

TAI CHI: SALUD FÍSICA Y MENTAL. NO INTERESA LA EDAD, NI EL ESTADO FÍSICO.

Ing. Eurípides José Quiñoy Guerra¹, MsC. Ernesto Castillo Castellanos²

1. *ESBU: Revolución de Octubre, Jovellanos, Matanzas.*
2. *IPE: Victoria de Vietnam, Jovellanos, Matanzas.*



Resumen

El *TAI CHI* es un arte marcial de origen chino, que permite mejorar el estado físico, mental, emocional y espiritual, contribuyendo a que la energía fluya por todo el cuerpo, permitiendo de esta manera un estado de armonía y vitalidad que se traduce en un mejor rendimiento en el trabajo y en todas las actividades cotidianas a realizar. Es de vital importancia el carácter inclusivo de este arte marcial, no interesa la edad, ni el estado físico. La investigación realizada sobre la disciplina incluye su desarrollo histórico, los beneficios para la salud, ejercicios para ejecutar, mensajes para activar la energía, la respiración y la relajación.

Palabras claves: Tai Chi, Qi, hsing, Tan Tien

HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL *TAI CHI*

El *Taijiquan* (chino tradicional: 太極拳), también llamado *Tai-Chi-Chuan* o a veces, abreviando, solamente *Tai Chi* es un arte marcial de origen chino, pertenece al grupo de las artes internas, desarrollado en el Imperio de China, practicado actualmente por varios millones de personas en el mundo entero, pero su objetivo va mucho más allá del mero ejercicio físico. Durante el aprendizaje se busca fortalecer al individuo bajo cuatro aspectos: el físico, el mental, el emocional y el espiritual. Estos cuatro aspectos se encuentran en cada instante de la práctica y junto a una suave respiración abdominal logran armonía, equilibrio y bienestar.

Si hay algo que diferencia al *Tai Chi* de otras artes, es el hecho de que puede realizarse sin importar el estado físico. No se necesita una resistencia especial para realizarlo. Incluso personas de edad avanzada sin ninguna actividad física previa, pueden comenzar a practicarlo cada uno dentro de sus posibilidades.

El *Tai Chi* desde el punto de vista terapéutico, busca prevenir la enfermedad, mantener las defensas del cuerpo; reforzar su energía (Chi) y evitar los desequilibrios que nos produce diariamente la sociedad en la que vivimos.

Qi (Chi)

Por su estrecha relación con el Taoísmo filosófico, el *Taijiquan*, como todos los artes marciales internos, le asigna gran significación al concepto del *Qi* (chino tradicional: 氣, pinyin: Qì, Wade-Giles: Ch'i). En los movimientos se debe «permitir que el Qi fluya», relajando en lo posible los músculos y las articulaciones y realizándolos de manera suelta y fluida. A través de los ejercicios se debe «aumentar el Qi en el cuerpo» y el practicante debe llegar a estar crecientemente en condiciones de percibir y finalmente controlar al Qi. Muchos practicantes describen la sensación que surge al hacerlo como una especie de flujo



energético, que se puede hacer circular en el cuerpo y enviar a determinadas partes de éste. Esto se sostiene que por una parte sirve a la salud y al control corporal, y por otra sería aplicable en combate.

En este arte marcial todo el cuerpo se involucra y esto ayuda a mantener un buen estado de salud general. Previene la deficiencia renal, beneficia los sistemas nervioso, respiratorio, digestivo y circulatorio. Mantiene en buenas condiciones los huesos, se flexibilizan las articulaciones, los músculos se tonifican y los ligamentos se hacen más elásticos.

Por otra parte a través de la constancia en la práctica se logra prevenir y mejorar los estados de angustia, ansiedad y depresión, siendo esta técnica un buen complemento del tratamiento psicológico.

Por lo enunciado anteriormente el *Tai Chi* puede ser una técnica terapéutica alternativa para todas las personas, y especialmente para aquellas que necesiten cultivar el cuerpo con una gimnasia no agresiva.

CARACTERÍSTICAS DEL TAI CHI

1- La "Circularidad" : *Tai Chi* es circular en todos los aspectos; los movimientos deben de ser circulares, los pasos hacia delante y hacia atrás; todos los ángulos del cuerpo, el pecho redondeado, la columna vertebral, las palmas de las manos, la colocación de los pies... La "Circularidad" es la forma presente en la naturaleza.

2- La "Relajación": En *Tai Chi*, la relajación, no quiere decir, carente de fuerza y sin tensión; el cuerpo debe de tener una mínima expresión, tanto en sus manos, brazos, cuerpo, como en la actitud mental, pero esta expresión física y mental, debe de estar relajada y en calma.

3- La "Continuidad": Todos los movimientos de las formas, son como un río, fluidos y continuos, cuando uno termina el siguiente le precede. Algunos maestros lo asemejan al deshilar de una madeja de seda, cuando tiras continuamente del hilo, esta se va devanando, cuando paras y vuelves a tirar, el hilo se rompe, por ello el movimiento debe de ser "continuado" para que el "hilo", el flujo de Qi (Chi) a través de los canales de energía no se rompa.

4- El "Propósito": El *Tai Chi Chuan*, es una forma de meditación, con la mente y el cuerpo trabajando juntos. Así como existen otras formas de meditación en las que el cuerpo no es una parte ejercitada, en el *Tai Chi*, esta es una parte clave de su trabajo. En los primeros niveles de la práctica del *Tai Chi*, el estudiante debe tener plena conciencia de la correcta colocación de su cuerpo, de los cambios que se produzcan en el mismo, abrazando de esta manera, con la mente, cada movimiento que realiza el cuerpo. El estudiante debe de evitar cualquier distracción que disperse la concentración de su mente.



5- La "Proyección de la Energía": En la cultura China, es ampliamente aceptado y comprobado el concepto de la energía (Chi). Según la Medicina Tradicional China, nuestro cuerpo esta recorrido por canales, por los que circula esta energía (*Chi*), conectando los órganos diferentes del cuerpo con el exterior. Cuando esta circulación se ve dificultada, pueden sobrevenir problemas en la salud. En el *Tai Chi Chuan*, es muy importante visualizar e imaginar como se mueve la energía por los canales, para que a través del movimiento, se active y se vea favorecido, a través de nuestra mente, consiguiendo de esta manera que el Tai Chi tenga la categoría de "estilo interno" (que trabaja el Qi).

BENEFICIOS DEL TAI CHI SOBRE TU SALUD GENERAL.

El *Tai Chi* tiene efectos terapéuticos en los planos físico, emocional, intelectual y espiritual:

- Favorece a los huesos, articulaciones, tendones, músculos, la piel, y los sistemas digestivo, sanguíneo y pulmonar.
- Promueve la vitalidad que produce bienestar y equilibra las emociones.
- Aumenta la concentración y trabaja la memoria.
- Integra mente y cuerpo por medio de la atención mental en la coordinación del cuerpo.
- Pacifica y unifica el espíritu.
- Disminuye el stress.
- Ayuda a mejorar las enfermedades.
- Trabaja y aumenta el metabolismo.
- Fortalece los 4 planos de la corporalidad:
 - Flexibilidad y suavidad
 - Agilidad y capacidad de respuesta
 - Solidez y capacidad de recuperación
 - Expresión centrada y natural
- Da longevidad, calidad de vida hasta la ancianidad. Lucidez, fortaleza y salud.
- Ayuda a la plena realización de la potencialidad humana.

