



15 BENEFICIOS DEL TAICHI Y ALGUNOS QUE NADIE HA EXPLICADO

Daniel Pérez

El Taichichuan (Taijiquan) es una forma mágica de ejercicio fruto del genio de generaciones de maestros. En el Taichi confluyen tres aspectos integrados en un único método: el entrenamiento físico, el control de la energía vital y el cultivo de la mente o espíritu.

Hay mucho más de lo que parece a simple vista observado desde fuera.

Pero lo realmente importante del Taichi, es que su práctica correcta proporciona grandes beneficios, que combinados con un cuidado de la salud adecuado a través del descanso, alimentación y hábitos saludables, hacen que podamos vivir una vida que vale la pena vivir.

Cuando leí por vez primera el dicho que viene a decir aproximadamente que quien practique Taichi regularmente tendrá salud, paz y sabiduría, recuerdo que pensé que el resultado de una cultura avanzada que ha pasado la prueba del tiempo, tiene que ser cierto, no puede ser una mentira ni una exageración como las que nos encontramos hoy día en los medios y la redes sociales.

Como en mi caso particular, muchas personas se sienten atraídas por el Taichi por dos razones: bien porque piensan que es un tipo de ejercicio que pueden practicar aunque no posean habilidades físicas extraordinarias, o bien porque son personas con una mayor sensibilidad, capaces de apreciar la profundidad y alcance del arte.

Sea como sea, he confeccionado una lista de beneficios probados que son el resultado de practicar Taichichuan de forma correcta y regular.

1. ARTICULACIONES Y SISTEMA MUSCULAR

El Taichi es un ejercicio que fortalece sin causar tensión ni estrés innecesario a músculos, articulaciones y tendones, otorga estabilidad, agilidad, coordinación y resistencia.

2. SISTEMA RESPIRATORIO

Al ser un ejercicio que proporciona un buen equilibrio entre el esfuerzo y la relajación, es muy útil para mejorar el estado de salud de las personas con dificultades respiratorias.

3. SISTEMA DIGESTIVO

El Taichi promueve el movimiento del tracto digestivo y es de mucha ayuda para facilitar la digestión. Según la Medicina China, el movimiento moderado de las extremidades ayuda al proceso de la digestión.

4. SISTEMA CIRCULATORIO

En la Medicina Oriental hay un dicho: “donde va la energía, la sangre le sigue”. El punto esencial del Taichi es el flujo del “chi” o energía vital, cuando éste se mueve, la sangre también.

5. ALIVIO DEL ESTRÉS

En la sociedad moderna, para la mayoría es difícil evitar el estrés, sin embargo, el Taichi es excelente para relajar nuestro cuerpo y mente, dando un merecido descanso reparador cada día, y evitando así los efectos perniciosos del estrés a largo plazo.

6. REGULA LAS EMOCIONES

El ser humano no es un ser racional, como se nos enseñaba antes, es un ser emocional. Ésto lo saben muy bien todos los estamentos de poder, las grandes empresas, los medios de comunicación y los políticos que buscan apelar a emociones básicas... Como seres humanos que somos, debemos saber que las emociones no se pueden controlar, pero si podemos contribuir a que fluyan de forma sana. Las emociones negativas mantenidas largo tiempo, o bien muy intensas, son una causa principal de innumerables enfermedades. El Taichi, regula el Sistema Nervioso y calma nuestra mente, ayudando así, a gestionar nuestro estado emocional.

7. CLARIDAD MENTAL

El ser humano vive inmerso entre estímulos, deseos y pensamientos que nunca paran, cientos de ellos cada minuto. Entre semejante maraña mental, no es de extrañar que sea incapaz de ver soluciones, resolver problemas, entender conceptos, aprender nuevos conocimientos y tener sentido crítico ante los acontecimientos. El Taichi vacía la mente de pensamientos y preocupaciones, dejando durante un rato, espacio en la mente para observar con claridad.

8. JUVENTUD

El Taichi promueve la longevidad, o dicho de otro modo, que puedas vivir con salud hasta una edad avanzada, disfrutando de la sabiduría que nos trae la experiencia, pero sin perder la capacidad de cuidar de uno mismo.

9. SERENIDAD

El Taichi es meditación en movimiento, es encontrar el espacio de calma en el día a día, un retorno a la tranquilidad fundamental y natural, que de algún modo el ser humano va perdiendo al involucrarse en la locura social cotidiana. Un gato, por ejemplo, no necesita el Taichi, ya sabe cuándo descansar y cómo relajarse y disfrutar del simple hecho de estar vivo.

10. LIBERTAD

Practicar Taichi regularmente, libera el espíritu. Mucha gente ha oído hablar del cultivo espiritual, pero no sabe muy bien qué es...pero es simple, sólo es un retorno a un estado donde estamos libres de las falsedades y hábitos sociales, por un lado, e internamente, libres de nuestros propios deseos y apegos egoístas.

11. APRECIAR EL VALOR DE LA VIDA

Si una persona no es capaz de parar y disfrutar del ahora, sin ningún motivo especial, si no puede sentarse en un parque y sentirse bien, como va a ser capaz de apreciar la vida. Para muchas personas, la vida es una carrera en busca de algo que les haga sentirse mejor, más fuertes, felices, queridas...una carrera que nunca se acaba. Casi todos necesitamos hacer algo, comprar algo, ir a algún sitio...todo antes que escuchar el vacío interior. El Taichi te enseña a encontrar el sentido de la vida, de un viaje que es maravilloso, a veces caótico, otras terrorífico...pero que es una expresión de la fuerza vital

12. AUTODEFENSA

No todo el mundo que quiere practicar Taichi está interesado en ésta parte. El Taichi es un arte marcial, un estilo chino de kungfu. Por tanto, con el entrenamiento adecuado, es excelente para defenderse, y muy adecuado para personas de pequeño tamaño o de carácter pacífico.

13. EQUILIBRIO

Como hemos dicho antes, la vida es un cambio constante, un movimiento hacia delante, sin retorno. El Taichi nos enseña que el universo es dual, siempre hay dos caras de la moneda que se necesitan mutuamente, es el Yin-Yang, momentos de ascenso y momentos de caída, momentos de actividad y momentos de descanso, éxitos y fracasos, aciertos y errores. Vivir en equilibrio significa seguir el flujo de los sucesos de nuestra vida sin ir a la deriva, sin caer en excesos ni en agujeros negros.

14. ECUANIMIDAD

El Taichi también nos muestra que es bueno tener un sano desapego por los acontecimientos siempre cambiantes y temporales, a relativizar los problemas y a mantener cierta distancia, como dice el dicho “aunque la montaña se derrumbe a mi lado, yo mantengo la calma”.

15. SENTIDO CRÍTICO

En momentos de tensión y confrontación, que son habituales hoy día y también lo eran en el pasado, es fácil dejarse llevar por extremismos que son contrarios a la filosofía del Taichi. Con la calma resultante del entrenamiento, podemos ver con mayor facilidad el fanatismo y la manipulación que ejercen otras personas, consciente o inconscientemente, ya que entran en contraste con la tranquilidad que estamos adquiriendo.

Para más información sobre nuestra
escuela: www.shaolinbcn.es



Sifu Daniel Pérez