

Salud: Tai Chi, un cambio de vida

Por Raquel Sierra

La Habana, noviembre (Especial de SEMIac)- Por las tardes, tres veces por semana, Mildred se apura en terminar el trabajo, hacer la comida y buscar a alguien para que cuide a su madre. Lunes, miércoles y viernes son los días sagrados para su cita en el Parque de las Majaguas, en La Habana, donde practica Tai Chi, lo que le ha permitido alejarse de los dolores y el “pastilleo” (alto consumo de tabletas).

Con 54 años, padece de una cardiopatía y exceso de peso, sin embargo, eso no le impide “hacer movimientos que hasta hace unos meses pensaba que no podría hacer. Me siento realmente mejor físicamente y muchísimo más calmada, pese a que el trabajo y las tensiones son las de siempre”.

Esta profesional de la comunicación es una de los miles de cubanos y cubanas, de todas las edades, que cada día se reúnen en parques y áreas libres para la práctica de estos ejercicios de origen chino, con múltiples beneficios para la salud y la calidad de vida.

El Chi tiene la peculiaridad de combinar la mente, la respiración y el cuerpo, en la búsqueda de la armonía que equilibra la energía.

Los pasos, lentos. Los gestos, suaves y, a la vez, llenos de energía, todo basado en desplazamientos inspirados en los movimientos de animales y en la lucha tradicional y milenaria de la nación asiática. El Chi, además de ser un arte marcial que favorece la salud, es una forma de meditación.

Tai Chi, tantos hacia la salud

Según expertos, a través de esta actividad física, se desarrolla de forma lenta una serie de posturas y movimientos de bajo impacto que generan poco estrés en los músculos y articulaciones. El ejercicio puede mejorar la función muscular, el equilibrio y la flexibilidad.

Emilia, de 73 años, acude a las prácticas en el Parque del Pescado, en el Casino Deportivo, una barriada de la capital cubana. “Hace tres meses que no venía, porque una se va complicando con los quehaceres de la casa, que terminan envolviéndote y no te dejan tiempo para nada, pero me dije los necesito y voy a ir nuevamente, sino, regresarán los achaques”, explica.

“Bajamos hasta donde pueda cada uno, muy suavemente”, dice Teresa Hernández, de 60 años, monitora del grupo del Parque del Pescado, mientras va describiendo paso a paso cada ejercicio. Al terminar, orienta los masajes en la cara, cuello, orejas, abdomen, glúteos y piernas. Lo último, son las posiciones de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, metal y madera.

“Comencé hace diez años. Fui adquiriendo conocimientos y aprendiendo cada vez nuevos ejercicios. Las personas que vienen aquí son adultos mayores, el mayor tiene 87 años, por eso lo hacemos despacio y el grupo trata, en la medida de sus condiciones físicas, de hacer todos los ejercicios”, explica

“Todas las mañanas nos reunimos, unas veces vienen unos; otras, otros Cuando llevan meses practicando me dicen: Teresa, pero si me estoy agachando, eso hace años que no lo podía hacer”, comenta.

Los beneficios a la salud la confirman los médicos. Argelia López, especialista en medicina general integral que atendía esa comunidad, considera que el “Tai Chi aporta muchos beneficios: mejora la circulación sanguínea y la hipertensión arterial y pueden dejar de tomar tabletas; controlan la diabetes mellitus, aunque sin abandonar el tratamiento, y evitan complicaciones”.

No pocas veces, las personas mayores se sienten sin necesidad de hacer nada, pero, mediante el ejercicio “se mantienen ágiles y contentos, física y mentalmente incorporados a una actividad social dentro de un grupo, todo lo que aumenta la calidad de vida”, explica.

Respetar la tradición

María Ester Yon, enfermera jubilada, entró en el mundo de las artes marciales en 1997, en el casino Shun Wuan de La Habana, con un tipo de ejercicio denominado Liang Gong Shi Ba Fa. A partir de entonces, comenzó su aprendizaje de las distintas formas de prácticas chinas y hoy está al frente del grupo Comandante Senén Casas Regueiro, en uno de los municipios más céntricos de la capital cubana.

“Empecé con solo dos alumnos y he llegado a tener más de cien. Al principio, lo hice en el consultorio donde trabajaba, fundamentalmente con hipertensos, cardiópatas y diabéticos. Cuando me jubilé, decidí seguir y aunque hemos tenido que cambiar de lugar muchas veces, por incomprendiones sobre la utilidad de esta actividad, ahora tenemos uno ideal, en una arboleda, con un césped muy bien cortado”, señala esta descendiente de chino de primera generación, de 61 años.

“Con el Tai Chi aprendemos a respirar, algo que no sabemos hacer bien, pues lo hacemos superficialmente: hay que llenarse los pulmones de aire en cuatro segundos y luego expulsarlo en ocho. Eso es un requisito para una buena salud”, explica.

“Hay taoyines (una especie de patrón de ejercicios) de corazón, estómago y pulmón, entre otros. Estos, trabajados con la respiración correcta, son muy efectivos. Por ejemplo, a los asmáticos, les recomiendan hacer este tipo de ejercicio para que mejoren su enfermedad, porque aumenta su capacidad pulmonar y las crisis de asma se alejan o disminuyen”, comenta Yon.