BENEFICIOS FÍSICOS DEL TAI CHI

- Fortaleza: los ejercicios tonifican cada parte del cuerpo.
- Resistencia: la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- Flexibilidad: un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- Postura: mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- Energía: la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.



- Salud: Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- Mejora de la circulación sanguínea.

BENEFICIOS MENTALES DEL *TAI CHI*:

- Concentración: la realización de ejercicios seriados profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- Estabilidad emocional: el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- Paz: tranquilidad en la mente, tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- Autoreconocimiento: desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.
- Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo la autoestima.

BENEFICIOS ESPIRITUALES DEL *TAI CHI*:

- Sabiduría: una práctica sistemática desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría.
- Libertad: la ecuanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria.
- Integración: la exploración regular y la conexión de las capas mentales, espirituales, físicas y emocionales conducen a un estado íntegro de armonía.
- Descanso mayor durante la noche.
- Calma: otra forma de afrontar los problemas.

REQUISITOS PARA QUE LOS MOVIENTOS EN EL *TAI CHI* SEAN CORRECTOS.

- Alineación de la columna vertebral, cuello y cabeza: La columna, cuello y cabeza, deben de estar perfectamente rectos, como si estuviesen suspendidos por un hilo. Incluso en ciertos movimientos de descenso y ascenso, esta alineación debe de mantenerse.
- Hombros y codos caídos: En todos los movimientos, estas dos zonas deben de estar caídos, para que la energía que circula por la columna pueda fluir por las extremidades y no quede colapsada en la espalda.
- Hundir el pecho: Este requisito de la colocación de cuerpo, es muy importante para que la energía descienda a una zona vital y muy importante en el *Tai Chi Chuan*, llamada *Tan Tien*, situada a tres dedos por debajo del ombligo, centro de la energía (*Qi*) y centro de la gravedad del cuerpo.



- Generar los movimientos desde la cintura: los brazos y las piernas, no se mueven separadamente, la cintura los conecta. En los "Clásicos" se dice que el movimiento tiene su raíz en los pies, la cintura los dirige y se manifiesta en las manos; cuando los brazos carecen de energía, hay que buscar la causa en la cintura, estas alusiones remarcan la importancia que tiene esta zona del cuerpo, en todos los movimientos del Tai Chi.
- Distinguir el "lleno del vacío" de los pies: El "lleno y el vacío", es peso del cuerpo sobre una pierna o sobre otra, cuando una pierna soporta todo el peso del cuerpo, se dice que esta llena y la otra vacía. Esta distinción es muy importante para poder caminar en las formas, manteniendo un equilibrio y relajación en los pasos.

SELECCIÓN DE EJERCICIOS DE *TAI CHI*

Zhan Zhuang (Estar quieto como un árbol)

El Zhan Zhuang es un Chi Kung estático y el tipo de trabajo que se realiza se denomina Meditación de pie. El trabajo es interno y desarrolla la energía, en este sentido es un Chi Kung (Qigong). Se emplea en las artes marciales internas y en particular en el *Tai Chi Chuan*.

Existen dos tipos de entrenamiento, uno orientado a mejorar la salud y la condición física, energética y mental, jianshenzhuang. Y otro orientado al desarrollo del jing o energía marcial, jijizhuang.

En el Zhan Zhuang se combina el trabajo, mental y muscular con la respiración tranquila y la relajación. A diferencia de los ejercicios a los que estamos acostumbrados en los que se desarrolla una vigorosa actividad muscular y aeróbica alternada con períodos de descanso o en los que se practica únicamente la relajación combinada con la respiración, en el Zhan Zhuang dicho trabajo es simultáneo. El trabajo es vigoroso aunque sin una manifestación externa violenta.

A los pocos segundos de iniciar el ejercicio, si se realiza correctamente, empezaremos a sentir la queja de diferentes músculos que no utilizamos habitualmente, nuestro trabajo consistirá en ir relajando los músculos y tendones con lo que lograremos liberar de bloqueos la circulación del chi por todo el cuerpo y que este se equilibre de forma natural. Tomaremos consciencia de tensiones crónicas como las que acumulamos en las cervicales y los hombros. Haremos consciente nuestra respiración que se volverá relajada, amplia y profunda de forma natural. Gradualmente nuestro trabajo se centrará en ejercitar el mismo



tipo de relajación con la mente, es decir desarrollar su capacidad de atención y concentración liberándola de tensiones y ruidos involuntarios.

Existen diferentes ejercicios de Zhan Zhuang y algunas variantes. En éste método no se practican simultáneamente los diferentes ejercicios para avanzar en la práctica. Se empieza por la posición inicial Wu Chi (tras unos ejercicios de precalentamiento), una vez se lleve unas semanas practicando esta posición y uno se sienta cómodo en ella durante al menos 5 minutos (deberíamos llegar a un mínimo de 20 minutos) se podrá empezar a practicar la siguiente, Abrazar el árbol (sujetar la pelota). Y así gradualmente avanzaremos de una posición a otra. Una vez dominada más de una posición sí que es posible combinarlas en la práctica.

El trabajo debe realizarse a diario (bueno, tampoco pasa nada si empezáis por hacerlo tres veces a la semana pero es aconsejable que sea constante).

Cada ejercicio puede comportar una determinada visualización o trabajo mental que hay que conocer

La práctica concluirá con algún ejercicio de estiramiento y automasaje para ayudar a las zonas que se resientan más del trabajo.

"La capacidad de transformar la energía e incluso de crearla en el interior de cada ser es uno de los profundos secretos de la vida. Como un árbol, cada uno también es una gran central de energía de la naturaleza. Comparte una gran afinidad con los incontables árboles que le rodean en el planeta. Los árboles tienen mucho que enseñarnos. Están perfectamente adaptados al ritmo de las estaciones. Combinan su inmensa fuerza con la sensibilidad más delicada. Convierten la luz solar y el aire en combustible. Comparten la tierra con otros, pero están seguros en su propio interior.

Al estar de pie, como un árbol, solo e inmóvil, se llega a comprender todo lo que ocurre en el interior del ser, todos los cambios internos que tienen lugar en los órganos y músculos. Es necesario practicar constantemente. Cada uno nota las reacciones que tienen lugar en su interior. Este sentimiento nunca acaba. Sigue y sigue, una y otra vez. Este es el Camino: no importa lo lejos que uno vaya, nunca llegará al final de todas las cosas maravillosas que se pueden descubrir."

1- Sobre la relajación:

“El ejercicio de estar de pie como un poste apunta a desarrollar fuerza a partir de la no-fuerza; movimiento a partir del no-movimiento, y movimiento rápido a partir del movimiento lento. Cuanto más relajado está el cuerpo, más velozmente circulará la sangre y más grande será la fuerza generada. Si se practica con fuerza rígida, por el contrario, se



crea tensión y el cuerpo pierde su flexibilidad natural, hasta el punto de obstaculizar el flujo de la sangre.

