

LA PRÁCTICA DEL TAICHI SOLUCIÓN VIABLE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN LA COMUNIDAD EL CEMENTERIO DEL MUNICIPIO GIBARA

Dr. C. Octavio Jesús Bruceta Serrano

Licenciado en Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Licenciado Derecho en la universidad Oscar Lucero Moya, MSc. en Cultura Física en la comunidad y MSc. en deportes de combate. Actualmente profesor del Centro de Estudios de la Actividad Físico-terapéutica y Deportes de Combate de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín. Cuba. Correo electrónico: obrucetas @uho.edu.cu.obrucetas@gmail.com

Dr. C. Esteban Juan Pérez Hernández.

Licenciado en Educación en la especialidad de Marxismo Leninismo en el Instituto Superior Pedagógico “José de la Luz y Caballero “de Holguín. Dr. C de la Cultura Física y Deportes y MSc. en Actividad Física Comunitaria. Actualmente profesor de Sociología del Centro de Estudios sobre la Actividad Físico-terapéutica y Deportes de Combate de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín. Cuba Correo electrónico: ejperezh@uho.edu.cu

RESUMEN

La realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su Influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento y evitar enfermedades. En el mundo existe evidencia experimental de estudios realizados que muestran los efectos beneficiosos del Tai Chi. Sobre la memoria, la concentración, el sistema digestivo, el equilibrio, y la Flexibilidad y también se piensa que mejora las condiciones psicológicas como la ansiedad, depresión, y declives asociado con el envejecimiento e inactividad.

Esta obra aborda los beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para fortalecer o recuperar la salud, mantener la eficacia terapéutica y promover la longevidad. Estos ejercicios combinan suaves movimientos del cuerpo, concentración mental y respiración para aumentar la energía de la persona y son un método idóneo para liberar la tensión y el estrés.

Palabras clave: Tai Chi Chuan, ejercicios físicos, calidad de vida, tercera edad

INTRODUCCIÓN

El Tai Chi Chuan forma parte desde hace siglos de la cultura china, pero desde hace algunas décadas han adquirido en nuestra sociedad una relevancia sorprendente. La práctica del Tai Chi Chuan se ha extendido a todas las regiones del mundo. Actualmente se comprende mejor los beneficios de su práctica en la mejora y restablecimiento de la salud.

Esta obra se concentra en tres aspectos que siempre han sido de vital interés para hombres y mujeres de todo el mundo: longevidad, salud, y bienestar. Estas tres cuestiones guardan una estrecha relación entre sí, y en conjunto constituyen el fundamento de la felicidad humana.

El siguiente trabajo está dirigido a un grupo de personas de la tercera edad en la comunidad el cementerio del municipio Gibara.

Por todo lo expuesto se pretende dar solución al siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer desde la práctica sistemática del Taichi la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad el Cementerio del municipio Gibara?

Lo que permite precisar como objeto de investigación: El Taichi arte marcial que eleva la calidad de vida

En específico se acoge como campo de acción: La calidad de vida del adulto mayor en la comunidad el Cementerio del municipio Gibara

El objetivo principal de este trabajo es. Elevar la calidad de vida de personas de la tercera edad en la comunidad el Cementerio del municipio Gibara con la práctica sistemática del Taichi

Objetivo secundario: confeccionar un material de apoyo proveniente de la compilación de las fuentes consultadas por lo que se plantean las siguientes

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1 ¿Qué aspectos teóricos sustentan el empleo del Taichi en el contexto comunitario para el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor?

2 ¿Qué características presenta el proceso de atención a la calidad de vida del adulto mayor que reside en la comunidad el Cementerio del municipio Gibara

3 ¿Cómo favorecer el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor comunidad el Cementerio del municipio Gibara?

4 ¿Qué resultados evidencian la efectividad de la práctica del Taichi en el adulto mayor de la comunidad propuesta?

Para responder las preguntas científicas y cumplimentar el objetivo se ejecutaron las siguientes.

TAREAS CIENTÍFICAS:

1-Valoración de los aspectos teóricos que sustentan la práctica del Taichi en el contexto comunitario para el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor.

2-Diagnóstico del estado actual de la atención a la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad el Cementerio del municipio Gibara

3-Elaborar un material de apoyo docente que permita la planificación de las clases de Taichi para favorecer la calidad de vida del adulto mayor de. de la comunidad el Cementerio del municipio Gibara

4-Valoración de los resultados alcanzados con la puesta en práctica del Taichi para favorecer la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad el Cementerio del municipio Gibara.

MÉTODOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Con el fin de alcanzar el objetivo propuesto y dar cumplimiento a las tareas científicas, se asumió el método dialéctico-materialista como método general de la ciencia y se tuvieron en cuenta métodos y procedimientos de la Investigación Científica, tanto del nivel teórico como del nivel empírico, matemático y estadístico.

Del nivel teórico fueron utilizados varios métodos como:

Analítico y sintético: se empleó en el estudio por partes de las fuentes primarias, secundarias y de archivos, se utilizaron en el procesamiento de la información, tanto teórica como empírica, acerca

de la sistematización del Taichi, lo que permitió la caracterización del objeto de investigación, la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos y la elaboración de las conclusiones.

Inducción y deducción: se utilizó para el análisis de la manifestación en lo nacional y local, además desde los elementos particulares investigados en el desarrollo histórico del Taichi

Análisis histórico y lógico: con él se fundamenta la sistematización del Taichi, permite estructurar cronológicamente los aspectos más relevantes, a partir de las etapas o períodos propuestos. Además de la determinación de las tendencias en su evolución histórica; esto implicó el análisis crítico y la interpretación de concepciones anteriores para arribar a las generalizaciones necesarias, lo que permitió establecer los antecedentes del proceso histórico estudiado.

De lo abstracto a lo concreto, se utiliza con objetivo de abstraer e integrar los nexos esenciales del conocimiento deportivo en su desarrollo histórico y revelar las regularidades y tendencias de su desarrollo, que es lo concreto pensado.

Sistematización: Incluyó métodos ya mencionados como el analítico - sintético, el inductivo - deductivo entre otros. Se empleó para clasificar, ordenar e interpretar de forma crítica elementos de la práctica y de la teoría, confrontarlos y arribar a generalizaciones en cuanto al desarrollo histórico del deporte desde 1856 hasta el 2011

Sistémico estructural y funcional: nos permitió ordenar el proceso deportivo, sistematizando en un orden cronológico todos los resultados arrojados según los períodos y etapas estudiadas.

Del nivel empírico se utilizaron:

La encuesta: permitió establecer el nivel de conocimiento que poseían los especialistas del Taekwondo sobre la historia del deporte a nivel provincial. Esta encuesta se aplicó a entrenadores, estudiantes, atletas de áreas deportivas y ex atletas.

Entrevista: se aplicó para recopilar testimonios de dirigentes del INDER, funcionarios, activistas del Taichi que se relacionaron de una forma u otra con el (en sus distintos períodos y etapas) con la intención de acopiar información sobre las vivencias y experiencias durante su desempeño profesional.

A partir del método de análisis crítico de fuentes,

Se analizaron: Fuentes documentales: se revisaron documentos, videos, revistas bibliografías médicas

La revisión bibliográfica: permitió de la revisión de publicaciones periódicas y revistas, se consultaron folletos, programas y libros sobre la historia local de procedencia nacional, local y extranjera, cuya riqueza informativa permite establecer criterios valorativos acerca del desarrollo histórico del Taichi

Fuentes primarias: testimonios orales y/o escritos.

Fuentes secundarias: informes orales y/o escritos y documentos de personas

Los testimonios: responden a personas, personalidades, ex atletas que durante años han tenido sus propias vivencias dentro del deporte.

La triangulación: su aplicación se encuentra expresada en el cuerpo del informe, esta fue válida para contrastar los puntos de vista sobre los distintos aspectos que se elaboraron para sistematizar los resultados más importantes del Taichi.

El tipo de estudio se corresponde con una investigación de corte longitudinal, implementada durante un año, con valoraciones sistemáticas a partir de las características de la investigación acción participativa y dos aplicaciones de métodos e instrumentos empíricos a los sujetos de la muestra en diferentes momentos, para analizar los resultados alcanzados en cada uno de ellos y establecer comparaciones. En esta investigación, a los adultos mayores, para constatar la atención que reciben en función de elevar su calidad de vida en el contexto comunitario y precisar con la aplicación final la efectividad de la alternativa recreativa comunitaria propuesta e implementada.

La significación práctica de la investigación se manifiesta en que la práctica del Taichi en la comunidad que se propone, conjuga de forma armónica las potencialidades y posibilidades de la calidad de vida en el contexto comunitario, la implicación de los diferentes agentes e instituciones de la misma y las características e intereses de los adultos mayores para favorecer su calidad de vida.