“Generalmente, el que empieza viene por salud, al poco tiempo, mejoran todos los sistemas --respiratorio, cardiovascular, óseo, articular--, te sientes nueva. Hay alumnos con 70 y tantos años y están muy bien, se sienten enteros luego de estar meses en fisioterapia, fangoterapia y agujitas y donde les dijeron: ‘vaya al Tai Chi que usted aquí no tiene remedio’”.

Hay que concentrarse, indica. “Al haber una relajación y una concentración, mejora la presión, el insomnio y las personas dicen: increíble, ya no tengo que tomar nada”.

Pero, “tiene que haber sistematicidad y hacer lo que se orienta en cada movimiento para evitar el dolor. Se mueve cada músculo, cada articulación y ya a las tres semanas pueden comenzar a sentirse mejor”.

“Yo era de las que tomaba muchos medicamentos para los dolores y desde que comencé, no consumo ninguna tableta. Además, se trabaja el espíritu, la mente, te ayuda a pensar en los movimientos y llegas a la casa y puedes pensar mejor, y ayuda mucho a la familia”, opina.

Para Yon, “cuando se logra hacer los ejercicios terapéuticos, 90 por ciento de la batalla está ganada. Los músculos se van fortaleciendo, las personas se sienten bien, ligeras y capaces y se activan los reflejos, aun los muy mayores. Además, con una velocidad mayor, pueden convertirse en movimientos defensivos, aunque no enseñamos a agredir a nadie.”

El Tai Chi se hace tanto con manos, abanico, espada y lanza, y se emplea música tradicional china, relajante. Dentro de esa música hay un conteo de números expresados en chino, lo cual es necesario respetar, señala Yon.

Una de las peculiaridades en la isla del Caribe es la defensa de los orígenes “La Escuela Cubana de Wushu, que dirige el maestro Roberto Vargas Lee, quiere mantener las tradiciones de las prácticas de origen chino, desde el uso del fushuan (traje de mangas largas), el respeto al maestro y hacia los compañeros, como deben ser practicados”, explica.

A su juicio, una de las diferencias de las prácticas en Cuba y en otras partes del mundo es que pueden participar todas las personas, no solamente los descendientes de chinos y que son totalmente gratuitas, lo que permite extender sus beneficios para muchas personas.

Mujer y Tai Chi

Zoe, de 62 años, jubilada, llegó a esta milenaria actividad casi por casualidad. Oyó del Tai Chi por una amiga y pese a sus hernias discales, no abandona las clases, a las que asiste tres veces por semana, en el grupo Senén Casas.

“Las mujeres tenemos muchas tensiones: la casa, el trabajo, la atención a la familia y el Tai Chi requiere de mucha concentración para hacer correctamente cada ejercicio, eso te hace olvidar los problemas porque tienes que estar al tanto de que si no lo haces bien, se te puede torcer el cuello o montar un músculo”.

Pero no solo reporta esa ventaja para las mujeres. Según María Ester Yon, “he notado que la celulitis que nos salen con la edad va desapareciendo o no te salen nuevas, porque los ejercicios fortalecen los músculos”.

Tras más de una década de introducida en ese mundo inacabable de los ejercicios chinos, considera que algo similar sucede con las várices: “al darle movimiento a las articulaciones no se incrementan, tampoco los dolores, que son producidos por el desequilibrio del yin y el yan,”, afirma.

Novedad

Las bondades de esta práctica han sido confirmadas recientemente por los científicos. El Tai Chi, puede ayudar a disminuir el dolor y el deterioro físico en personas que padecen artritis de rodilla, según explicó el equipo de la doctora Chenchen Wang, del Centro Médico Tufts en Boston, en un encuentro del Colegio Estadounidense de Reumatología, Estados Unidos.

Un estudio realizado con un grupo de personas de 60 a 70 años con osteoartritis de rodilla durante una década, arrojó que quienes practicaron los ejercicios experimentaron una mayor reducción del dolor, menos depresión y mejoras en la función física y la salud en general.

“El ejercicio físico y mental del Tai Chi parece brindar un enfoque importante para el cuidado personal y el autocontrol de la osteoartritis de rodilla”, dijo Wang.

La Fundación de la Artritis recomienda este tipo de ejercicio para mejorar la calidad de vida de los pacientes con esta condición.

La osteoartritis -forma más común de artritis- se produce cuando el cartílago de las articulaciones del cuerpo se deteriora con el tiempo. Esta condición puede causar dolor crónico cuando el paciente se para o camina.

Recuadro

Historia y desarrollo

El desarrollo de esta práctica se basó en conocimientos de filosofía china, taoísmo, medicina tradicional china, alquimia interna física o Nei Gong, y las técnicas propias de una de las artes marciales.

El Tai Chi actual empezó hace unos 300 años, a finales de la dinastía Ming y comienzos de la dinastía Qing, en Chenjiagou, distrito de Wenxian, provincia de Henán.

En el siglo pasado, Yang Cheng Fu (1883-1936), modificó el Tai Chi Chuan. Los movimientos se hicieron más relajados, suaves y parejos. También se le dio gran importancia al valor terapéutico y al hecho de que vigoriza la salud.

Esto hizo que empezara a gozar de gran popularidad entre los hombres, las mujeres, los ancianos y los niños. Este estilo de Tai chi es el actual estilo Yang.

Actualmente su práctica alcanza los cinco continentes, en especial por su aspecto relacionado con la medicina china o de salud, así como también por su matiz filosófico vinculado al taoísmo (filosofía naturalista).

(fin/semlac/08/rs/la/mrc-sm-zp/1759 palabras/8.764 caracteres)