



Tai Chi

- ***TAI: equilibrio, armonía***
- ***CHI: energía***



Tai Chi

- Definición:

Arte marcial no combativo que incluye meditación y ejercicios para promover e impulsar la salud total



Tai Chi

- Definición: ***Técnica de relajación corporal que utiliza la energía vital (chi)***



Tai Chi

- **Definición:**

Sucesión de movimientos corporales encadenados y armónicos, lentos y suaves, coordinados con la respiración para conseguir una mejor salud, larga vida y defensa propia



Tai Chi

- **Definición:**

Combinación de relajación y profunda respiración diafragmática coordinada con una sucesión de movimientos corporales encadenados y armónicos, lentos, circulares, suaves y fluidos



Fundamentación teórica

- **MEDICINA CHINA**
 - Energía: chi
- **OCCIDENTE**
 - Conexión entre cuerpo-mente (psiconeuroinmunología) y sus posibles efectos para la salud



Cultivar el Chi

- **MEDITACIÓN**
 - Postura: sentado/ de pie
 - Relajar todo el cuerpo como si estuviese dormido
 - Concentrar en respiración
 - Elevar espíritu (empujar hacia arriba la coronilla)
- **MOVIMIENTO**



Tai Chi

Beneficios sesión

- Ejercicios Respiración
- Movimientos a “camara lenta” (Flexibilidad, Equilibrio, Fuerza)
 - Reduce riesgo de caídas en ancianos (Servicio de Rehabilitación Hospital Vall d’Hebrón de Barcelona)
 - Mejora función circulatoría (Revista Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 2004)
 - 17 ensayos clínicos mas (Comentarios terapéuticos)
- Relajación
- Integración a través del trabajo en grupo



Bibliografía

- Boto, Ángela. Una revisión de 47 estudios demuestra las cualidades saludables del taichi.
www.el_mundo.es/salud 2004; 564:13 marzo
- Cáliz Ignacio. Tai chi. “El fluido de la luz”.Madrid. Ediciones Librería Argentina. 2004 (libro+DVD)
- Waysun, Liao. Clásicos del tai chi: introducción a la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china. Barcelona, Oniro, 2002
- www.angelfire.com/pe/taichiterapia