La tesis está conformada por introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, bibliografía y anexos. En el capítulo I se abordan los sustentos teóricos necesarios para fundamentar el problema (tres epígrafes) y el diagnóstico inicial que caracteriza la atención a la calidad de vida del adulto mayor. En el capítulo II se ofrece el material de apoyo a la docencia con la compilación de las fuentes estudiadas y la valoración de su implementación en la práctica del contexto comunitario.

DESARROLLO

DEFINICIONES DEL TRABAJO.

Calidad de vida: el grupo de la organización mundial de la salud para su estudio lo describe como “la percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de la cultura y los sistemas valóricos en la que vive y en relación con sus metas, expectativas, normas e intereses, además se define como bienestar físico, psíquico y mental del ser humano, y el validismo con que desarrolla las actividades propias de la vida cotidiana

Selección de la muestra

Se tomó una muestra intencional respetando la voluntariedad de las personas de la tercera edad para el desarrollo de los ejercicios. Está compuesta por 10 pacientes, 3 del sexo masculino y 7 del sexo femenino en la comunidad de el Cementerio del municipio Gibara.

HISTORIA DEL TAI CHI

El Chi Kung, forma parte desde hace siglos de uno de los mayores logros culturales que China haya aportado a la humanidad. El equilibrio entre las fuerzas del Yin y del Yang en el universo se comprendió a través del estudio de la energía. Dicho conocimiento condujo a la formulación del Tao, que se convirtió en uno de los principios guía de la filosofía china. Como es natural, el Tao se ha venido empleando para explicar no sólo la naturaleza sino también la especie humana. Los chinos tenían la esperanza de que el estudio del Tao podría mostrar el modo de mejorar la salud ó incluso de alargar la vida. Esto llevó al desarrollo de la medicina china.

Se estudió la circulación del Chi por el cuerpo, lo que llegó a ser la rama del Chi Kung humano. El Chi Kung (ó Qi Gong) es un conjunto de técnicas energéticas chinas desarrollado desde tiempos remotos para desarrollar la salud, la vitalidad y la conciencia espiritual. La palabra Chi Kung es moderna y en ella se han incluido todos esos sistemas de gimnasia energética china ligados a

sus artes marciales, médicas y meditativas. De acuerdo con numerosos documentos, aunque otras muchas culturas hayan descubierto la circulación del Chi, ninguna de ellas la ha estudiado tan en profundidad como la china. Tan sólo hace algunos años que el mundo occidental ha empezado a aceptar el concepto de Chi, comparándolo con la bioelectricidad que circula por el cuerpo humano.

De manera creciente, los médicos occidentales están empezando a reconocer que una circulación anormal o irregular bioeléctrica o Chi es una de las principales causas de las enfermedades físicas y mentales. Algunos incluso animan a sus pacientes a practicar Chi Kung como método idóneo para la salud.

Una de las primeras referencias a esta forma de terapia médica aparece en una inscripción encontrada en 12 tabletas de jade fechadas a mediados del siglo VI a. de C.

El Chi kung tiene una larga historia, queda claro según las fuentes encontradas que en su principio surge en China como una terapia médica para la prevención y curación de enfermedades; sin embargo, posteriormente y a lo largo del tiempo, se va conformando y desarrollando en función de las múltiples necesidades sociales de cada momento, con una gran versatilidad en su práctica, ya sea tratándose como un medio o como una herramienta para conseguir un objetivo determinado.

Existen miles de estilos, gran parte se puede agrupar y clasificar siguiendo el origen de las corrientes de pensamientos filosóficos, ya sea daoísta, confucionista o budista, paralelamente también surgieron las formas médicas y las marciales. Cada escuela lo adaptó a sus objetivos, pero todas tenían un denominador común, el bienestar físico, emocional, mental y espiritual, así como la longevidad. Según lo antes descrito surgieron las diferentes escuelas, la confucionista, la marcial daoísta, y la budista.

En relación al Chi Kung marcial se distinguen claramente dos corrientes, la budista con origen en el templo de Shaolin y la daoísta que surgió en la montaña de Wudang.