Este tipo de fuerza es del tipo “sin forma”, y es particular del espíritu. Si se usa la fuerza “con forma”, se pierde la naturaleza esencial del movimiento... Cuando el cuerpo está lo más relajado posible, el espíritu está totalmente recogido; por eso, aunque la forma pueda parecer limitada e indolente, la mente es ágil”

2- Concentración y serenidad

“Ya que este ejercicio es a la vez mental y físico, eliminar las distracciones es un elemento importante. Pero ya que la reflexión en las personas (sobre todo las adultas) es abundante, esta eliminación no es una empresa fácil. Son muchos los que consideran que es una dificultad mayor y se esfuerzan en alcanzar un “estado de quietud” con el resultado de que, cuanto más se esfuerzan, más tensión surge y mayor es la fatiga mental. Apenas se extingue un pensamiento, surgen otros muchos en una espiral creciente de tensión hasta que las distracciones galopan libres como un caballo salvaje. Los antiguos desarrollaron numerosos métodos para ayudar a los principiantes; pero según mi experiencia personal, solo con estar completamente relajado y natural, sin esforzarse en controlar, sino dejando vagar los pensamientos, pero sin descuidarse, se podrá en realidad, estabilizar y liberar la mente. Si la incursión de distracciones es especialmente preocupante, entonces se puede imaginar que se es como un gran horno, que recoge y disuelve cualquier pensamiento, como copos de nieve u hojas que caen en el fuego.”

“Generalmente no debemos cambiar la postura durante la práctica, Ya que en cuanto mente y cuerpo estén relajados y tranquilos, la sangre acelerará su circulación. Al cambiar de improviso la posición cuando el movimiento interno está comenzando, va a hacerla lenta... Pero, una vez que este movimiento interno haya hecho efecto, entonces los cambios externos pueden realizarse sin influenciarlo. Entonces se puede uno mover a voluntad sin constricciones en la postura.”

WU CHI

De pie, con los pies separados el ancho de los hombros, paralelos (en el wushu los pies paralelos se refiere a que los pulgares deben estar orientados al frente y estar paralelos, con lo cual observamos como los talones se abren ligeramente al exterior).

Hemos de notar que el peso del cuerpo se distribuye de forma uniforme por ambos pies y ahuecarlos ligeramente como si fueran ventosas. A partir de los pies desarrollaremos nuestras raíces (de chi), base del equilibrio y fuente de energía.

Las piernas ligeramente flexionadas (en esta posición las piernas se flexionan muy poco, simplemente para que no estén rígidas. Como si estuviésemos en pie apoyados en un



taburete alto), manteniendo separadas las rodillas con la simple intención de que no caigan hacia dentro, de forma que se mantengan orientadas en la dirección de los pies y las pantorrillas se hallen verticales.

La cadera está basculada con la ayuda de la flexión de las rodillas (como si quisiéramos bailar la danza oriental del vientre).

Todo el cuerpo está suspendido por la parte superior de la cabeza. El punto por el que está suspendido está en línea con la punta de las orejas (no se trata de la coronilla).

Con ello se persigue alinear la columna vertebral de forma que parezca una espiga vertical desde el sacro (su parte inferior, la que está en contacto con el suelo cuando nos sentamos con las piernas cruzadas) hasta la parte superior de la cabeza que se mantiene erguida, relajada, de forma que la energía pueda circular libremente.

Los hombros y el cuello relajados mediante el trabajo de los trapecios. Los brazos relajados separados ligeramente del cuerpo (como si sostuviésemos huevos en las axilas). Los dedos estirados pero no tensos. Ligeramente separados, justo la separación que se produce al liberarlos de tensión. Los pulgares próximos al resto de los dedos.

La mirada tranquila orientada al horizonte (al principio podemos practicar con los ojos cerrados pues nos será más fácil tomar consciencia del cuerpo y tranquilizar la mente).

Nuestros pies se hunden en la tierra desarrollando raíces imaginarias que nos permiten absolver la energía. La energía de la tierra asciende en espiral por nuestras piernas y la acumulamos en el Tan Tien inferior (cuatro dedos por debajo del ombligo y cuatro dedos dentro del abdomen, usualmente nuestro centro de gravedad). El abdomen ha de permanecer relajado.

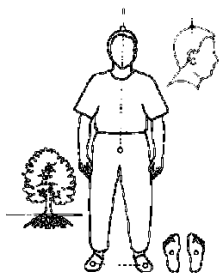
Avanzaremos a medida que aprendamos a superar la sensación de fatiga, agarrotamiento y dolor mediante la relajación forzada por nuestra voluntad (ayuda a ello visualizaciones como la de sonreír a las partes doloridas, mandarles mensajes de tranquilidad o superarlo con estoicismo). Cuando traspasemos esta barrera experimentaremos una sensación de energía y calor que recorre todo nuestro cuerpo (muy pronto, no es necesario esperar meses para ello).

Muchas personas comentan que estas posiciones no son naturales. Pueden no parecerlo porque suponen corregir una serie de defectos crónicos que hemos acumulado a lo largo de años y por lo tanto forzar de nuevo al cuerpo aunque sea para devolverlo a un estado natural en el que la energía pueda circular libremente.

El trabajo ha de ser gradual y nunca con violencia. Al principio lo más importante es encontrar nuestro centro, para ello es necesario que nos sintamos cómodos.



Un camino de mil kilómetros empieza por un paso. El objetivo es llegar, no hay prisas ni pausas.



JIJI ZHUANG

Mao Dun (La lanza y el escudo). Esta posición recuerda a un guerrero con el escudo en una mano y la lanza en otra.

Colocar un pie adelantado en Diu ma (pie de gato). Todo el peso del cuerpo debe descansar en el otro pie, sin que las piernas estén rígidas ni excesivamente flexionadas. Si adelantáis el pie derecho, el brazo derecho se redondea con la mano directamente por delante como si se tratase de un escudo. El brazo izquierdo se coloca en el costado, el codo sobresale un poco por detrás de la vertical de la pierna atrasada, no dé la espalda que esta girada. La palma de la mano izquierda, o sea la lanza, mira al cuerpo. La mano de la lanza se mantiene vertical con los dedos dirigidos hacia delante con el antebrazo paralelo al suelo.

Girar el cuerpo hacia el lado, para que el pecho este mirando a 45 grados a la izquierda. Enfocar la mirada hacia delante, intentando no parpadear, con una mirada penetrante, parecida a la de un guardián.. Respirar tranquilamente por la nariz.

Dirigir la atención hacia el Qi, que fluye de la mano izquierda (la lanza) proyectándose hacia delante; y a través del brazo curvado como un escudo que rechaza al enemigo.

Permanecer en esta posición unos 10 minutos y luego cambiar de lado.



El cuerpo, las piernas y los brazos han de estar dotados de energía, sin tensión. Si alguien empuja vuestros brazos, debéis responder con una resistencia equivalente, no con fuerza.

