



Tai chi para ganar estabilidad

Las sociedades de gerontología recomiendan la práctica de esta disciplina china para fortalecer las articulaciones y evitar las caídas de las personas mayores

03:42



1

POR CAROLINA G. MENÉNDEZ Subir una escalera, poner y quitar un jersey o entrar y salir de la bañera son actividades tan cotidianas que hasta que no exigen un esfuerzo extra o suponen una dificultad no se valoran en su justa medida. Para las personas mayores que han perdido estabilidad, agilidad y fuerza para realizar con soltura éstas y otras muchas tareas ordinarias, la práctica del tai chi puede aportarles parte de esas habilidades perdidas por el paso de los años. Y es que esta disciplina milenaria de origen chino ayuda a mejorar el equilibrio y la flexibilidad, reforzar los huesos y fortalecer las articulaciones, además de facilitar la concentración y trabajar la memoria; no en vano, las sociedades geriátricas y gerontológicas de numerosos países, entre ellos España, consideran el tai chi una vía para ayudar a prevenir o al menos disminuir las caídas y por ello las fracturas, sobre todo de cadera, una dolencia frecuente en los ciudadanos de edad avanzada y que les causa un gran deterioro funcional y pérdida de independencia.



Tai chi para ganar estabilidad

«El tai chi desarrolla habilidades físicas muy prácticas para la vida cotidiana, y las personas mayores pronto notan sus beneficios. Lo acogen con muy buen talante, son constantes y como no necesitan tumbarse en el suelo ya que el tai chi se realiza de pie, no les cuesta trabajo; parten de una postura en la que se defienden muy bien», señala Ignacio Moriyón, fundador del centro «3 Armonías» de Oviedo.

En una clase de tai chi, cuya única condición que se exige al alumno es poder mantener la postura de pie, «a los mayores se les proponen metas que poco a poco van consiguiendo. No hay que enfrentarse inmediatamente con las dolencias, no se trata de luchar contra un muro, sino de ir viendo cómo se puede superar uno mismo. En vez de sufrir las limitaciones hay que resaltar las potencialidades y buscar alternativas a las dolencias sin tensión. Estos aspectos hacen que su pedagogía sea muy amable», resalta Moriyón, profesor con una dilatada trayectoria profesional e instructor de tai chi durante una década en una residencia de la tercera edad, «trabajo que me estimuló y motivó para seguir aprendiendo y estudiando».

Los movimientos lentos, coordinados y cargados de armonía que caracterizan esta disciplina y que se van encadenando hasta formar un esquema establecido emanan naturalidad y sencillez. Parecen fáciles de realizar, pero en cambio esconden una gran complejidad. «Y es que a veces lo más sencillo es lo más difícil», comenta Ignacio Moriyón que invita a acercarse al tai chi para, entre otros aspectos, tomar conciencia de la postura corporal, evitar los dolores de espalda, buscar el orden dentro de uno mismo, hacer frente al estrés y a los estados de ansiedad, facilitar la concentración, mejorar el equilibrio y reforzar las articulaciones y los huesos.

Tal lista de virtudes están llevado a muchas sociedades médicas a recomendar el tai chi al conjunto de la población y no sólo a las personas mayores. El objetivo: alcanzar un equilibrio físico y mental.

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE GIJÓN



FICXixon

Todas las noticias del festival. Las películas de la sección ReIlum.es, y consulta todos los conciertos del festival



Tu boda en Asturias

CANALES

Restaurantes, alquiler de vehículos, carpas, peluquería y estética, foto y video...



-500€ en Seguro de Coche

En 3 minutos, podrás comprar 30 aseguradoras y ahorrarte 500€ en Acierto.com. ¡Pruébalo ya!



¿Qué dan por tu nómina?

Encuentra el banco con el regalo que más te interesa por domiciliar tu nómina: iPad, Netbook...



Depósito al 4.25% TAE

lahorro recomienda: Depósito Flexible Banco Pastor a 24 meses. Exclusivo nuevos clientes.



La Nueva España te ofrece **Historia Ilustrada de España**. Una obra que te hará entender lo que nos está pasando.

Por sólo **5,95€** + cupón cada tomo.

Versión de lujo escrita por Fernando García de Contador, el historiador más leído de España.

Galería de fotos



Reunión del PP regional



Arranca el Rastrillo Nuevo Futuro

Descarga Chrome



Navega en Internet a la velocidad Chrome.

[Más información »](#)

Comparador Seguros Coche



Compara 30 aseguradoras en 3 minutos en Acierto.com. Ahorra hasta 500€ en tu seguro.

[Más información »](#)

¿Quieres un iPad 2?



Hay bancos que remuneran con iPad2 si domicilias la nómina o contratas un depósito. Consúltalos.

[Más información »](#)



Dirección única

BLOG - JAIME LUIS MARTIN

[Ver blog](#)

Publicidad