



El taichí



Descripción general

El taichí, también conocido como tai chi chuan, es una forma de ejercicio que se basa en un arte marcial chino. Es lento y elegante. Algunas personas consideran que es una forma de meditación. El taichí se utiliza para reducir el estrés y mejorar la salud en general. Además, no se necesita ningún equipo especial para practicarlo.

Ejercicio sereno

Con el taichí usted se pone de pie y mueve su cuerpo hacia diferentes posturas. Usted está en constante movimiento, fluyendo de una postura a otra sin detenerse. El taichí ayuda a desarrollar resistencia y flexibilidad. Contribuye a desarrollar el equilibrio y la fuerza.

¿Es seguro?

El taichí no somete al cuerpo a un estrés físico excesivo. Es de bajo impacto, y usted puede moverse a su propio ritmo. Ejerce un esfuerzo mínimo sobre los músculos y las articulaciones. Y usted puede personalizar su entrenamiento para adaptarlo a sus necesidades específicas.

Conclusión

Las personas de todas las edades y niveles de condición física pueden disfrutar del taichí. Puede mantenerlo en movimiento incluso cuando otras formas de ejercicio son demasiado rigurosas. Pero antes de iniciar cualquier plan de ejercicios, consulte con su médico para verificar que sea seguro para usted.