Se desarrolla el espíritu marcial mediante la mirada. La posición de las piernas las fortalece. El brazo adelantado desarrolla la energía de rechazo (peng jing). El brazo de atrás representa tanto golpe con codo (chou) como clavar dedos al frente.

Se trabaja la relajación de los hombros, y los músculos profundos de todo el cuerpo.



ZHENG SHEN PU HU (El Tigre saltando de frente)

En un primer momento, esta posición, parece lo contrario de lo que se propone. Sitúa al practicante en una desagradable y agotadora posición para forzarle a relajar los hombros mientras se fortalecen los brazos.

Iniciar la posición con pie de gato, un pie atrasado y otro adelantado. El pie atrasado girado 45° al exterior, el cuerpo descansará sobre este pie. El pie adelantado, ligeramente apoyado por el metatarso, lo justo para no perder el equilibrio. Levantamos ambos brazos hacia delante hasta formar un ángulo de 45°, antebrazos y manos siguen a los brazos, sin que se doblen las muñecas. Las palmas orientadas hacia el suelo. Los brazos quedan a la altura de los hombros y los antebrazos se elevan pronunciadamente.

La mirada enfocada al frente. El cuerpo encarado hacia un adversario imaginario, con la cadera mirando hacia el frente. Como un tigre preparado para saltar.

Los músculos de los brazos son utilizados para empujar o presionar hacia abajo. Los músculos de las piernas también se benefician de esta posición. Si relajáis los hombros el chi fluirá suavemente hacia los brazos.



Hay que evitar que el chi suba a la cabeza. Centraros en Tan Tien y relajad los hombros.



CEPILLAR LA RODILLA

Este movimiento de *Tai Chi* se compone de dos fases: una primera fase hacia la izquierda y una fase hacia la derecha.

Comenzamos trasladando el peso sobre la pierna derecha, levantando los dedos del pie izquierdo. Gira sobre el talón izquierdo 45° hacia el sudoeste. El peso del cuerpo se traslada progresivamente hacia la pierna izquierda y la punta del pie derecho se coloca al lado del pie izquierdo.

Describe con la mano izquierda un semicírculo ascendente hasta llegar a la parte posterior de la oreja izquierda, con la palma hacia arriba y la muñeca ligeramente curvada. Con la mano derecha describe un semicírculo descendente hacia el vientre y luego súbela hacia el hombro izquierdo.

La mirada debes dirigirla hacia la mano izquierda.

La pierna derecha da un paso hacia la derecha con el talón en el suelo. Cuando el peso lo soporta esta pierna, la mano derecha desciende rozando la rodilla, en un movimiento horizontal, y se detiene a mitad de la cadera y a la derecha del cuerpo. Empuja con la mano izquierda hacia delante, con la palma hacia el exterior y el codo ligeramente flexionado.

La mirada durante este paso debes dirigirla hacia la izquierda.

Vuelve a la posición inicial y repite este movimiento, pero esta vez realizándolo a la inversa





PENG YUE – (Sostener la Luna)

Con los pies paralelos y a la anchura de los hombros, flexiona las rodillas, con la espalda recta y la pelvis metida hacia dentro. Los hombros deben estar relajados y el pecho ligeramente hundido. Todo el cuerpo debe estar relajado.

La mirada se dirige al frente, hacia el horizonte.

Empieza con las manos en los costados, levanta lentamente los brazos por delante del cuerpo. Las yemas de los dedos de las manos se deben encarar, manteniendo unos 5 centímetros de separación de los dedos. Levanta lentamente las manos con las palmas en su posición, hasta que lleguen a la altura del ombligo.

Sigue levantando las manos, rotándolas lentamente, hasta que empujen hacia arriba con las palmas apuntando hacia el cielo (estira los brazos lo más que puedas cómodamente), luego separa las manos lentamente hacia fuera como si estirasen las puntas de los dedos. Deja caer las manos lentamente en un arco regular a los lados del cuerpo, hasta que lleguen por debajo del *Tantien*. Después visualiza una conexión entre las yemas de los dedos de las manos, acercando las manos a una distancia de unos 5 centímetros para repetir el proceso de movimiento de subir los brazos.

Respira de forma natural, inspirando por la nariz y exhalando por la boca, cuando subes los brazos inspiras y cuando bajas exhalas.

Repite cada círculo completo unas 36 veces.

Este ejercicio sirve para regular el triple recalentador, activa la energía de los pulmones y aumenta la capacidad pulmonar.

FEN YUAN (Separar las Nubes)

Empieza con un pie atrás y otro delante, separados el ancho de hombros. El pie de atrás en un ángulo abierto de 45°.



Levanta los brazos despacio con las palmas encaradas a la altura del estómago, acercando las palmas hasta que estén separadas unos 2 cm. No deben llegar a tocarse.

Ve cambiando el peso, lentamente, a la pierna adelantada al mismo tiempo que adelantas las dos manos hasta que la rodilla de la pierna adelantada se alinee con los dedos del pie.

Los brazos han de resultar extendidos, con los codos algo flexionados, sueltos, a la vez que la pierna de atrás está extendida. La rodilla de la pierna de atrás ha de apuntar a la misma dirección que el pie.

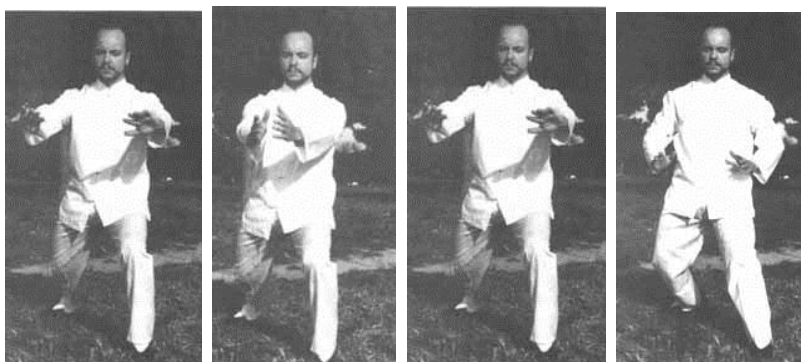
Gira las palmas hacia abajo y manteniendo las palmas apuntando al suelo, sepáralas, poco a poco hasta que los brazos estén a unos 45° del cuerpo. Al mismo tiempo estarás cambiando el peso a la pierna de atrás.

Una vez has cambiado el peso del cuerpo a la pierna de atrás, gira las palmas hacia dentro para que se vuelvan a encarar, describiendo así un círculo. Las manos retornan a la posición del principio.

Mantén la espalda recta ejerciendo la retroversión de la pelvis, los brazos relajados y los hombros hundidos. Los codos caídos hacia el suelo.

Mira al infinito sin enfocar la mirada en nada. Repite el ejercicio 36 veces.

Es un ejercicio excelente para desarrollar el *Chi*. Activa y moviliza la energía en lo que se denomina el calentador medio, que tiene una acción directa sobre los meridianos de pulmón y corazón. Reajusta la melancolía y la alegría, emociones gobernadas por el Maestro del Corazón.



