

## Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud

### Benefits of Practicing Tai Chi for Health

#### Oswaldo Álvarez Miranda

Ingeniero en Control Automático. Instructor de Tai Chi Chuan. Miembro de la Federación Cubana de Artes Marciales. Empresa de Telecomunicaciones de Cuba (ETECSA). Holguín. Cuba.

---

El Tai Chi Chuan también conocido como Taiji Quan, quizás el más popular de los sistemas internos, es practicado por miles de personas en todo el mundo como gimnasia saludable, es considerado una magnífica herencia cultural que se remonta del siglo XVII. Este arte marcial se basa en el estudio de la circulación del Chi o energía vital. El Chi es el fluido sutil que promueve la vida y las funciones orgánicas, es la forma básica de la vida en los distintos niveles de la existencia humana, cuerpo, mente energía.

El Tai Chi Chuan puede producir ciertas influencias sobre cada uno de los principales sistemas del cuerpo humano. Algunos investigadores han establecido que la práctica continuada durante un tiempo prolongado tiene efectos favorables en la mejora del equilibrio, la flexibilidad y el sistema cardiovascular y que reduce el riesgo de caídas en personas de avanzada edad. Otros estudios también informan de la reducción del dolor, el estrés y la ansiedad en personas saludables.

La respiración abdominal tiene un gran valor en el campo terapéutico. En la práctica el abdomen está flexible y el pecho relajado, convierte la respiración en profunda, lenta, uniforme y suave, que aporta un mayor equilibrio en el funcionamiento del sistema respiratorio. Este movimiento del diafragma y de los músculos abdominales también facilita la circulación sanguínea. El movimiento abdominal, ejercido en la respiración, efectúa un masaje en la masa intestinal y los órganos internos. La respiración abdominal propicia la apertura del Dan Tien, que es el centro energético donde todas las energías de nuestro ser vuelve a la vacuidad, de donde nace el Chi original que

equilibra el Yin y el Yang en nuestro ser.

La lentitud aparente del Tai Chi permite observar el cuerpo en movimiento con mayor precisión. A partir de la observación, llega el control, el dominio, la relajación y la espontaneidad. Las formas lentas proporcionan flexibilidad a los tejidos y movilidad a las articulaciones, estimulan el sistema nervioso, ejercitan la atención, el control y la memoria y refuerzan la musculatura además de proporcionar una estimulación aeróbica al sistema circulatorio. Los movimientos circulares realizados sin rupturas activan y fortalecen la circulación de la sangre, regulan la tensión arterial y favorecen la regeneración de células.

En un estudio se investiga sobre el efecto que tiene la práctica regular del Tai Chi Chuan ante el estrés psico-biológico en hombres y mujeres saludables, donde los resultados sugieren que su práctica atenúa la reactividad antes el estrés en estas personas, lo que resalta el papel que juega el Tai Chi Chuan como ejercitación del cuerpo y la mente para prevenir el estrés<sup>1</sup>.

En otro estudio piloto se investiga los efectos de la práctica del Tai Chi Chuan sobre los síntomas somáticos de depresión en pacientes con problemas cardíacos. Los pacientes con insuficiencia cardíaca y síntomas de depresión presentan los mayores riesgos de morbilidad y mortalidad. La práctica del Tai Chi Chuan incrementa el buen estado emocional en esta población clínica<sup>2</sup>. En este estudio se indaga si los ancianos practicantes del Tai Chi Chuan tienen una mejor función de atención y memoria comparada con otros adultos mayores con o sin ejercicios físicos regulares y se comprueba que las disminuciones cognitivas son comunes entre los ancianos y pueden ser un problema mayor de salud en un mundo que envejece. Una forma de ejercicio cuerpo-mente como el Tai Chi Chuan puede ser un medio para mantener las habilidades cognitivas de los adultos mayores, además de otros efectos beneficiosos de los ejercicios físicos.

Las investigaciones que examinan los beneficios psicológicos y fisiológicos del Chi Kung y el Tai Chi Chuan crecen rápidamente. De este modo, se plantea que las prácticas descritas tienen raíces teóricas similares, mecanismos de acción propuestos y beneficios esperados. Sin embargo algunas investigaciones y revisiones los tratan como objetos de estudio por separado.

Los resultados de la investigación muestran efectos consistentes y significativos para un número de beneficios de salud y muestra un progreso hacia el reconocimiento de la similitud y equivalencia del Chi Kung y el Tai Chi Chuan. Otros informan sobre los efectos positivos de estos ejercicios en la calidad de vida, la fatiga, la función inmune y los niveles de cortisol en pacientes con cáncer. Como un sistema de ejercicios físicos, este arte marcial podría tener efectos sobre la reducción de los factores de riesgo cardiovascular al mejorar la sensibilidad a la insulina y las

dislipidemias, aunque se requieren más estudios<sup>3, 4</sup>.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nedeljkovic M, Ausfeld-Hafter B, Streitberger K, Seiler R, Wirtz PH. Taiji practice attenuates psychobiological stress reactivity--a randomized controlled trial in healthy subjects. *Psychoneuroendocrinology*. 2012 [citado 26 oct 2014]; 37(8):1171-80. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453011003623>
2. Redwine LS, Tsuang M, Rusiewicz A, Pandzic I, Cammarata S, Rutledge T, *et al*. A pilot study exploring the effects of a 12-week t'ai chi intervention on somatic symptoms of depression in patients with heart failure. *J Altern Complement Med*. 2012 [citado 26 oct 2014]; 18(8):744-8. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3419850>
3. Ochoa Expósito K, Rivas Estévez M, Miguel-Soca PE, Batista Hernández A, Leyva Sicilia Y. Ensayo no aleatorizado: impacto de cambios en la dieta y ejercicios físicos en pacientes adultos con síndrome metabólico. *CCM*. 2015 [citado 26 oct 2015]; 19(3): 465-482. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812015000300008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812015000300008&lng=es)
4. Roque Álvarez O, Tura Díaz M, Torres Marin J, Medina Martínez L. Práctica de Tai Chi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad. *Rev Ciencias Médicas*. 2012 [citado 26 oct 2015]; 16(3):95-108. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942012000300010&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300010&lng=es)

Recibido: 16 de septiembre de 2015

Aprobado: 9 de noviembre de 2015

Ing. *Oswaldo Álvarez Miranda*. Miembro de la Federación Cubana de Artes Marciales. Empresa de Telecomunicaciones de Cuba (ETECSA). Holguín. Cuba.

Correo electrónico: [osvaldo.miranda@etecsa.cu](mailto:osvaldo.miranda@etecsa.cu)