La escuela marcial budista tiene una larga historia. El budismo en China cultiva el Chi Kung con el objetivo de liberarse del sufrimiento y alcanzar la iluminación. Al principio esta práctica consistía en el control de la respiración y la meditación en la posición sentada. Posteriormente Da Mo, monje indio introductor del budismo —Chanll en China, conocido luego en el Japón como —Zenll, llega al templo de Shaolin donde observó que los largos periodos de meditación provocaba que los músculos se entumecieran y debilitaran, por lo que introduce ejercicios dinámicos con el objetivo de fortalecer y desarrollar capacidades en sus discípulos, a partir de entonces esta actividad se convierte en un método de autodesarrollo tanto espiritual como físico, aspecto que se mantiene vigente hasta la actualidad para la ejecución de esta práctica.

El primer tipo de Chi Kung que se conoce fue probablemente una especie de danza meditativa que favorecía el equilibrio energético del cuerpo y mejoraba la salud de los practicantes. Diversos documentos chinos muestran que hacia el 2700 a.c. era ya un aspecto importante de la medicina china pues se desarrollaron ejercicios respiratorios como medio de prevención de enfermedades. En un principio se utilizaba en las poblaciones de la cuenca del río Amarillo para quitar la humedad de las articulaciones y músculos y estimular la circulación de la sangre.

El Tai Chi Chuan Es un arte marcial interno originario de China, que desde hace siglos se ha ido transmitiendo de generación en generación. Su práctica está indicada para fortalecer nuestra salud, incrementar la interacción cuerpo mente y mantener la eficacia marcial. Tai indica grande, algo tan grande que no se sabe cómo es. Chi indica comienzo, también camino o maneras de llegar. Chuan significa puño.

Las bases filosóficas y terapéuticas del Tai Chi Chuan están basadas en el símbolo yin-yang, es decir, la dualidad complementaria de los opuestos. Por ello, una práctica correcta nos hace lentos y rápidos, suaves y duros, fuertes y ágiles, flexibles y tónicos, sutiles y explosivos. Se relaciona con la Medicina Tradicional China y el concepto empírico de Energía, puesto que los movimientos estimulan canales, meridianos, vasos, tejidos, órganos, vísceras y funciones fisiológicas.

El origen de ellos surge del "I Ching", el libro de los cambios. Pero es Wang Zong Yue, quien explicando la razón del boxeo según la teoría del Yin y del Yang, usa el nombre de Tai Chi Chuan. Las teorías relativas a los orígenes de este estilo blando o arte interno son esencialmente de dos clases: la mítica y la humanística. La mítica o yang, supone la creación del arte por un sabio inspirado o inmortal, mientras que la humanística o yin, pone el énfasis en un esmerado proceso de evolución cultural.

Ya fuera Chang San-feng o algún otro el que invento este sutil y profundo arte marcial debió de haber sido un antiguo taoísta poseedor de la más alta sabiduría y probablemente no pudo haber sido un hombre común. Chang San-feng nativo de I-chou, provincia de Liaotung, que nació al final de la dinastía Sung (960-1126), y viajó a las montañas Tai-ho, en Szechwan, para practicar las artes respiratoria taoístas.

Varios años después viajó al Monasterio de Shaolin para aprender las artes de combate que allí se enseñaban. Algunos años más tarde se marchó a meditar a las montañas Wutang. Creando así el arte del Tai Chi Chuan. Existen tres versiones distintas, pero esta es la más popular. Según cuenta una leyenda, absorto en plena meditación, el viejo ermitaño despertó de su letargo ante el ruido que se producía fuera de su cabaña, como consecuencia de una lucha entre una grulla y una serpiente. Los movimientos gráciles de una, y la flexible armonía de la otra, le inspiraron para crear tan peculiar estilo.

En la actual tumba de Chang San Feng no se encuentra escrita la palabra Tai Chi Chuan. La razón es que ese nombre no se usaba por entonces. Antes el Tai Chi Chuan se llamaba Hao Chuan o —Boxeo sueltoll, nombre muy relacionado con una práctica de alto nivel. Antes de eso se llamaba también Dim Mak o —golpeo de puntos vitalesll. Chang era un famoso especialista en medicina china y en artes marciales de Shaolin. La historia cuenta que Chang, mediante métodos de ensayo y error, descubrió qué puntos acupunturales afectaban al sistema energético del cuerpo.

En la antigua China existía una búsqueda intensa para encontrar el arte marcial superior y protegerlo frente a los que querían conocer las técnicas. Así que Chang descubrió una manera de enseñar a sus estudiantes, una manera en la que si alguien miraba no iba a saber qué estaba funcionando y porqué. El no sólo inventó movimientos físicos para indicar las aplicaciones marciales y las aplicaciones Dim Mak, también creó movimientos que sa naban el cuerpo, mente y espíritu. E incluso fue un paso más allá al utilizar movimientos que podían ser usados para tratar a otros y no sólo a uno mismo.