YE MA FEN ZHONG (Separar la Crin del Caballo Salvaje)



Comienzas con un pie adelantado y el peso del cuerpo en la pierna de atrás. Un brazo se coloca por debajo del ombligo, con la palma hacia arriba, y el otro brazo a la altura del pecho, con la palma hacia abajo, como si se cogiese un balón entre los brazos.

El movimiento comienza, moviendo la mano de abajo hacia arriba, para llegar a la misma posición que la mano más alta de la posición Separar la Crin del Caballo Salvaje de la forma del *Tai Chi*. La mano que está arriba, empuja simultáneamente hacia abajo, como si realizase la técnica de la forma.

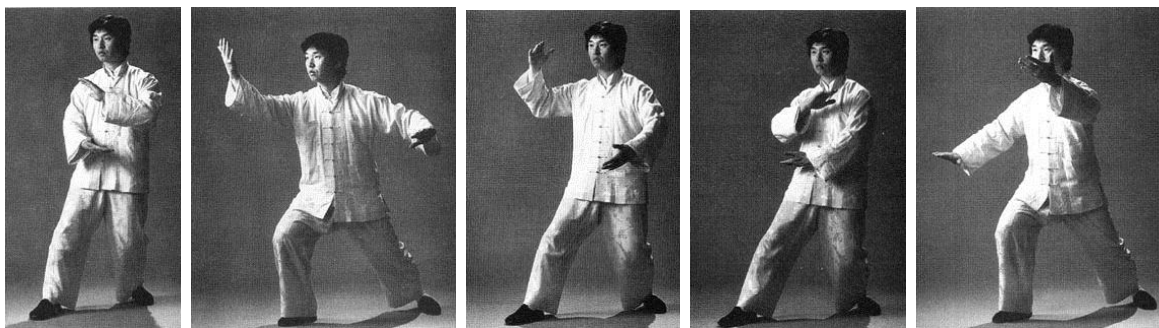
Luego la mano de arriba, haciendo un círculo vuelve para colocarse arriba y la otra mano, hace un círculo y se coloca por debajo, de forma que parezca que se sujeta un balón entre las manos.

Cuando se proyecta la mano hacia delante, el peso del cuerpo pasa a la pierna adelantada, y cuando se recogen el peso del cuerpo pasa a la pierna atrasada.

Al abrir los brazos se exhala por la boca y al recogerlos se inspira por la nariz. Mirar al frente, la espalda debe estar recta y el cuerpo relajado.

Repetir el ejercicio unas 36 veces.

Este ejercicio es beneficioso para las energías del corazón y del hígado y para regular el hsing (mente-corazón)



DAO JUAN GONG - Brazos girando en reverso

Comenzamos como al final de la posición de Tai Chi "Rechazar al Mono". La pierna izquierda adelantada y el peso en la pierna derecha. El brazo izquierdo adelantado.

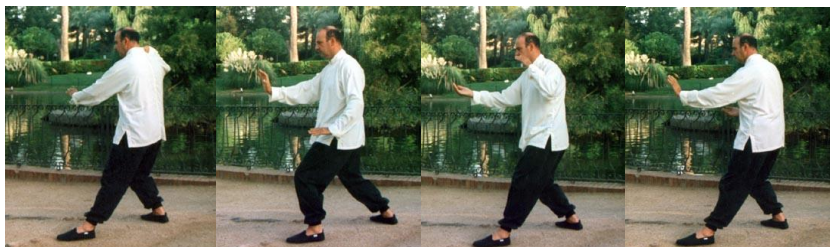
Se mueve la mano derecha en un círculo, al lado de la oreja derecha, continuando hacia delante empujando tal como se hace en "Cepillar la Rodilla", cambiando el peso a la pierna izquierda.



Se gira la mano que empuja, con la palma hacia arriba. Se mueve la mano izquierda en un círculo como en "Rechazar al Mono" y se completa esta posición cambiando el peso a la pierna derecha.

Al recoger inspirar, al empujar espirar.

Repetir unas 36 veces.



LAS SEIS PUERTAS.

Para realizar este ejercicio lo primero que debes hacer es tumbarte apoyando la espalda en el suelo. Debes relajarte hasta que los hombros toquen el suelo. Coloca las palmas de las manos hacia arriba. Relaja los pies. Mantén relajados el cuello, los hombros y la pelvis.

Imagina que al inspirar el aire entra por las palmas de las manos y de los pies, por el extremo superior de la cabeza y por el perineo para dirigirse hacia el *Tan Tien*. Al expirar, el aire viaja desde el *Tan Tien* hacia los seis puntos o puertas por las que ha entrado.

Repite este ejercicio todas las veces que haga falta hasta que sientas el aire viajar desde los puntos al centro y sea expulsado. No olvides vaciar tu mente y procurar estar lo más relajado posible.



LOS CINCO ANIMALES



El creador del juego de los cinco animales (wuqinxi) fue el médico Hua Tuo a finales de la dinastía Han del Este (años 125 - 220). Estos ejercicios están inspirados en prácticas chamánicas muy antiguas de carácter ritual y guerrero. Más tarde se relacionaron con los cinco elementos y su correspondencia con los diferentes órganos.

Hua Tuo escribió:

El cuerpo humano necesita trabajar y moverse, pero no es conveniente sobrepasar sus límites. El movimiento y el trabajo muscular contribuyen a evacuar el exceso de gases, hacen que sea fluida la circulación sanguínea y posibilitan una cierta inmunidad general frente a las enfermedades. Esto es: como el eje de la puerta que no se pudre nunca por hallarse en constante movimiento. Los sabios antepasados nos enseñan que uno puede alcanzar la longevidad si se mueve tal como lo hacen en la naturaleza el oso y el águila.

Cuando sientas alguna molestia física, comienza a practicar la gimnasia de los cinco animales o la de uno de los cinco y no dejes de hacerlo hasta romper a sudar, de modo que la cara te brille y se despierte tu apetito

Los ejercicios de los Cinco Animales combinan la mente, la figura y la respiración. En estos ejercicios es necesaria una integración total y completa de mente, espíritu, cuerpo, respiración y movimiento. Los movimientos han de ser ágiles, espontáneos y flexibles. Hay que respirar de modo profundo y rítmico de acuerdo con los movimientos y actuar con el espíritu del animal cuyo movimiento se realiza.

El Tigre con sus ojos brillantes, corre a saltos o gira el cuerpo tan rápidamente como el relámpago, mostrando sus poderosas garras; el Ciervo, en tanto, manso y obediente, se mueve con firmeza y agilidad al correr o permanecer quieto, con tanta gracia que uno se ve impulsado a amarlo; el Mono travieso, ora trepa a un árbol para recoger frutas, ora mira para allá o para acá, mostrando una inteligencia casi humana; el Oso, gordo, es un animal que parece torpe pero sereno, y sin embargo sus movimientos hacen que uno se libre de preocupaciones y se expanda su caja torácica; la Grulla que extiende las alas, se dispone a arrancar el vuelo, una vez alcanza el cielo deja de verse, escondida tras las nubes, para aparecer después por entre ellas tal como una figura del algún dios celestial.

