

Los beneficios del Tai chi y qigong

Occidente y nuestra medicina está comenzando a apreciar los efectos benéficos del Tai Chi chuan y Qigong.

Como beneficios físicos: facilita la concentración, diluye el stress, disminuye la presión arterial. Proporciona mayor oxígeno al cuerpo. Refuerza las articulaciones, ejercita músculos y tendones olvidados.

Mueve el cuerpo sin fatiga. Refuerza los huesos. Previene y sirve de terapia ante dolor en la espalda. Ejercita la vista y entrena la visión periférica. Facilita el descanso nocturno, el buen humor.....

Para muchos es el momento de descubrir dónde está su mano izquierda y la derecha, cuán rígido está el cuerpo, de aprender a respirar de manera completa.

Se ejercita la memoria, la concentración. Se aprende a valorar el silencio, a estar atentos a nuestro cuerpo, a sus reacciones. Se desarrolla el sentido del equilibrio. Se aprende a estar más cómodamente de pie.

Desarrolla la flexibilidad mental. A ser más creativos. Se aprende a aprender.

No se precisa de ningún accesorio, nos bastamos nosotros solos y un espacio no demasiado grande. La ropa es cómoda, habitual en nuestras casas. Podemos desarrollar los ejercicios en cualquier lugar. Es excelente para recuperarnos durante o después de una excursión. La práctica en grupo favorece el sentimiento de unidad entre los practicantes. La práctica individual puede usarse como meditación en movimiento y hacernos Uno con el entorno en el que estemos.

Cada día salen publicados nuevos estudios, en revistas médicas, que avalan la practica del Tai chi y Qigong como beneficosa para muchas enfermedades como :fibromialgia, artritis, presión arterial y un largo etc. seria muy largo relatar aquí toda la información, intentarlo a través de la red con tu caso en particular, también puedes consultarme, en veinte tantos años de enseñanza me he encontrado con muchas situaciones.

Animate a comenzar, date un mes de prueba, hay un dicho chino que me gusta mucho dice:

Un camino de 1000km comienza con un simple paso.

Un saludo.
Ignacio Moriyón.