Así que tenemos un método de arte marcial integrado, usado como defensa personal eficaz, método de autocuración y método de sanación a otros. La actitud humanística según las investigaciones y documentos históricos revelan que el Tai chi chuan fue creado durante el final de la dinastía Ming y principios de la Ching, hace aproximadamente unos 300 años.

Cuentan las crónicas que el Maestro Wang Tsung-yueh, de la provincia de Shanxi, vivió en el siglo XIII, durante la dinastía Ming. Algunos historiadores chinos dicen que Wang Tsung-yueh fue la primera persona a la que el Maestro taoísta Chang San-feng transmitió su enseñanza. Popularmente se cree que Wang Tsung-yueh fue el que combinó las trece posturas originales de Chang San-feng, creando algo parecido a los actuales estilos de Tai chi chuan. Éste, a su vez, transmitió el Tai chi chuan a Jiang Fa, quien al pasar por la aldea de Chen-chia-kou, se lo transmitió a la familia Chen.

Otras versiones señalan a Hang Gong Yue, o a Cheng Ling Xi de la dinastía Liang. Incluso Xu Xiang Ping o Li Dao Zi de la dinastía Tang con leyendas similares a la primera. Pero según las investigaciones, ninguna de todas ellas es fiable. Según los datos que obran en poder de la familia Chen, Chen Wang Ting (1600- 1680) era muy famoso en la provincia de Santong por la destreza que mostraba en el dominio de las distintas formas del Wu-Shu. Incluso ciertas fuentes afirman que, antes de crear el Tai chi chuan, estuvo trabajando en el monasterio de Shaolín, de la provincia de Henan.

Chen Wang Ting asimiló el método de la respiración y la teoría del Tao, que anteriormente había expuesto en un libro Huang Ting, llamado La teoría de Huang Ting. Según las notas referenciales de la familia Chen, los movimientos inspirados para la creación del estilo están fuertemente relacionados con una serie de 32 movimientos que se derivan del resumen que hizo Qi Ji Guang (1528- 1587) de un total de 16 estilos que conoció en su época y los resumió en dicha serie. Lo cierto es que 29 de los 32 movimientos referidos anteriormente son iguales.

Sus bases filosóficas La Medicina Tradicional y Natural incluye un conjunto de métodos, no convencionales, algunos de los desarrollados a partir de las técnicas antiguas, con la finalidad de restablecer y mantener el funcionamiento armónico del organismo humano. Esta concepción, unida al éxito obtenido en los últimos años, ha hecho que un número cada vez más creciente de personas en todo el mundo esté recurriendo a esta medicina para el alivio o la curación de las diversas afecciones.

La acupuntura es un sistema médico de más de 5000 años de antigüedad que utiliza los meridianos (canales por los que circula el chi) para regular la energía. Muchos de los movimientos de Chi kung se basan en estirar, liberar meridianos, al mismo tiempo que se respira lentamente y se interioriza. De esta forma regula la energía del cuerpo basándose en esas vías invisibles de circulación del chi que son los meridianos. Según la teoría médica china, el Chi o cuerpo energético se considera Yin, mientras que al cuerpo físico se le considera Yang. El Chi no puede verse, pero sí sentirse.

El aspecto Yin del cuerpo está relacionado con el pensamiento, alma y espíritu, mientras que el aspecto Yang ejecuta las decisiones del Yin. Ninguna de las partes puede sobrevivir por sí sola. Deben equilibrarse y coordinarse una con otra para que pueda existir la vida. El Chi es la fuente de vida y las acciones del cuerpo físico son las manifestaciones de la vida.

Los chinos hablan de 5 elementos cósmicos: madera, fuego, tierra, metal, agua; cada uno de ellos está relacionado con varios órganos, cuando un órgano enferma, a través del Chi kung se

realizan ejercicios que tienden a regular su energía, de esta forma y a través de los meridianos, se puede estimular o aplacar la excesiva o escasa energía de un órgano.

Los taoístas observaron los efectos de los procesos universales naturales en la naturaleza humana. Al observar a la naturaleza e investigar el influjo de su energía en el cuerpo humano, los taoístas descubrieron el origen de la energía de la naturaleza. Esta búsqueda los condujo al descubrimiento de un vacío primordial un estado de vacuidad. A este vacío, que se reconoce que fue el estado de las cosas al comienzo de toda la creación, se le denomina Wu Chi.