Hay diferentes series de ejercicios correspondientes al juego de los Cinco Animales con variantes, tal como ha habido diferentes escuelas y familias en las que se ha desarrollado y transmitido esta práctica a lo largo de los siglos. Aquí se presenta la forma simplificada estándar.



EL TIGRE

Es poderoso, heroico y arrogante; nunca es cobarde. Hay que imitarlo en su espíritu, que se expresa por los ojos, y en su porte, que se expresa por las garras; la fuerza corporal, en la realización de la práctica, debe aunar lo flexible y lo duro a la vez, y la figura debe ser una combinación de tranquilidad y movimiento.

En la figura, es el rey de la selva.

En lo interior, flexibilidad; en lo exterior, dureza.

Al moverse, como el huracán; al pararse, como la luna.

Se ha de mostrar su poderío al lanzarse al combate.

Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar el pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla las rodillas lentamente y baja el cuerpo, cargando el peso sobre la pierna derecha. Levanta el talón izquierdo para tocar el tobillo derecho y al mismo tiempo lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y mirando a la izquierda.

2. Da un paso adelante hacia la izquierda, sigue con el pie derecho hasta que la distancia entre los talones sea de unos 30 cm y mantén el peso sobre la pierna derecha. Al mismo tiempo, lleva los puños mirándose entre sí a la altura de la boca pasando por el pecho y empuja hacia adelante con las palmas abiertas como garras y los ojos mirando el índice izquierdo.

3. Con el pie izquierdo, dá medio paso adelante y tócate el tobillo izquierdo con el talón derecho, con las rodillas ligeramente dobladas. Al mismo tiempo lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y los ojos mirando hacia la derecha.

Al lanzar las garras proyecta toda tu fuerza como si dieras un zarpazo, espira. Al recoger los puños te relajas e inspiras.

4. Repite el paso 2, pero en dirección opuesta. Repite el ejercicio muchas veces hacia la izquierda y hacia la derecha, de manera calma y compuesta, similar a la del confiado tigre preparándose para la lucha.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Madera y actúa sobre los meridianos de Hígado y Vesícula biliar.





EL CIERVO

En la imitación del ciervo, lo más importante es la flexibilidad y la espontaneidad, evitando al máximo las posturas cohibidas y la tirantez. Se debe mostrar agilidad y vivacidad tanto al enderezar el cuello como al desplazarse hacia adelante.

Hacer flexibles el cuerpo y el espíritu.

Ninguna obligación ni sentimiento de agobio.

Saltar, asomarse y erguir el cuello.

Hacer que el aire en la respiración llegue hasta la cola del ciervo y flexibilizar los tendones.

Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar el pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla la pierna derecha y estira la pierna izquierda hacia adelante con la rodilla ligeramente doblada. Pon el peso en la pierna derecha.

2. Estira hacia delante el brazo.

3. Haz rotar los brazos en dirección opuesta a las agujas del reloj, asegurándote de que el círculo dibujado por la mano izquierda es más grande y que la rotación de los brazos es producida por un movimiento circular de las caderas y la cintura y no por el movimiento de las articulaciones de los hombros. Repite algunas veces el movimiento.

4-6. Repite los pasos 1-3 pero adelanta la pierna y el brazo derechos, coloca la mano izquierda en la posición en que su palma enfrente el codo derecho y haz rotar los brazos en el sentido de las agujas del reloj.

Repite muchas veces el ejercicio hacia la izquierda y hacia la derecha.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Fuego y actúa sobre los meridianos de Corazón e Intestino delgado.



EL MONO

Es despierto y ágil, nunca está perplejo. El mono se caracteriza por mostrarse siempre muy vivo y veloz. Al ejecutar los ejercicios a imitación de este animal, hay que conservar sin embargo la tranquilidad y el control de los movimientos, es decir, será preciso ejercitar la tranquilidad interna y la agilidad externa.

Permanecer alerta y ágil en cualquier momento,
Los saltos serán rápidos como el viento,
La recogida de frutas parecerá natural,
No existe la pereza en el mono.

Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar el pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla lentamente las rodillas y da un paso adelante con el pie izquierdo; al mismo tiempo levanta la mano izquierda por el pecho a la altura del hombro, proyéctala hacia adelante como si estuvieras cogiendo algo y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano.

2. Da un paso adelante con el pie derecho y sigue con el pie izquierdo, levantando el talón del suelo; al mismo tiempo, levanta la mano derecha por el pecho a la altura del hombro, proyéctala hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano. Retira la mano izquierda con el codo doblado.

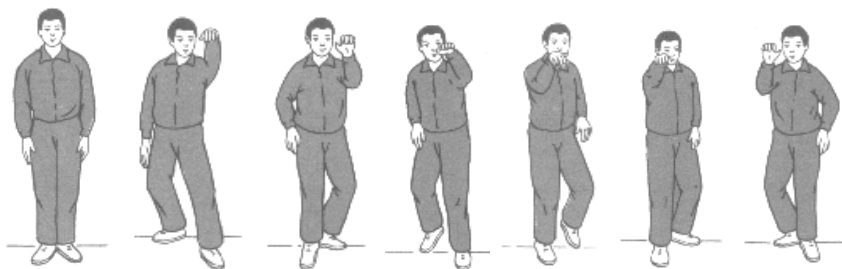
3. Da un paso adelante con el pie derecho y al mismo tiempo levanta la mano derecha por el pecho a la altura del hombro, proyéctala hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano. Retira la mano izquierda con el codo doblado.

Variante:

1. En el primer paso se adelanta la mano contraria al pie que avanza.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Tierra y actúa sobre los meridianos de Bazo y Estómago.





EL OSO

Su enorme peso le ayuda a caminar serenamente, no existe en él ninguna ligereza. El oso, sin embargo, se caracteriza por la agilidad que manifiesta aun en los movimientos aparentemente más torpes. Los ejercicios principales que ejecuta el oso son aquellos referidos a girar sobre sí mismo, tirar de algo o empujar algo utilizando la fuerza de los hombros, debiendo, por lo tanto, en la realización del movimiento concentrar la fuerza interna en los hombros y en la cintura, para dar la impresión de que el oso es torpe, no ligero ni flexible.

La torpeza externa no encubre la agilidad interna,
Destaca lo liviano pese a la gordura y la aparente torpeza,
Los ejercicios del oso se ejecutan concentrando la fuerza en los hombros.
El aire se baja hasta Tiantien.

Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar el pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla la rodilla derecha y balancea el hombro derecho hacia adelante y abajo, con el brazo colgando; al mismo tiempo echa hacia atrás el hombro izquierdo y levanta ligeramente el brazo izquierdo.
2. Repite el paso 1, pero en dirección opuesta.

Repite el ejercicio muchas veces.

