual. Viene de la China y tiene miles de años de experiencia. Implica movimiento suave, técnicas de respiración y concentración mental. Por lo general se hace de pie. También se puede hacer sentado. No es competitivo y el movimiento es lento. Cada movimiento del cuerpo fluye hacia el siguiente movimiento del cuerpo. El tai chi fue desarrollado originalmente como técnica de autodefensa.



¿PARA QUÉ SIRVE EL TAI CHI?

El tai chi puede ayudar a mejorar el equilibrio en las personas mayores o en los enfermos de Parkinson. También es útil para el dolor. Esto incluye el dolor relacionado con la fibromialgia, la osteoartritis de rodilla y el dolor de espalda. Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y disminuir la ansiedad. Puede ayudarle a dormir mejor y a sentirse mejor en general.

¿ES EL TAI CHI DIFERENTE DEL YOGA?

Sí. Tanto el tai chi como el yoga incluyen movimiento físico y concentración mental. El yoga, sin embargo, viene de la India e incluye diferentes tipos de movimiento. El yoga también incluye a menudo la meditación.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA EL TAI CHI DEL QI GONG?

¡La respuesta es complicada! El qi gong es también una antigua práctica china físico-espiritual. Ambos utilizan movimientos lentos y fluidos. Hay muchos estilos de tai chi y qi gong. Los movimientos de tai chi pueden ser más complejos que los de qi gong. Los movimientos de tai chi están más relacionados con los movimientos de las artes marciales. También trabajan con el flujo de energía de una manera distinta.

¿QUIÉN PUEDE HACER TAI CHI?

La mayoría de la gente puede hacer tai chi. El tai chi es un ejercicio de bajo impacto. Puede ser especialmente bueno para las personas mayores. Se puede hacer en el interior o al aire libre. Las mujeres embarazadas, las personas con problemas articulares graves, dolor de espalda, fracturas, osteoartritis o hernia deben hablar con un profesional de la salud antes de intentar hacer tai chi.

¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?

Puede que sea mejor comenzar con un maestro. Un maestro puede ayudarle a aprender una buena forma y corregir los movimientos si es necesario. El tai chi se ofrece a menudo en clases de grupo. También podría tratar de encontrar una clase en línea. Usted puede aprender más sobre el tai chi (y el qi gong) a través del video educativo del National Center for Complementary and Integrative Health's en <https://nccih.nih.gov/video/taichidvd-full>



For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/tai_chi_spanish