En el arte taoísta se representa al Wu Chi con un círculo vacío. Por consiguiente, el origen del taoísmo es el Wu Chi, el Gran Vacío, el comienzo, la nada, el Tao. Se puede comparar este vacío con la propia creación. Simboliza la esencia de la realidad, la vida en sí misma, lo eterno, fuente de todo fenómeno. Es la fuerza primigenia que produce todos los fenómenos del universo, de lo infinito a lo infinitesimal. El Tao, invisible pero omnipresente, impregna al mundo con el hálito de la vida, y aquellos que aprenden a ponerse en armonía con él pueden utilizar esta fuerza para mejorar y prolongar su propia vida.

La presencia del hombre, en la naturaleza del Tao, es siempre evidente, aunque permanece absorbida por la grandiosidad de su entorno. Para un taoísta, maravillarse de la solemne inmensidad de cuanto le rodea no es suficiente. Hay que penetrar en su misteriosa realidad, para poder vislumbrar el orden que rige en todo lo natural. Su observación le hace sentir las pautas por las que se rige esta fenomenología cambiante, expresada por la alternancia del día y la noche en el cielo. Y por el ciclo de las estaciones en la tierra.

Estos ritmos que el hombre encuentra en la naturaleza, también lo evidencia dentro de sí mismo. Expresando el propio hombre un universo dentro de otro universo. El flujo y reflujo de la sangre por sus venas, los ciclos de cada inspiración y expiración, de cada sueño y cada vigilia son un ejemplo de cómo la gran aspiración del hombre está en tratar de mantener este equilibrio entre la fuerza de su cuerpo y su mente, a fin de expresar dentro de un mundo en constante cambio, un estado de quietud mental que disuelva todas sus preocupaciones, en un estado de total relajación del cuerpo y del espíritu.

La concepción taoísta expresa que en un principio existía un estado no diferenciado, al que denominaremos culminación suprema. Cuando la culminación suprema se mueve engendra Yang. Al final del movimiento hay reposo, en este estado se encuentra Yin. Cada movimiento y cada reposo son el origen uno del otro. Es a partir de este ciclo rítmico, que conviven como fuerzas opuestas, pero complementarias, a través de cuya interacción se transforma sin cesar la una en la otra donde surge el origen de la filosofía del Tao.

FUNDAMENTOS DEL TAI CHI

Para poder dominar bien el Tai Chi, hay que aprender algo sobre la teoría de los meridianos. Los meridianos vienen de los órganos. Así como las vísceras, transforman el alimento en sangre, son Yang. Los órganos purifican la sangre y la transforman en energía, son Yin. Los cinco órganos son el origen de la vida.

La práctica del Tai Chi es algo más que la simple realización de unas formas. Es la práctica de estas formas, con distintos niveles de pericia. El proceso de maduración en el Tai Chi es gobernado por la calidad de la ejecución. Armonizar la propia fuerza con el suave fluir de la energía vital por todo el cuerpo, define el carácter fundamental de la práctica, como una

profunda relajación de cuerpo y mente, permitiendo la libre circulación de Chi por todo el cuerpo.

Aspectos higiénicos del Tai Chi El Tai chi chuan desarrolla la armonía gestual y agilidad corporal, aligera el paso y da una vitalidad que irradia del cuerpo y el espíritu. Proporciona seguridad y autoestima, regula la circulación sanguínea, fortalece músculos, articulaciones y desarrolla los reflejos. La FORMA, sucesión de lentos movimientos, circulares y encadenados de forma continua y flexible es la base del Tai Chi, en ella, se sintetizan las enseñanzas que se van adquiriendo. En su ejecución se implica todo el cuerpo (tendones, ligamentos, huesos y órganos) resultando beneficiados del suave movimiento del Tao.