Variaciones

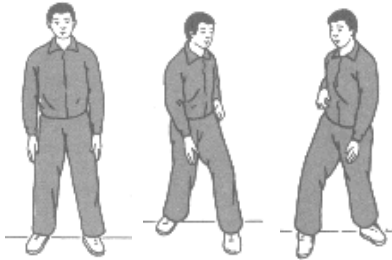
1 Sitúa las manos como apoyadas encima de una mesa delante de la cintura. Cierra los ojos. Gira a la izquierda lo máximo posible deslizando las manos a lo largo de un plano horizontal imaginario. Desplaza el peso a la pierna derecha arrastrando las manos que permanecen en el mismo plano. Gira a la derecha lo máximo posible. Desplaza el peso a la pierna izquierda.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Agua y actúa sobre los meridianos de Riñón y vesícula biliar.



2 Similar al movimiento anterior pero con los ojos abiertos y las palmas de las manos una frente a la otra.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Tierra y actúa sobre los meridianos de Bazo y Estómago.



LA GRULLA

La grulla vuela aleteando ligera y serenamente, nada en ella indica pesadez y estancamiento. Al ejecutar los movimientos a imitación de esta ave, es necesario dejar translucir su arrogancia y altivez, la naturalidad se debe expresar tanto en las "maneras de volar" como en las formas estáticas.

La grulla se para de pie como el pino.

Vuela por entre las nubes.

Suele detenerse solitaria en un punto.

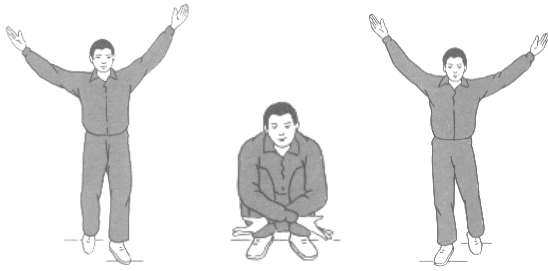
No muestra signos de pesadez ni al volar ni al descender.

Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar el pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Da un paso adelante con el pie izquierdo, da medio paso adelante con el pie derecho (dejando que siga al izquierdo), levantando el talón del suelo; al mismo tiempo, eleva las manos al frente, ábrelas hacia el costado e inspira. Las manos se cruzan por delante al tiempo que todo el peso se encuentra sobre el pie que avanza.
2. Da medio paso adelante con el pie derecho, baja los brazos, agáchate, abraza las rodillas y espira.
3. Ponte de pie, adelántate con el izquierdo, el talón levantado; al mismo tiempo, eleva las manos al frente, ábrelas hacia los costados e inspira.
4. Repite el paso 2, pero adelanta el pie izquierdo.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Metal y actúa sobre los meridianos de Pulmón e Intestino Grueso.





MASAJES PARA ACTIVAR EL *CHI*:

Según la medicina tradicional China el *Chi* es la energía necesaria para que exista vida en el Universo. Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo. Uno de los objetivos del *Tai Chi* es que aprendamos a distribuir de manera correcta el *Chi* por nuestro cuerpo.

Serie de sencillos masajes que ayudarán en muy poco tiempo al día a regular vuestro *Chi*. Recuerda que es recomendable practicarlo en un lugar tranquilo y en el que estés lo más cómodo posible.

1-Lo primero que haz de hacer antes de cada masaje es frotar las manos, una palma contra la otra, para calentarlas. Recuerda que las palmas de las manos son una de las puertas por donde se libera *Chi*.

2-Masaje en la cara: Aplica las manos sobre la cara. Baja las manos hacia delante despacio haciendo más presión por los lados al subir. Realize este masaje unas 12 veces aproximadamente.

3-Frota de nuevo las manos concentrándote para que la energía se centre en las palmas.

4-Masaje en lo alto de la cabeza: Con las puntas de los dedos frota con gestos cortos el cuero cabelludo. Repítelo unas 12 veces. Este masaje activa los meridianos de la vesícula biliar y de la vejiga.

5-Frota de nuevo las manos.

6-Lleva tus manos a la frente, primero con una mano y luego con la otra. Frótalas suavemente de un lado a otro, repitiendo el ejercicio unas 12 veces. Este masaje ayuda a descansar.

7-Frota de nuevo las manos.



8-Lleva las manos a los ojos haciendo coincidir el centro de las palmas con los párpados. Frota suavemente sin hacer demasiada fuerza. Deja que la energía entre en lo más profundo del globo ocular. Repítelo unas 12 veces.

9-Frota de nuevo las manos.

10-Frota con los dedos las alas y las aristas de la nariz desde la raíz hacia abajo. Repítelo unas 15 veces.

11-Frota las manos para cargar de nuevo la energía.

12-Frota con los dedos índices por encima y por debajo de los labios unas 25 o 30 veces sin ejercer demasiada presión.

13-De nuevo, frota las palmas de las manos.

14-Frota las orejas entre los dedos medio y anular desde la parte baja del lóbulo hacia arriba. Repite el ejercicio unas 20 veces.

15-Frota las manos.

16-Con los dedos medio e índice frota haciendo círculos por debajo del occipucio (por debajo del hueso del cráneo). Repítelo unas 20 veces.

17-Frota las manos de nuevo.

18-Con las palmas de las manos planas sobre el occipucio frota de arriba a abajo el cuello y la nuca. Relaja las cervicales y el cerebro. Repite este masaje unas 12 veces.

Estos son algunos de los masajes que puedes realizar para activar los meridianos superiores de tu cuerpo. Si te ayuda a relajarte, puedes practicarlos con música.

LA RESPIRACIÓN

La respiración es un elemento fundamental en la realización de las Formas de *Tai Chi*. Una correcta ejecución del ejercicio dependerá en gran parte de que sepas acompañar los ritmos de tu respiración con los movimientos realizados. Los ejercicios de respiración nos ayudan a relajarnos y conocer mejor nuestro cuerpo. Además, son una parte muy importante en la práctica del *Tai Chi*.



APRENDE A RESPIRAR:

Puede que aprender a controlar nuestra respiración al principio resulte complicado. No estamos acostumbrados a ser conscientes de algo que damos por natural. Sin embargo, es importante que aprendas a llevar un control sobre tu respiración. Toma nota:

La forma más sencilla de controlar la respiración es siendo consciente de la misma. Para ello simplemente lo que debes hacer es contar el número de inspiraciones y espiraciones que realizas durante el ejercicio. Es una técnica para que tomes un primer contacto. Esto además te ayudará a vaciar la mente de pensamientos ajenos al ejercicio y que puedan hacer que pierdas la concentración.

Una vez que seas capaz de controlar este primer paso te recomendamos que pases a un siguiente nivel. No es recomendable que abuses de la primera técnica, ya que podría causar que te centres más en la respiración que en el propio movimiento. Ahora vamos a practicar un método de respiración algo más complicado. Es similar a algunas técnicas practicadas en Yoga: consiste en retener el aliento durante algún tiempo antes de expulsarlo o inhalarlo. De esta manera lograrás que el aire alcance todas las partes del cuerpo, alcanzando los tejidos profundos.

Por último, la forma más avanzada de respiración te llevará algo más de tiempo adquirirla. Debe ser en este último paso la intención la que dirija el aliento. Una vez que seas capaz de vaciar tu mente y dejar que la intención sea la que domine tus movimientos, tu respiración también será dirigida por ésta para que haga fluir tu energía por todas las partes de tu cuerpo.

