

Taichí

El taichí es una técnica de ejercicio tradicional de China. Cada ejercicio suave o estiramiento fluye lentamente hacia el siguiente sin pausa y, de este modo, garantiza que el cuerpo esté en constante movimiento.

Se demostró en estudios que el enfoque del taichí en los movimientos lentos y suaves, el control de la respiración y la relajación es tan eficaz como muchas otras formas de ejercicio y de tratamiento. Esta técnica de ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de dolor, los síntomas de depresión y mantener la fuerza. Además, contribuye a mejorar el sueño, el equilibrio, la salud cardiopulmonar y la sensación general de bienestar.

CÓMO EMPEZAR

El taichí es de bajo impacto y se practica al ritmo que cada uno desee, lo que permite que la mayoría de las personas puedan practicarlo, independientemente de su edad y habilidad física. Es una buena opción para las personas con dificultad para moverse. El taichí puede practicarse incluso mientras está sentado en una silla.

No todos los tipos de taichí son iguales. Existe una gran variedad de alternativas que están relacionadas pero que hacen énfasis en características diferentes de la disciplina. Dado que existen diferentes tipos de taichí y de estilos de instructores, le recomendamos que asista a una clase, hable con el instructor y le pida observar la sesión antes de inscribirse.

Busque en línea clases de taichí cerca de usted o comuníquese con los centros locales de acondicionamiento físico, centros para adultos mayores y sedes de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés) o la Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes (YWCA, por sus siglas en inglés). Si es la primera vez que practica taichí, estos registros nacionales pueden ayudarle a

buscar clases y profesionales de la salud especializados:

- **Tai Chi Foundation (Fundación Taichí):** taichifoundation.org/
- **American Tai Chi and QiGong Association (Asociación Estadounidense de Taichí y QiGong):** americantaichi.org/index.asp?imgtab=3



TENGA CUIDADO

Consulte con un miembro del equipo de atención médica si el taichí es una buena opción para usted y su enfermedad. Muchas personas pueden hacer esta práctica si tienen en cuenta estas precauciones:

- No haga movimientos con las piernas ni los brazos luego de una cirugía de reemplazo de una articulación y cualquier otro tipo de cirugía de las extremidades.
- No practique posturas de equilibrio si corre riesgo de caerse o se le ha indicado que tenga cuidado con soportar peso en las extremidades inferiores.
- No levante los brazos después de una cirugía de hombro y de corazón.
- Si tuvo una cirugía de fusión espinal, no flexione ni gire el cuello ni la región lumbar durante los 3 meses posteriores a este procedimiento quirúrgico.

OTROS RECURSOS

Puede informarse más sobre el taichí en los siguientes recursos:

- **Folleto:** Taichí. Discover the many possible health benefits (Taichí: descubra los diversos beneficios posibles para la salud) <https://mcforms.mayo.edu/mc5900-mc5999/mc5997-01.pdf>
- **Video:** Gentle Movements Tai Chi Qigong (Movimientos suaves de taichí y QiGong): mayoclinic.org/pe?mc=MC5997



- **Video:** [Beginning Level Short Form Tai Chi Foundation](https://vimeo.com/398652087) (Fundación Taichí: método corto de nivel inicial): <https://vimeo.com/398652087>
- **YouTube** también puede ser un gran recurso para ver videos, ya que le da acceso a muchos videos instructivos y a opciones más específicas para ayudarlo a dominar los movimientos del taichí. Asegúrese de modificarlos según sea necesario para adaptarse a cualquier precaución.