En una sesión de Tai chi chuan se realizan ejercicios de calentamiento y estiramiento suaves que nos dotan de flexibilidad de forma gradual. Ejercicios de respiración que incrementan la oxigenación y nos enseñan a respirar de forma completa. Al incrementar la ventilación de los pulmones el organismo es capaz de liberar de forma más eficiente las toxinas y generar más energía, el corazón se beneficia de ello. Estos ejercicios están especialmente indicados para casos de asma o tabaquismo

El Tai Chi se caracteriza por movimientos de torsión que refuerzan los tendones, las articulaciones y la estructura ósea por lo que está indicado en casos de artrosis. Y un trabajo constante de los músculos de la espalda y de la columna vertebral con lo que se puede hacer frente a lesiones como hernias discales y lumbalgias. La práctica de la relajación de hombros y cuello alivia los dolores provocados por las contracturas musculares en estas zonas que producen mareos y cefaleas. Es un ejercicio que se realiza bajo la fuerza de gravedad que soporta usualmente el cuerpo en su posición natural. Efectúa un masaje suave de todos los órganos internos y de las capas de músculos y tejidos conjuntivos que reactiva el metabolismo.

Desarrolla la capacidad de trabajar concentrados sin tensión. Después de la práctica, estaremos descansados y relajados. Con la sensación de haber realizado ejercicio físico. Revitalizados. Finalmente la práctica de la relajación nos enseñará a reconocer y liberar la tensión que acumulamos día a día y con la que convivimos sin ser conscientes, en situaciones ordinarias. Poco a poco nos introduciremos en los conceptos de la filosofía oriental que nos conducirán a una meta, un camino, la longevidad basada en el cultivo de nuestra energía. Principios fundamentales para la práctica.

Estar relajado, Moverse lentamente, Continuidad, Circularidad, Moderación, Unidad, Tranquilidad, Emplear la mente y no la fuerza muscular, Vaciar el cuerpo y mantener la energía, Distinguir lleno de vacío, Coordinar arriba y abajo, Bajar el peso, Afirmar la energía vital.

La postura es el primer pilar de la práctica del Tai Chi Chuan. Cuando la postura es correcta, podemos enraizar nuestro cuerpo sólidamente sobre la tierra. Esto se traduce en un sentimiento de seguridad y confianza. Energéticamente nuestro cuerpo recibe el Chi de la tierra, y también se canalizan todas las tensiones hacia ella.

La verticalidad de nuestra columna vertebral hace que el Chi ascienda por esta nutriéndola. La columna vertebral es como el tronco de un árbol por donde asciende los nutrientes de la tierra, que alimentan todo el cuerpo. Cuando la postura es fuerte el cuerpo se llena de energía y se abre a ella, entonces es posible recibir el universo en nuestro cuerpo.

Aspectos a tener en cuenta El centro de gravedad debe estar alineado principalmente con el Dan Tien. La velocidad ha de ser uniforme. Los movimientos deben fluir continuamente, sin sacudidas ni cambios repentinos. La respiración ha de ser uniforme y nunca debe retenerse. Debe mantenerse siempre la respiración abdominal natural. El pecho ha de estar ligeramente hundido y los omoplatos curvados. Los nueve puntos de los pies deben estar en contacto permanente con el suelo a menos que se esté realizando un movimiento que requiera lo contrario. En cada paso es necesario distinguir entre Yin y Yang, plenitud y vacío. La cadera dirige el movimiento del tronco.

La estructura de la espalda no se altera al descender. Los codos siempre apuntan hacia el suelo. El equilibrio de los músculos, tendones y huesos. Con diferentes ejercicios de Tai Chi Chuan desbloqueamos las tensiones y devolvemos la posición original y el tono vital al cuerpo. Al equilibrar la posición del cuerpo se ejerce sobre los músculos, tendones y huesos una reestructuración que les devuelve su forma, posición y tono vital.

Además la reestructuración de la postura activa la circulación del Chi en los meridianos que transportan el Chi a los músculos, tendones, huesos y centros energéticos, portando el Chi que vitaliza y restableciendo el movimiento, eliminación de los fluidos necesarios para que todos los tejidos se encuentren en óptimas condiciones.

Éste movimiento del Chi y de fluidos, elimina las grasas en todos los tejidos del organismo, aportando un buen tono vital a los mismos.

La postura correcta crea un fuerte enraizamiento y sentido de estar sólidamente apoyados en la tierra. Además la postura correcta activa la respiración y la circulación del Chi. Este enraizamiento hace que la energía de la tierra fluya y llene nuestro cuerpo del Chi, gobernado por el principio Yang, es la plenitud. Esta es una energía que aporta vitalidad, estabilidad, seguridad, equilibrio y fuerza. El primer paso es abrir los puntos de nuestro cuerpo por donde conectamos con esta energía. Estos puntos se encuentran en las plantas de los pies, rodillas, caderas, perineo y palmas de las manos. El Chi terrestre que asciende por las piernas se condensa en la base de la columna vertebral para mezclarse con la energía Jing de nuestro cuerpo.