No te preocupes si no consigues llegar al tercer paso. Éste requiere mucho tiempo de práctica de Tai Chi. Recuerda que lo importante de esta disciplina no es dominar los movimientos ni la respiración, ya que son sólo medios. El objetivo es alcanzar el equilibrio entre cuerpo y mente y esto sólo se logra con perseverancia y paciencia.

RESPIRACIÓN BÁSICA EN TAN TIEN

Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra con suavidad por la nariz y desciende hasta Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior). Al expulsar el aire este sale de Tantien y asciende para ser expirado por la nariz. La lengua se apoya en el paladar, sin llegar a los dientes. Nos puede ayudar a tomar conciencia de Tantien, apoyar las palmas en el abdomen. La palma izquierda encima del abdomen, la derecha cubriéndola (las mujeres al revés, la palma derecha sobre el abdomen). La respiración ha de ser suave y no debe requerir el movimiento del pecho o de los hombros. Al sentarnos la cabeza ha de estar erguida sin que haya tensión en los hombros. Si es necesario iremos corrigiendo la posición de la espalda



durante el ejercicio. Hemos de estar cómodos. Podemos sentarnos en una silla o utilizar un cojín para apoyar los isquiones.

Una vez dominemos este ejercicio podemos pasar al siguiente:

Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra horizontalmente hacia Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior) y sale verticalmente por Huiyin (perineo, extremo inferior de nuestro cuerpo en la posición sentado) para hundirse en la tierra. A

TÉCNICAS GIMNÁSTICAS

Para la realización de estos ejercicios podemos sentarnos en una silla o en el suelo. Hemos de estar cómodos. Si deseamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas es útil un cojín grueso. La espalda debe estar vertical y no apoyarse. Debemos sentarnos sobre los isquiones y no sobre el coxis. Mentalmente dirigamos el aire hacia la zona indicada en el ejercicio.

Los describo como técnicas gimnásticas puesto que son la base de técnicas más completas y complejas. A pesar de ello son ejercicios beneficiosos de por sí y es muy recomendable practicarlos habitualmente.

Respiración abdominal

La atención se dirige al estómago y al inspirar relajamos el abdomen dejando que se hinche. Intentamos no mover los músculos intercostales ni las clavículas. Para ayudarnos a centrar la atención podemos apoyar las manos debajo del ombligo.

Respiración Intercostal

Apoyamos las manos sobre las costillas flotantes. Respiramos intentando no mover los músculos abdominales ni las clavículas. Esta zona del cuerpo suele estar poco desarrollada y este ejercicio es conveniente realizarlo también dirigiendo el aire únicamente hacia un lado del cuerpo, primero el izquierdo, después el derecho.

Respiración clavicular

Este ejercicio será fácil, pues la mayoría de personas están acostumbradas a realizar únicamente este tipo de respiración. Apoyamos las manos en el pecho y respiramos sin mover el abdomen ni las costillas, elevando el tórax.



Respiración completa

Inhalamos lentamente por la nariz y dirigimos el aire hacia Tiantien, el bajo abdomen, seguimos inhalando llenando la parte media del pecho y los costados; seguimos inhalando para llenar la parte más alta del tórax. No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si nos vemos obligados a espirar o inspirar de golpe es que hemos ido más allá de nuestra capacidad.

Al espirar invertimos el proceso. Espiramos vaciando la parte superior del tórax. Proseguimos con la parte media y continuamos con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.

LA RELAJACIÓN

La relajación es un ejercicio consciente y durante toda la sesión se ha de mantener atención, no tensión. Por ello es desaconsejable realizarlo al acostarse, en la cama. No hay inconveniente en realizarlo antes de dormir pero es necesario diferenciar el ejercicio de relajación de la acción de acostarse para dormir, en consecuencia será mejor no hacerlo en la cama.

Para practicar la relajación nos estiraremos sobre una superficie ni muy dura ni muy blanda. Las manos abiertas mirando al cielo y los pies ligeramente separados y relajados.

Vamos a proceder a la relajación. Sitúese cómodamente y observe la máxima inmovilidad. Permanezca muy atento. Coloque la cabeza en el punto de mayor comodidad. Respire lenta y pausadamente, preferiblemente con el abdomen, si le resulta sencillo. Vaya siguiendo mi voz y tomando consciencia de las distintas zonas del cuerpo que voy enumerando para tratar de aflojarlas tanto como le sea posible. Mantenga los ojos cerrados.

En primer lugar dirija la atención mental a los pies y las piernas. Sienta todos los músculos de los pies y las piernas. Sienta todos los músculos de estas zonas y aflójelos. Todos los músculos de los pies y las piernas, flojos, muy flojos, completamente flojos, relajados; más y más relajados; más y más relajados.

Ahora relaje el estómago y el pecho. Todos los músculos del estómago y del pecho se van sumiendo en un estado de profunda relajación, profunda relajación, profunda relajación.

A medida que se van relajando los músculos del estómago y del pecho, también lo van haciendo los de la espalda, los brazos y los hombros. Todos los músculos de la espalda, los brazos y los hombros, flojos, sueltos, relajados; flojos, sueltos, más y más relajados.

Dirija la mente al cuello. Los músculos del cuello, blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez, sin tensión, sin rigidez.



La mandíbula, ligeramente caída, floja y suelta, abandonada; los labios, flácidos; las mejillas, blandas; los párpados, profundamente relajados, al igual que la frente y el entrecejo.

Todos los músculos del cuerpo quedarán en un estado de profunda relajación. Y cada día la relajación se irá haciendo más profunda y reparadora. Profunda relajación, provoca bienestar, tranquilidad y descanso.

Al terminar la relajación centraremos la conciencia en la respiración y realizaremos tres respiraciones profundas antes de abrir los ojos. Tensaremos los músculos mientras realizamos una inspiración y los relajamos al espirar, suspirando ampliamente.

No levantaremos lentamente para sentarnos, apoyados, por el costado derecho. No levantaremos la cabeza hasta estar sentados.

CONCLUSIONES.

La investigación constituye una fuente de información importante para iniciarse en la práctica del *Tai Chi*, agrupando los tópicos fundamentales de forma sencilla para su comprensión.

El objetivo fundamental del trabajo es permitir que los consultantes se estimulen a practicar el arte marcial del *Tai Chi*, que no requiere de una forma física óptima, ni interesa la edad, ya sea a través de los diferentes tipos de ejercicios o de las técnicas de respiración y relajación, contribuyendo a mejorar la salud física y mental de una forma asequible, con pocos recursos y en un reducido espacio.



BIBLIOGRAFÍA

BLANDINE, G; LAMOTTE, A. *Anatomía para el movimiento*. Madrid. 2006

CALLE, RAMIRO. *El libro de los yogas*. Madrid. 1998

DEROSE, M. *Tratado de yoga*. San Pablo (Brasil). 2007

<http://es.wikipedia.org/wiki/TaiChi>

<http://www.budismo-cuba.com>

<http://www.TaiChi/respiracion.html>

<http://www.taijiquan.info/calentamiento.html>

<http://www.taijiquan.info/TaiChi.html>



CD de Monografías 2016

(c) 2016, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X