El cuerpo debe estar relajado, esta relajación se inicia en la mente, si la mente está en paz el cuerpo estará en relajado, equilibrado y ayudará a la mente a concentrarse (interrelación). Se trata de una relajación a varios niveles, en primer lugar relajación física, se adopta una posición cómoda cuando nos movemos o estamos de pie; en segundo lugar una relajación de músculos y tendones dirigiendo la mente hacia ellos y por último una relajación de órganos internos.

LA RESPIRACIÓN

Respirar es vivir y la respiración es un motor indispensable en el movimiento. Cualquier trabajo enfocado a un desarrollo, control y percepción de la respiración supone una gran ayuda a las posturas y movimientos, especialmente si se practica de pie en posturas estáticas. La respiración proporciona energía y no se puede controlar ésta sin dominar la primera.

Los movimientos El Chi kung buscan un equilibrio entre el movimiento y la quietud. Los movimientos lentos, la suavidad y fluidez son claves como contraposición a la rigidez y estancamiento de energía. Si existe tensión en nuestro cuerpo se bloquea el paso de energía, pero si nuestros movimientos son suaves y estamos relajados la energía fluye.

El movimiento de nuestro cuerpo es lento para armonizar la inspiración y espiración que se hace profunda y lenta, esto favorece un estado de concentración. La transición de un paso

a otro se realiza sin movimientos bruscos, todo sucede sin prisas pero sin pausas. Los movimientos de flexión llenan de energía nuestro cuerpo y en las aperturas se expulsa.

En una sesión de Tai Chi Chuan se realizan ejercicios de calentamiento y estiramiento suaves que nos dotan de flexibilidad de forma gradual. Ejercicios de respiración que incrementan la oxigenación y nos enseñan a respirar de forma completa. Al incrementar la ventilación de los pulmones el organismo es capaz de liberar de forma más eficiente las toxinas y generar más energía, el corazón se beneficia de ello. Estos ejercicios están especialmente indicados para casos de asma o tabaquismo

El Tai Chi se caracteriza por movimientos de torsión que refuerzan los tendones, las articulaciones y la estructura ósea por lo que está indicado en casos de artrosis. Y un trabajo constante de los músculos de la espalda y de la columna vertebral con lo que se puede hacer frente a lesiones como hernias discales y lumbalgias. La práctica de la relajación de hombros y cuello alivia los dolores provocados por las contracturas musculares en estas zonas que producen mareos y cefaleas.

Es un ejercicio que se realiza bajo la fuerza de gravedad que soporta usualmente el cuerpo en su posición natural. Efectúa un masaje suave de todos los órganos internos y de las capas de músculos y tejidos conjuntivos que reactiva el metabolismo. Desarrolla la capacidad de trabajar concentrados sin tensión. Después de la práctica, estaremos descansados y relajados.

Con la sensación de haber realizado ejercicio físico. Revitalizados. Finalmente la práctica de la relajación nos enseñará a reconocer y liberar la tensión que acumulamos día a día y con la que convivimos sin ser conscientes, en situaciones ordinarias. El hecho de que se trate de un Arte Marcial nos permitirá disponer de una guía sobre el que avanzar en un continuo desafío al tiempo que mejora nuestro estado de salud. Poco a poco nos introduciremos en los conceptos de la filosofía oriental que nos conducirán a una meta, un camino, la longevidad basada en el cultivo de nuestra energía.

CONCLUSIONES

Se observaron diferencias significativas entre las dos mediciones en los test aplicados si se manifestó una estabilidad en los resultados obtenidos, lo que significa que el ejercicio físico influyó positivamente en la calidad de vida de las personas de la tercera edad estudiados

La práctica del Taichi eleva la calidad de vida de personas de la tercera edad en la comunidad el Cementerio del municipio Gibara con la práctica sistemática del Taichi

BIBLIOGRAFÍA

Jwing-Ming, Yang. La esencia del Tai-Chi Chi kung, Editorial Mirach, S.L 1994.

Jwing-Ming, Yang. La Raiz del Chi Kung Chino. Ed. Mirach. Madrid. Kaptchuk, Ted. J, 1995. .

Reid Daniel. El Tao de la Salud, el Sexo y la larga Vida. Ediciones Urano Argentina, 1988.

Kiew Kit, Wong. El arte del Chi-Kung. Ediciones Urano. Barcelona, 1996.